



Guía Práctica de la
**enfermedad
celíaca en
el colegio**

ACEX

Asociación de Celíacos
de Extremadura



JUNTA DE EXTREMADURA

Índice:

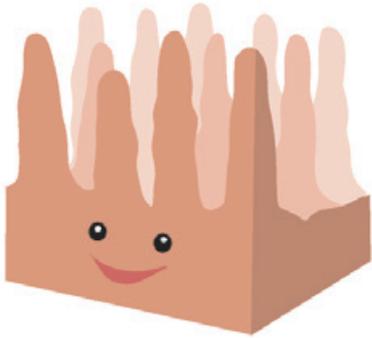
ENFERMEDAD CELÍACA	Página 2
SÍNTOMAS	Página 3
DIETA SIN GLUTEN: ÚNICO TRATAMIENTO	Página 4
EL ESTUDIANTE CON ENFERMEDAD CELÍACA EN EL COLEGIO	
(Dirección del centro)	Página 5
(En el aula)	Página 6
(Información a los compañeros y compañeras...)	Página 7
(Material escolar)	Página 8
(Desayunos y meriendas)	Página 9
(Celebraciones y fiestas)	Página 10
(Excursiones y campamentos)	Página 11
EN EL COMEDOR ESCOLAR	Página 12
MONITORES DEL COMEDOR	Página 17
Ley de seguridad alimentaria y nutrición	Página 18



Enfermedad Celíaca (EC)

Vellosidades Intestinales:

Antes:



Después:



Es una intolerancia permanente al gluten.

El gluten es una proteína que se encuentra en los siguientes cereales (TRIGO, CEBADA, CENTENO y AVENA).

Esta intolerancia afecta a las vellosidades del intestino delgado, produciendo una inflamación que provoca una mala absorción de los nutrientes, tales como el hierro, el calcio, vitaminas, etc.

Esto produce a largo plazo una serie de síntomas que conlleva la aparición de diferentes enfermedades derivadas de esta mala absorción de nutrientes. Si no hay un diagnóstico a tiempo, estas enfermedades pueden ser más o menos graves.

Síntomas

Los síntomas más frecuentes antes del diagnóstico de EC o provocados por la ingestión continuada de gluten en los alimentos son:

SÍNTOMAS INFANCIA	SÍNTOMAS ADOLESCENCIA
Diarrea crónica	Asintomáticos
Pérdida del apetito	Pérdida del apetito
Distensión abdominal	Fallo del crecimiento
Talla baja	Retraso puberal
Irritabilidad / tristeza	Heces pastosas
Anemia Pérdida de masa muscular y peso	Irregularidades menstruales...

Otra manifestación es la Dermatitis Herpetiforme, una afección en la piel en la que produce una erupción crónica semejante a la urticaria, en forma de brotes. Es considerada la enfermedad celíaca de la piel.

Dieta sin Gluten: Único tratamiento

El único tratamiento eficaz de la EC es una Dieta Sin Gluten (DSG) Estricta y PARA TODA LA VIDA.

Esto conlleva la desaparición de los síntomas, así como la reparación de la lesión intestinal.

Garantiza a las personas afectadas un perfecto estado de salud.

Las transgresiones en la dieta, por pequeñas que sean, suponen un deterioro en la salud y calidad de vida del celíaco y a la larga pueden desembocar en otras enfermedades y trastornos asociados.



El estudiante con enfermedad celíaca en el colegio

Dirección del Centro...

Es importante que la Dirección del Centro sepa cuantos alumn@s Celíac@s hay y les apoye, transmitiendo esa información al tutor/a, a los profesores/as y a los responsables de cocina y comedor.

Entre los padres, madres y responsables del centro debe haber un intercambio de información y un compromiso de mutua colaboración.



Los padres y madres deben proporcionar al profesorado información sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten que debe llevar su hij@.

En el Aula...



Los padres y madres deben proporcionar al profesorado información sobre la enfermedad celíaca y sobre los alimentos que el menor celíaco debe y no debe ingerir, y las precauciones a tener en cuenta.

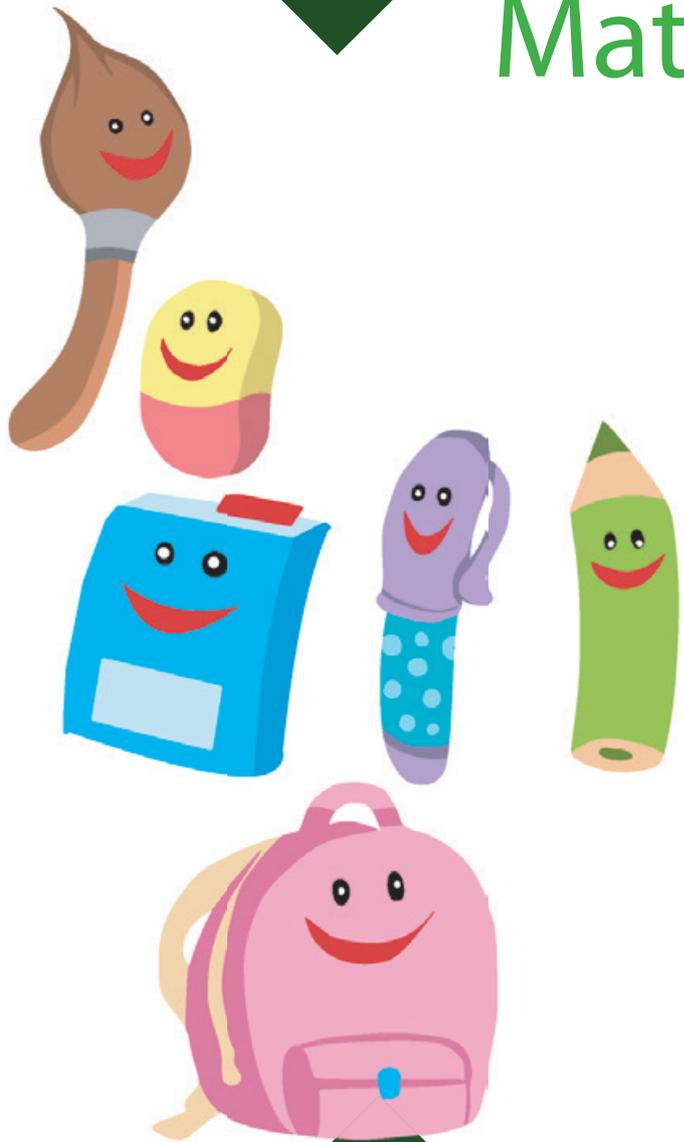
Es muy importante no tratar al niñ@ como un niñ@ enferm@, sino como un niñ@ que "no puede" tomar ciertos alimentos.

Información a los compañeros y compañeras...

Mediante actividades en el aula, como cuentos, historias, dibujos, se puede explicar a todos los alumn@s de la clase que es la enfermedad celíaca, que alimentos no deben ofrecer al menor celíaco y por qué. Es una forma de darle un protagonismo positivo y reforzar su autoestima.



Material escolar..



El material escolar que utilizan los niñ@s en el aula: plastilinas, ceras, gomas, correctores, etc. también puede contener gluten y otros alérgenos, como huevo, soja, látex, pescado y frutos secos. Comprobar los materiales con los que se trabaje para asegurarse de que no contengan gluten.

Desayunos y Meriendas...

Si se lleva la comida de casa, los educadores deben asegurarse de que no coma o beba alimentos de otros niñ@s porque contienen gluten.



Estas comidas se suelen hacer en el aula y por tanto el personal del centro debe estar informado de que en el grupo hay un niñ@ celíac@, y que alimentos sin gluten puede consumir.

Celebraciones y Fiestas...

Es muy habitual celebrar los cumpleaños llevando un pastel de casa, o bien galletas o golosinas. El niñ@ celíac@ no puede comer ninguna de estas cosas.

Llevar chucherías sin gluten, de forma que todos podamos comer libremente o bien que el padre y la madre del niñ@ traigan chucherías aptas para su hij@ ante un cumpleaños.

Lo mejor es que se avise a la familia con antelación a la celebración, para que se pueda aportar un sustitutivo sin gluten. Esto facilitará que el alumn@ celíac@ pueda participar como uno más.

Los padres pueden ayudar al profesorado facilitándole alimentos sin gluten (galletas, golosinas, etc.), que el menor celíaco pueda tomar en situaciones especiales que se puedan producir en clase: premios, cumpleaños, fiestas, etc.

Excursiones y Campamentos...

Si el celíac@ va de excursión con el colegio es importante avisar a los padres y madres con antelación para que puedan prepararle bocadillos y productos especiales como snacks sin gluten, chokolatinas o frutos secos.

