

CELÍACOS

Cuadernillo para escuelas



El presente material busca brindar información a las escuelas, con el objetivo de lograr una mejor integración de las niñas y niños con enfermedad celíaca. Aquí encontrarán información básica y las características de una alimentación adecuada para el tratamiento.



¿QUE ES LA ENFERMEDAD CELÍACA?

La enfermedad celíaca es una condición permanente de intolerancia al gluten, que ocurre en individuos genéticamente predispuestos.

La incorporación de gluten en una persona celíaca produce una lesión en el intestino delgado, lo que impide la normal absorción de los nutrientes de los alimentos (proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales)

El GLUTEN es una proteína que se encuentra presente en el **Trigo, Avena, Cebada** y **Centeno**, como también en sus derivados, por eso identificamos a aquellos productos que son aptos para celíacos, con la sigla **sin TACC**.

La celiacía es considerada la enfermedad intestinal crónica más frecuente, actualmente se estima que 1 de cada 100 personas es celíaca.

Esta enfermedad puede presentarse en cualquier momento de la vida, desde que el niño incorpora gluten a su alimentación, hasta la adultez avanzada.

Los **SÍNTOMAS** suelen ser diferentes, de acuerdo al momento en que se manifieste la enfermedad.

Infancia	Vómitos · Diarrea · Náuseas · Anorexia · Astenia · Distensión abdominal · Pelo frágil · Hipotrofia muscular · Retraso crecimiento · Irritabilidad · Introversión · Anemia · Formación de hematomas · Defectos esmalte dental · Corta estatura
Adolescencia	Anemia · Dolor abdominal · Diarrea · Estreñimiento · Meteorismo · Estomatitis · Corta estatura · Dermatitis · Cefaleas · Retraso puberal · Menarca tardía
Adulto	Diarrea · Irritabilidad · Cambios del comportamiento (apatía, depresión) · Disminución del apetito · Pérdida de peso · Anemia · Dermatitis herpetiforme · Osteoporosis · Fracturas · Estreñimiento · Abortos · Infertilidad · Convulsiones · Migrañas · Ataxia · Miocardiopatías

Es importante que los equipos educativos estén atentos a la presencia de estos síntomas y puedan conversar con las familias sobre la importancia de la consulta con un pediatra.

DIAGNÓSTICO

A través de un análisis de sangre en el que se midan anticuerpos específicos, podemos acercarnos al diagnóstico, sin embargo el mismo se confirma a través de una biopsia intestinal que debe realizar antes de iniciar el tratamiento.

La detección temprana y el tratamiento oportuno son fundamentales para evitar complicaciones en la enfermedad.

TRATAMIENTO

Hasta el presente no existe terapia farmacológica para tratar la enfermedad. Una vez diagnosticada, el único tratamiento posible es una dieta estricta de alimentos libres de gluten, que deberá mantenerse de por vida.



¿QUÉ PUEDE COMER EL NIÑO CELÍACO?

La alimentación de los niños con celiaquía debe ser lo más natural posible. Podrán consumir cualquier tipo de frutas, verduras, carnes, huevos y legumbres, en su estado natural. Se debe tener especial cuidado con los productos industrializados ya que gran cantidad de los alimentos que comemos habitualmente contienen gluten en su composición, como estabilizante o espesante.

Aquellos que son aptos para celíacos figuran en el listado que puede obtenerse en:

www.anmat.gov.ar

(Elegir la opción Alimentos Libres de gluten)



Se debe procurar que a la hora de comer, los niños celíacos no se sientan diferentes al resto de sus compañeros. Una buena estrategia es adaptar la comida del celíaco a la que realizan los otros niños, para que estos no sientan que su alimentación es completamente diferente.

EL ROL DE LA FAMILIA

Es muy importante que el entorno familiar converse con el niño acerca de la enfermedad, de manera clara y sin engaños. Esto favorece a que ellos mismos sepan decir que no frente al ofrecimiento de alimentos que le hacen mal, independientemente de que otros niños puedan comerlos sin verse afectados.

