

## 6. EN EL COMEDOR

Es preciso que el celiaco coma lo mismo que otros niños, con el menor tipo de adaptaciones, solo las imprescindibles.

El niño celiaco aprende a distinguir la comida y, sobre todo, a preguntar antes de probarla, rechazarla si contiene gluten o no está seguro.

Para este proceso es básico el apoyo de los profesionales que intervienen en el comedor, verbalizando la situación, haciendo de ella participe al niño celiaco y al resto de comensales.

## 7. EN EL AULA

El niño con Enfermedad Celiaca (EC) no precisa una atención específica, tan sólo no ingerir gluten.

Los profesionales que allí participan deben:

- Vivir diariamente el hecho de la EC con normalidad y transmitiéndoselo al resto de niños (especialmente en 2-3 años):

- \*Todos conocerán que come un pan, galletas, ... sin gluten porque si no "le hace daño a su tripa".

- \*Habrá un sitio del aula diferenciado y visible SG

- \*Se puede utilizar alguno de los cuentos editados como material de apoyo para explicar la EC y situaciones dadas

- Transmitir a los otros padres la existencia de un niño celiaco, así como la necesidad de contemplarlo si se lleva algún alimento al aula.

## 8. VIDA SOCIAL: MEDIDAS INCLUSIVAS

En la Escuela Infantil comienzan a darse situaciones en las cuales ha de tenerse presente la existencia de celiacos y buscar actuaciones que no los aislen socialmente por el hecho de no tomar gluten:

- En actividades o celebraciones con consumo de alimentos, optar por los más sanos y naturales (fruta, batidos naturales, etc.), incluir alguno de los aptos para el celiaco (ver apartado 5) y cuidar de disponer de los específicos SG en caso de pan, galletas,...

- Los profesionales son vínculo de contacto entre padres y así los padres del celiaco pueden informar a otros en el caso de celebraciones más allá del entorno de la Escuela Infantil, para una correcta inclusión del niño en esas fiestas.

# org



# celiacosburgos.org

Centro Sociosanitario "Graciliano Urbaneja"  
Paseo de los Comendadores, s/n  
09002 BURGOS

Telf. 947 644 373 800

info@celiacosburgos.org

www.celiacosburgos.org

## Campaña de Sensibilización sobre la Enfermedad Celiaca en las Escuelas Infantiles Municipales de Burgos



# celiacosburgos.org

# Campaña de Sensibilización sobre la Enfermedad Celiaca en las Escuelas Infantiles Municipales de BURGOS

## 1. INTRODUCCIÓN

La escolarización de un niño celiaco en la Escuela Infantil puede despertar temores por parte de los profesionales que le atenderán (miedo a lo desconocido) y de los padres del alumno (temor a dejar a su hijo en un entorno ajeno al familiar, al que se le demanda una atención nutricional específica). Sirva esta contribución para ayudar a todos ellos y, en especial, al niño celiaco

## 2. OBJETIVOS DE LA CAMPAÑA

A través de la siguiente exposición se pretende:

- Definir la Enfermedad Celiaca (EC) y explicar su tratamiento
- Enumerar las manifestaciones propias de la EC, como instrumento para la detección precoz por profesionales no médicos.
- Conocer los alimentos aptos para celiacos y su correcta manipulación para evitar la contaminación con gluten.
- Sensibilizar al entorno para evitar situaciones de discriminación pasiva (no intencionada): Medidas inclusivas a tomar en:
  - El comedor
  - El aula
  - Resto de situaciones sociales

## 3. SEÑALES DE ALERTA PARA LA DETECCIÓN

La EC es una *intolerancia al gluten, de carácter permanente*. El gluten está en cereales como *trigo, cebada, centeno, triticale y, avena*.

Al celiaco le produce lesiones en el intestino, destrozando sus vellosidades e incapacitándolo para la absorción de los nutrientes necesarios.

El único tratamiento es la *dieta sin gluten (DSG)* de

por vida.

Son **síntomas** característicos de la EC:

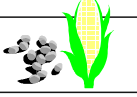



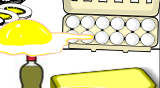








- Diarrea crónica o muy frecuente
  - Deposiciones blandas, frecuentes, abundantes, pálidas y fétidas.
  - Estreñimiento.
  - Distensión abdominal (vientre abultado)
  - Hipotrofia muscular (menos músculo), en especial en los miembros.
  - Vómitos
  - Anorexia, falta de apetito (deja de comer)
  - Retraso en el crecimiento
  - Carácter irritable, cambios de humor, tristeza.
- La sintomatología es amplia y variada, inexistente en ocasiones (sobre todo en adultos), pero ante estos síntomas ha de sospecharse una EC.

## 4. MANIPULACIÓN SIN CONTAMINACIÓN

Tan importante como la utilización de alimentos aptos (ver apartado siguiente) es la correcta manipulación de éstos para evitar contaminación con gluten:

- **Almacenaje:** Los productos sin gluten (SG) se guardarán separados y correctamente etiquetados, evitando contactos innecesarios.
- **Área de trabajo:** Conviene utilizar una zona diferente para cocinar SG.
- **Utensilios y recipientes** (cuchillo, cucharón, colador, cacerolas,...): Deben de ser diferentes o bien se tienen que lavar cuidadosamente para evitar el gluten al cocinar. No se pueden compartir al comer.
- **Aceites:** Deben de ser limpios, sin restos de gluten (ej. de freír rebozados con harina de trigo). Se recomiendan freidoras independientes.
- **Alimentos untables** (mantequilla, margarina, paté, crema de cacao, etc.): Al untar pan o galletas con gluten pueden quedar restos, conviene tener envases propios para la dieta SG.

## 5. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

	SIN GLUTEN sí puede comer	COMER SOLO LO ETIQUETADO Sin Gluten (SG)
	Arroz y Maiz	Precocinados o cocinados SG
	Frutas, verduras o legumbres. Crudas, en ensalada o cocidas. Zumo natural.	Precocinados o cocinados SG
	Todo tipo de carne. Frita, a la plancha o cocida.	Con salsas SG, rebozada (solo con harina SG, copos de patata o pan rallado SG)
	Todo tipo de pescado: Fresco, congelado, salado y desecado Frito, a la plancha o cocido.	Con salsas SG, rebozada (solo con harina SG, copos de patata o pan rallado SG)
	Huevo. Frito, cocido o en tortilla	* Asegurarse de que las tortillas no lleven levadura no apta
	Todo tipo de aceites. Mantequilla.	* No debe de haberse usado para cocinar con gluten.
	Leche, quesos, cuajada, nata de repostería, yogures naturales o azucarados	Yogures de sabores, con trozos u otro tipo de postres lácteos SG
	Jamón y paleta curados. Jamón cocido calidad extra. Cecina. Panceta, tocino y lacón frescos.	Embutidos claramente SG. Adobados claramente SG
	Conservas de pescado o marisco, al natural, al limón o al ajillo.	Embutidos claramente SG. Adobados claramente SG
	Café, refrescos (sabores cola, naranja, etc. bitter, tónica), mosto e infusiones de hierbas sin aromas	* No tomar de máquinas expendedoras (café, chocolate,...) Refrescos light u horchatas SG
	Vino, vino espumoso, sidra, anís, coñac, ron, ...	* Utilizar cerveza SG
	Pasta (macarrones, espaguetis, fideos, ...) de arroz y/o maíz	Sólo se puede consumir esa pasta de arroz y/o maíz SG
	Harina Maicena o Nomen-arroz. Pan, galletas, bollos sin gluten SG	Sólo se pueden consumir esos productos específicos SG