En campamentos es aconsejable que los responsables de elaborar el menú contacten con los padres y madres o con la Asociación de Celíacos para que les informen sobre puntos de venta, marcas de productos especiales y de otros productos generales, embutidos, chocolates, salsa, etc.



En el comedor escolar...

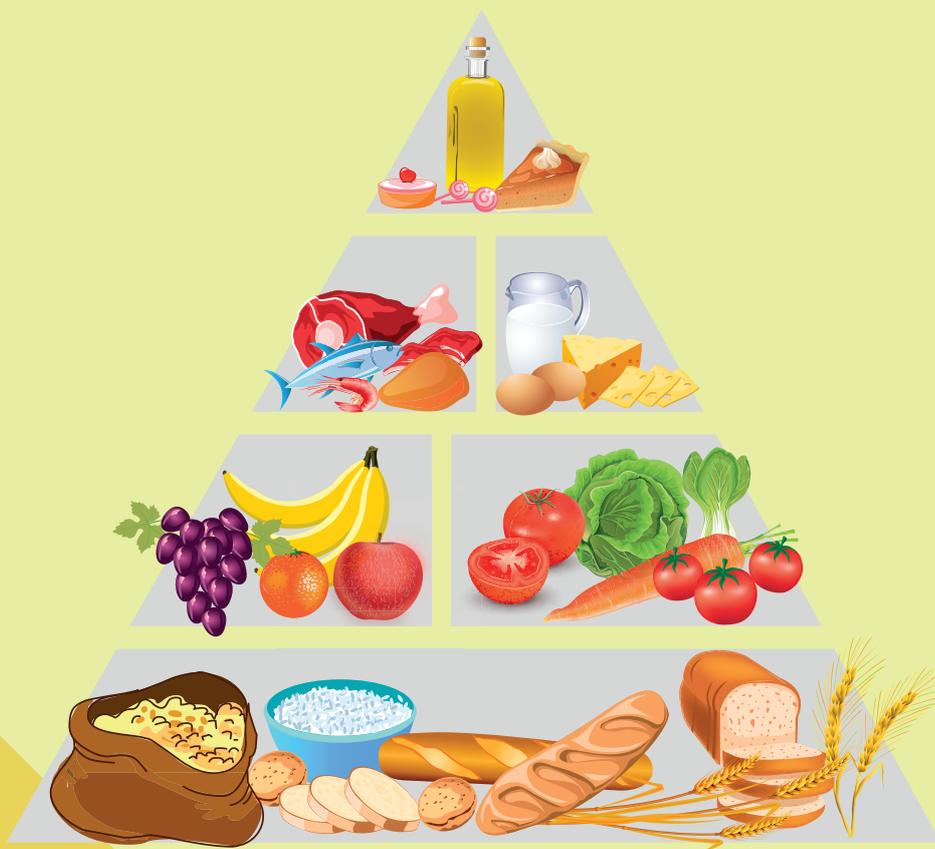


El comedor escolar es un servicio básico de los colegios, no un servicio auxiliar. Se ofrece a todo el alumnado en los centros que lo tienen autorizado.

Se puede dar varios modelos de cocina:

1. De gestión por el colegio o por la Asociación de Padres y Madres.
2. De gestión pública.
3. De gestión externa por una empresa de servicios o catering. Éstas a su vez pueden tener la cocina *in situ* o de línea fría transportada.

Si el colegio dispone de cocinas propias, es conveniente que el cociner@ se reúna con los padres y madres del menor celíac@ para acordar un menú sin gluten. Se puede adaptar el menú para que se asemeje, en la medida de lo posible, al de los otros niñ@s, aunque sin olvidar que una parte de su educación consiste en saber que hay ciertos alimentos que tiene que comer diferentes a los demás (pan, pasta, etc.)



Si el comedor está gestionado por una empresa externa o *catering*, conviene que la dirección del centro contacte con el/la dietista de la empresa para averiguar si proporcionan menús sin gluten. En caso afirmativo, solicite ese menú por escrito y revíselo con los padres y madres del menor celíac@. Pueden recurrir a la Asociación de Celíacos si tienen dudas.

Los cuidadores/as de comedor han de estar bien informados y sensibilizados con el tema. Deben vigilar al menor para comprobar que sigue bien la dieta (que le sirven la bandeja o menú correcto) y que no hace transgresiones (intercambia alimentos con sus compañer@s).



Desde el punto de vista educativo, es importante no separar al niñ@ celíac@ en el comedor. Éste ha de comer junto a sus compañer@s para sentirse parte del grupo.

¿Qué hacer ante una contaminación?

No alarmarnos, para que el niñ@ tampoco lo haga y se sienta peor.

No reñir con el niñ@, ni castigarlo, porque se produce una pérdida de confianza en el monitor/a y la próxima vez que suceda lo tratará de ocultar.

Averiguar los motivos de la ingesta de gluten. Podrían estar justificados por él (desconocimiento, falta de productos sin gluten, hambre, etc.)

Hacer todo lo que esté en nuestro alcance para que no vuelva a suceder.

Comunicarlo a los padres y madres a la salida del colegio para que puedan hablar con calma con el niñ@ y proporcionarle así las explicaciones pertinentes.

Monitores del comedor...

El monitor/a de comedor escolar es el profesional que atiende y supervisa a los escolares en la comida y el recreo, facilitándole la creación y el desarrollo de hábitos y actitudes favorables a la salud, higiene, participación, convivencia y correcta conducta alimentaria. Su función principal es la de realizar las tareas con cuidado y atención a los alumn@s de comedor, incluido el niñ@ celíac@.

No se debe aislar al celíac@ en el comedor por temor a que ingiera algún alimento con gluten de los compañer@s. Por lo general, los niñ@s celíac@s son muy responsables y saben lo que pueden comer o no. Por ello hay que tratarles como un niñ@ más para que se sientan integrad@s, aunque siempre es conveniente vigilarlo. Sobre todo los primeros días para ver si sigue bien la dieta y no hace transgresiones.

En caso de sustitución del monitor/a habitual, hay que informarle sobre la existencia del niñ@ celíac@. Es importante escuchar al niñ@ celíac@. Si él asegura que un determinado producto contiene gluten, no hay que obligarle a comerlo.

Para evitar confusiones es recomendable que el menú del niñ@ celíac@ sea servido en primer lugar.

Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición

La Constitución de 1978, en su artículo 43 reconoce el derecho a la protección de la salud, encomendando a los poderes públicos organizar y tutelar la salud pública a través de medidas preventivas y de las prestaciones y servicios necesarios. Asimismo, este artículo prevé que los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte.

En el artículo 40. Medidas especiales dirigidas al ámbito escolar:

1. Las autoridades competentes velarán para que las comidas servidas en escuelas infantiles y centros escolares sean variadas, equilibradas y estén adaptadas a las necesidades nutricionales de cada grupo de edad. Serán supervisadas por profesionales con formación acreditada en nutrición humana y dietética.

2. Las escuelas infantiles y los centros escolares proporcionarán a las familias, tutores o responsables de todos los comensales, incluidos aquéllos con necesidades especiales (intolerancias, alergias alimentarias u otras enfermedades que así lo exijan), la programación mensual de los menús, de la forma más clara y detallada posible, y orientarán con menús adecuados, para que la cena sea complementaria con el menú del mediodía. La información sobre los citados menús será accesible a personas con cualquier tipo de discapacidad, cuando así se requiera.

Asimismo, tendrán a disposición de las familias, tutores o responsables de los comensales la información de los productos utilizados para la elaboración de los menús, que sea exigible por las normas sobre etiquetado de productos alimenticios.

3. En los supuestos en que las condiciones de organización e instalaciones lo permitan, las escuelas infantiles y los centros escolares con alumnado con alergias o intolerancias alimentarias, diagnosticadas por especialistas, y que, mediante el correspondiente certificado médico, acrediten la imposibilidad de ingerir determinados alimentos que perjudican su salud, elaborarán menús especiales, adaptados a esas alergias o intolerancias. Se garantizarán menús alternativos en el caso de intolerancia al gluten.

4. A excepción de lo establecido en el párrafo anterior, cuando las condiciones organizativas, o las instalaciones y los locales de cocina, no permitan cumplir las garantías exigidas para la elaboración de los menús especiales, o el coste adicional de dichas elaboraciones resulte inasumible, se facilitarán a los alumnos los medios de refrigeración y calentamiento adecuados, de uso exclusivo para estas comidas, para que pueda conservarse y consumirse el menú especial proporcionado por la familia.

Ronda del Pilar 10,
2ª planta, 06002 Badajoz
Teléfono: 924010091
Fax: 924010092

celiacosextramadura@gmail.com
Facebook: @celiacosextramadura
Twitter: @celiacosacex



**Asociación de Celíacos
de Extremadura**

Guía Práctica de la
**enfermedad
celíaca en
el colegio**