Se le debe enseñar a los niños cuáles son los alimentos que pueden comer y los que no, evitando esconder u ocultar aquellos que contengan gluten. Sacarlos del alcance de sus manos no evita que los niños puedan comerlos en otro lugar.

En todos los casos, la familia debe informarle a la escuela sobre la presencia de un niño celíaco, así como el riesgo que implica el consumo de los alimentos no permitidos.



En alguna ocasión especial, sería muy importante que los niños celíacos puedan compartir alimentos sin gluten con el resto de sus compañeros.

EL ROL DE LA ESCUELA

Dentro del aula:

Más allá del habitual acompañamiento en el aprendizaje y el desarrollo propio de cada niño, sería muy útil que el equipo educativo desarrolle actividades dentro de la escuela que favorezcan a la inclusión de las niñas y niños celíacos. A través de juegos, cuentos y talleres, se le podrá explicar al resto de la clase de qué se trata la enfermedad, qué alimentos no se pueden comer y porqué, de manera que todos colaboren para evitar que el niño se sienta diferente.

A tener en cuenta:

- En fiestas, cumpleaños o cualquier celebración desarrollada en la escuela se debe tener presente la dieta del niño celíaco, y en lo posible, contar con algún alimento que pueda consumir.
- Si se realizan salidas, excursiones o visitas guiadas con la escuela, se recomienda acordar con los padres del niño, los alimentos que se llevarán desde la casa. En el caso de que coman en otro lugar, se recomienda informar con anterioridad para que puedan prepararle un plato adecuado.
- Si los niños demuestran interés por la temática, se puede distribuir entre ellos una receta de torta o alfajores sin gluten para que puedan elaborar en su casa, o coordinar para cocinarlos todos juntos en el aula.

Si el niño consume algún alimento con gluten no debemos retarlo. Lo adecuado es preguntarle que fue lo que comió, por qué lo hizo y comunicárselo a sus padres.

EN EL COMEDOR DE LA ESCUELA

Es fundamental informar sobre la enfermedad celíaca a las personas que preparan la comida en las escuelas con comedor, su manejo de los alimentos será de vital importancia.

Preparación segura de alimentos: ¿Cómo se contamina la comida del celíaco?

Es sumamente importante saber que apenas unas migas de pan pueden contaminar la comida del celíaco. Por esto, no solo es importante elegir los alimentos apropiados a su dieta (aquellos libres de gluten: cualquier tipo de frutas, verduras, carnes, huevos y legumbres, siempre que sean naturales) sino también manipularlos correctamente.

Para eso es necesario seguir algunos consejos:

- Las preparaciones sin gluten deben prepararse y cocinarse antes que las demás.
- Los alimentos sin gluten deben guardarse separados de aquellos que lo contienen. Lo ideal es destinar un lugar de la cocina exclusivamente para ellos.
- Usar utensilios (tablas, cuchillos, tenedores, etc) que estén perfectamente limpios.



Algunas recetas sencillas

RECETA MASA DE SAL PARA JUGAR EN LA ESCUELA (No comestible)

Ingredientes (para 250 gr. de masa)

- 1 Taza de harina de arroz.
- 1 Taza de agua
- 1/2 taza de sal
- 1 cucharada de aceite



Preparación:



Poné en un recipiente seco, la harina de arroz y la sal. Llevar a fuego lento, añadiendo de a poco agua, revolviendo para formar una pasta.

Añadir el aceite y seguir mezclando, hasta que la pasta sea homogénea y no se pegue a los lados.



Entonces la retirás del fuego y esperás que se enfríe un poco.



Cuando esté tibia, la amasas sobre una superficie plana hasta que la pasta sea consistente y tenga la textura de plastilina.

La masa ya estará lista para que los niños jueguen con ella.



*recuerden conservarla en un lugar bien cerrado para que no pierda la humedad.

BIZCOCHUELOIngredientes

- 5 huevos
- 3/4 taza de azúcar
- 1/2 taza de harina de arroz
 - 1 cda. colmada de Maizena
 - unas gotas de esencia de vainilla

Forma de preparación

Separar las yemas de las claras; y batir las yemas hasta que estén espesas. Agregar el azúcar y continuar batiendo. Batir las claras a nieve y agregar, mezclando suavemente, a la preparación anterior. Añadir la harina de arroz, tamizada con la Maizena, y la esencia de vainilla a gusto. Colocar en molde untado con margarina y espolvoreado con harina de arroz, y hornear aproximadamente 30 minutos a fuego moderado.

ALFAJORCITOS DE MAICENAIngredientes

- 175 gr. de azúcar
- 200 gr. de manteca
- 4 yemas
- 500 gr. de fécula de maíz
- 1 cda. de levadura (ver elaboración en página siguiente)
- 1 pizca de sal

Forma de preparación

Batir la manteca con el azúcar, agregar las yemas e incorporar la fécula de maíz con el levadura, de a poco. Cuando está bien mezclado, tomar pedacitos en la palma de la mano, y estirarlos con un espesor de 1.5 cm y cortarlos con un corta pasta o un vasito chico. Cocinar sobre placa enmantecada en horno bien caliente, hasta que apenas tomen color debajo. Retirar de a uno con mucho cuidado porque se rompen con facilidad.

LEUDANTE CASERO**Forma de preparación**

Se puede elaborar leudante casero sin T.A.C.C. Para esto, se mezclan 25 gr. de fécula de maíz o de fécula de mandioca; 50 gr. de bi-carbonato de sodio y 50 gr. de ácido tártico o cremor tártico. También se puede guardar en un envase hermético, rotularlo y dejarlo disponible para cuando se lo necesite.

**PORTAL EDUCAR**

Acceda a más información a través del Portal Educar Portal Web del Ministerio de Educación de la Nación, que posee contenidos para docentes y alumnos.

En el mismo podrá ampliarse la información destinada a los docentes y comedores escolares, como también encontrará juegos y videos que permitan acercar la información a los chicos de forma lúdica.

www.educar.com.ar (Opción Docentes - Minisitios Salud - Celiacos).



También puedes encontrar esta información en la Web del Programa

www.msal.gov.ar/celiacos



Pueden obtenerse más recetas en
la página web del Programa:
www.msal.gov.ar/celiacos



SOPA DE LETRAS

C	I	F	A	Z	U	C	A	R	L	O	B	I
O	F	Z	E	E	P		T	I	G	R	O	C
N	J	I	Y	U	T	A	C	C	L	V	Ñ	E
T	L	E	C	H	E	R	A	L	I	M	E	L
A	A	P	A	L	A	J	O	C	S	D	R	I
M	R	O	L	K	O	I	J	O	T	R	D	A
I	R	A	V	E	R	D	U	R	A	S	R	C
N	O	E	B	Q	U	E	D	A	D	E	R	O
A	Z	C	A	G	U	A	S	I	O	O	A	V
C	V	G	Z	I	N	T	E	S	T	I	N	O
I	Q	H	A	U	G	A	G	P	H	A	C	S
O	U	G	L	U	T	E	N	H	F	R	U	T
N	K	F	E	T	R	B	N	W	Q	Z	U	D

Encontrá las siguientes palabras:

AZÚCAR - LECHE - ARROZ - INTESTINO - TACC - VERDURAS - AGUA -
CELÍACO - LISTADO - CONTAMINACIÓN - GLUTEN

www.msal.gov.ar/celiacos

Consultas: celiaquia@msal.gov.ar

Tel: (011) 4383-9040 int. 269



PROGRAMA NACIONAL
DE DETECCIÓN Y CONTROL DE
ENFERMEDAD CELÍACA

0800.222.1002/salud.gob.ar



Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación