

Guía *para*

PADRES, MADRES, PROFESORADO y PERSONAL DE COCINA.



FACE
Federación
de Asociaciones de
Celíacos
de España

Guía *para*
celíacos.

PADRES *y*
MADRES.

PERSONAL
de **COCINA.**

PROFESO-
RADO.





¿Qué es la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca (EC) es una intolerancia permanente al gluten, proteína que está presente en algunos de los cereales más comunes como TRIGO, CEBADA, CENTENO y AVENA.

El gluten produce, en los enfermos celíacos, una lesión severa de la mucosa del intestino delgado que conlleva a una inadecuada absorción de nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, sales y minerales.

Es la enfermedad crónica intestinal más frecuente en nuestro medio. Actualmente se calcula que afecta 1 de cada 100 personas. La padecen individuos genéticamente predispuestos.

Los síntomas más frecuentes en el niño son:

- > Pérdida de apetito
- > Talla baja
- > Diarrea crónica
- > Distensión abdominal
- > Alteraciones de carácter (irritabilidad/tristeza)
- > Anemia
- > Retraso del crecimiento

Estos síntomas son los más habituales en los primeros cinco años de vida, sin embargo, pueden ser moderados o estar ausentes, dificultando en ocasiones el diagnóstico.

El DIAGNOSTICO se realiza mediante una analítica primero y ante la duda por biopsia intestinal. Jamás debe suprimirse el gluten de la dieta de una persona sin previa prueba de diagnóstico que lo justifique.





Tratamiento.

El único tratamiento de la enfermedad celiaca consiste en el seguimiento de una dieta estricta sin gluten durante toda la vida. Esto conlleva una desaparición de los síntomas, así como la reparación de la lesión intestinal.

El celiaco debe basar su dieta en alimentos naturales que en su origen no contienen gluten: carnes, pescados, huevos, lácteos y derivados, frutas y verduras, hortalizas, legumbres y cereales sin gluten, como el maíz o el arroz.

Deben evitarse, en la medida de lo posible, los alimentos elaborados y/o envasados, ya que en éstos es más difícil garantizar la ausencia de gluten.

Deben rechazarse todos los productos en cuya composición figure trigo, cebada, centeno, avena, así como cualquier derivado de estos: harinas, féculas, proteínas, malta, espesantes, almidones, etc., sin especificar el origen vegetal de los mismos.

La ingestión de pequeñas cantidades de gluten de manera continuada puede causar importantes trastornos y complicaciones no deseables.

El celiaco y vida social.

La EC no debe suponer ningún obstáculo para el desarrollo de una vida normal. Aunque el ser celiaco implica una serie de limitaciones, una vez diagnosticada y tratada adecuadamente, la enfermedad deja de ser un problema.

A un niño celiaco no se le debe impedir la asistencia a fiestas, cumpleaños o excursiones escolares, sino facilitarle la participación a estas actividades, informando previamente a los responsables sobre la dieta que debe seguir y la importancia de no realizar transgresiones.

Celíacos en el ámbito escolar.

En la escuela el niño celiaco convive con profesores, cuidadores, compañeros, cocineros y monitores de comedor escolar. Es necesario que todos tengan conocimiento de la Enfermedad Celiaca y del comportamiento que deben tener para conseguir que la dieta sin gluten sea lo más estricta posible dentro de la normalidad que necesita el niño.

Es importante que el niño sea consciente de su condición celiaca. Es imprescindible que se le informe de forma clara, concisa y adaptada a su edad. Tiene que aprender a distinguir entre lo que puede o no ingerir y a decir no a los alimentos con gluten.



Los padres han de hacer ver a los profesores de la importancia que tiene el que informen a los compañeros del niño celiaco para crear un clima de solidaridad y respeto de las diferencias, con el fin de conseguir normal integración.

Es imprescindible que los padres informen continuamente a todos los implicados (profesores, compañeros, cuidadores, cocineros...) para garantizar el éxito de la dieta sin gluten.

En el aula.

Los padres deben animar a sus hijos celiacos a tomar parte en las actividades habituales que se desarrollan en el aula y en el colegio haciéndoles ver que lo importante es participar y disfrutar con los demás.

Para ello, es necesario que profesores, cuidadores y compañeros del niño celiaco conozcan la dieta singular, lo que puede y no puede comer para tenerlo en cuenta a la hora del almuerzo o de preparar una fiesta.

Se debe informar a los profesores sobre marcas de productos seguras, lista de alimentos permitidos y precauciones a tener en cuenta. Es conveniente proporcionarles galletas y caramelos para tener en el aula que el niño pueda tomar en ocasiones especiales que se puedan producir en clase (cumpleaños, premios, actividades). Esta información debe solicitarse a la Federación de asociaciones de Celiacos de España (FACE) o a las Asociaciones/federaciones miembro de FACE.

Mediante actividades en el aula, como cuentos, historias, dibujos se podrá explicar a todos los alumnos de la clase que es la enfermedad celiaca y la dieta sin gluten.

Los padres han de hacer ver a los profesores la importancia que tiene el que informen a los compañeros del niño celiaco para crear un clima de solidaridad y respeto de las diferencias, con el fin de conseguir su normal integración en la clase.

Material escolar...

El material escolar que utilizan los niños en el aula: plastilinas, ceras, gomas, correctores, etc. También puede contener gluten y otros alérgenos, como huevo, soja, látex, pescado y frutos secos.

Ante la posibilidad de que un niño se lo trague resulta necesario que profesorado y cuidadores de los niños tengan información actualizada sobre estos materiales, bien preguntando a la FACE o a las Asociaciones/federaciones miembro de FACE; o a los propios fabricantes de estos materiales.

Comer en el cole

Para elaborar correctamente un menú sin gluten es imprescindible la formación de todo el personal de cocina y comedor. Conocer la EC, la dieta sin gluten y las consecuencias que pueden ocasionar contaminaciones de los alimentos y transgresiones de la dieta, les ayudará a efectuar su trabajo con más cuidado y a empatizar con la condición celiaca del niño.

Hay que tener en cuenta que un plato elaborado con un ingrediente con gluten, es un plato que ya no es apto para el celíaco, es decir, no sirve retirar el alimento con gluten. Hay que elaborar un plato nuevo.

Desayunos y meriendas...

Estas comidas se suelen hacer en el aula y por tanto el personal del centro debe estar enterado de que en el grupo hay un niño celíaco.

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

Los desayunos para celíacos, al igual que los de los que no padecen celiaquía, deben ser equilibrados y variados, tanto en niños como en adultos, para mejorar el rendimiento físico e intelectual necesario durante todo el día.

Un desayuno/merienda completos están compuestos por Lácteos, cereales sin gluten y fruta.

Lácteos

- > Leche (con o sin cacao sin gluten)
- > Yogurt (natural, sabores) o postres lácteos.
- > Queso (en loncha, de untar, cuña)

Hidratos de c.

- > Galletas sin gluten
- > Cereales sin gluten
- > Pan sin gluten
- > Bollería sin gluten (ocasionalmente)

Fruta

Se recomienda que sea de temporada, así, será más fresca, conservará los nutrientes y es de fácil acceso y más económica. Siempre con piel y lavadas, aunque también pueden tomarse zumos de frutas. Se recomienda tomar la pieza de fruta entera o troceada

Fiambre

- > Jamón cocido
- > Jamón serrano
- > Pavo sin gluten
- > Otros

Grasas

- > Mantequilla
- > Aceite de oliva
- > Frutos secos



En el comedor...

El monitor 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 alumnos de comedor, incluido el niño celíaco.

No se debe aislar al celíaco en el comedor por temor a que ingiera algún alimento con gluten de los compañeros. Por lo general, los niños celíacos son muy responsables y saben lo que pueden comer o no. Por ello hay que tratarles como un niño más para que se sientan integrados, 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 habitual, hay que informarle sobre la existencia del niño celíaco. Es importante escuchar al niño celíaco. Si él asegura que un determinado producto contiene gluten, no hay que obligarle a comerlo.

Para evitar confusiones es recomendable que el menú del niño celíaco sea servido en primer lugar.

Celebraciones y fiestas...

Es muy habitual celebrar los cumpleaños llevando un pastel de casa, o bien galletas, el niño celíaco no puede comer ninguna de estas cosas ya que contienen gluten. Lo mejor es que se avise a la familia con antelación a la celebración, para que se pueda compartir un alimento similar sin gluten como pasteles, galletas, cookies sin gluten y así el alumno celíaco pueda participar como uno más.

Excursiones y campamentos...

Si el celíaco va de excursión con el colegio es importante avisar a los padres con antelación para que puedan prepararle bocadillos, snacks, chokolatinas o frutos secos.

En campamentos es aconsejable que los responsables de elaborar el menú contacten con los padres o con la Asociación de Celíacos en dicha Comunidad para que les informen sobre qué productos pueden tomar y en qué consiste una dieta sin gluten. Y que los monitores tengan además en cuenta cuidados como evitar contaminación cruzada, etc.

En la cocina...

1º. Antes de empezar a cocinar hay que tener en cuenta el siguiente protocolo:

- > LAVARSE LAS MANOS Y REVISAR ROPAS Y TRAJOS DE COCINA.
- > LOS UTENSILIOS DE COCINA se lavarán cuidadosamente a fin de evitar que contengan restos de gluten. Es recomendable que los trabajadores de cocina tengan utensilios específicos para celíacos y que se diferencien en el color, de tal manera se reduce la posibilidad malas manipulaciones y su consiguiente contaminación.
- > LOS ACEITES, sartenes, planchas o freidoras siempre serán limpios para impedir que puedan contener restos de pan rallado o harina de trigo.



> LAS SUPERFICIES donde se corta o se prepara un alimento sin gluten también tienen que estar limpias sin restos de alimentos con gluten. Tener los elementos de uso común, como saleros, de uso exclusivo para preparar platos para celíacos.

2º. Asegúrese de que las materias primas que va a utilizar no contienen gluten.

Elegir alimentos que por su naturaleza no contienen gluten: arroz, legumbres, patatas, fruta, verdura, carne, pescado, huevos, leches y quesos, jamón serrano y jamón york, entre otros, es siempre la opción más segura.

Es conveniente consultar con la Asociación de Celíacos las marcas que se van a comprar. Comprobar que están en la Lista Oficial de FACE (Lista de alimentos Aptos para celíacos) y que los alimentos especiales contienen la Marca de Garantía de Controlado por FACE y/o ELS, que es el sistema de licencia europeo. Es imprescindible la lectura de la etiqueta y descartar aquéllos en los que nos surjan dudas.

Evite los productos a granel, los elaborados artesanalmente y los que no estén etiquetados, porque no se puede comprobar el listado de ingredientes.

3º. Para evitar confusiones separe siempre la comida del celíaco.

Elabore y manipule los alimentos para el celíaco siempre separados del resto. Si no dispone de zonas separadas, prepare primero el menú sin gluten y después el resto.

Es conveniente disponer de una zona en la despensa para almacenar exclusivamente los alimentos especiales como pan, macarrones o los cereales del desayuno, hay que hacerlo en la balda más alta de la estantería, así se evitará que le caigan encima restos de otros alimentos. También es necesario tenerlos siempre bien etiquetados.

El personal de cocina deberá cubrir con film o papel de aluminio los platos sin gluten una vez terminados e identificados para evitar errores. Deberá estar coordinado con los cuidadores del comedor para asegurarse de que llega al destinatario correctamente.

Los menús sin gluten, una vez elaborados, se guardarán en termos y/o bandejas selladas correctamente, identificados y separados de los menús con gluten y se servirán con otros utensilios, limpios o específicos para la comida sin gluten.

4º. Ponga especial atención en la elaboración de los platos.

Utilizar harina de arroz, maíz, patata, legumbre o frutos secos presentes en la Lista Oficial de FACE para espesar las salsas, guisos y elaborar rebozados.

Puede acompañar la verdura y la legumbre con jamón serrano o panceta curada.

Antes de servir un plato que contiene algún ingrediente sospechoso (contiene gluten) como caldo de cubitos, colorante alimentario o sazónador, chorizo, es conveniente retirar la ración.

EL HORNEADO no deberá hacerse simultáneo con alimentos con gluten. En caso de no poder evitarlo, se colocará la comida del celíaco en la bandeja de arriba y previamente correctamente lavada.

Podemos utilizar el mismo MICROONDAS, pero teniendo siempre la precaución de tapar la comida con una tapa limpia, un film de cocina o con un plato.

La TOSTADORA deberá ser exclusiva para celíacos, ya que es difícil eliminar los restos de gluten de las tostadoras habituales.

Las MANTEQUILLAS, MERMELADAS, PATÉS, CREMAS DE CACAO, ETC. Se recomienda utilizar envases exclusivos para celíacos ya que podrían ser contaminados con restos de pan o galletas con gluten, por ejemplo monodosis.

Consejos para evitar la contaminación.

- > Lavarse las manos siempre antes de preparar menú sin gluten.
- > No hay que cortar los filetes de todos los niños con el mismo cuchillo. Al niño celíaco se lo cortaremos en la cocina, el primero o con cubiertos limpios.
- > Lavarse las manos después de cortar el pan con gluten
- > Es recomendable que el niño disponga de un plato limpio para apoyar su pan y de esta manera evitar que lo ponga en la mesa donde puede haber migas con gluten.
- > Los niños suelen jugar con el pan y al final de la comida pueden aparecer migas en los vasos de agua, las bandejas y platos
- > Hay que controlar que el niño celíaco no utilice vasos y cubiertos del resto de sus compañeros.
- > Si se tiene que calentar la comida en el microondas, puede utilizarse el mismo aunque siempre hay que taponarla con un plato o tapa limpio, papel film...
- > Tener siempre comida alternativa en el colegio.

Qué hacer ante una contaminación.

- > No alarmarnos, para que el niño tampoco lo haga y se sienta peor
- > No reñir con el niño, ni castigarlo, porque se produce una pérdida de confianza en el monitor 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 a la salida del colegio para que pueden hablar con calma con el niño y proporcionarle así las explicaciones pertinentes

Alimentos que no contienen gluten:

- > Leche y derivados: quesos, requesón, nata, cuajada, yogures naturales.
- > Todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conservas al natural o aceites vegetales
- > Cecina, jamón serrano y cocido de calidad extra
- > Pescados y mariscos en conserva, al natural o en aceite
- > Huevos y derivados
- > Verduras, hortalizas y tubérculos
- > Frutas
- > Arroz, maíz, trigo sarraceno, quinoa y tapioca (sin procesar)
- > Todo tipo de legumbres
- > Azúcar y miel
- > Aceites y mantequillas
- > Café en grano o molido, infusiones y refrescos de naranja, limón y cola
- > Frutos secos naturales (crudos)
- > Sal, vinagre de vino, especias en rama y grano, y todas las naturales



Alimentos que contienen gluten:

- > Pan y harinas de trigo, cebada, centeno
- > Bollos, pasteles, tartas y demás productos de pastelería
- > Galletas, bizcochos y productos de repostería
- > Pasta alimenticia (fideos, macarrones, tallarines, etc.)



Alimentos que pueden contener gluten:

Solamente permitidos previo informe del fabricante que no contiene gluten.

- > Embutidos: mortadela, chorizo, morcilla...
- > Productos de charcutería
- > Quesos fundidos, de untar, especiales para pizzas
- > Patés
- > Albóndigas, hamburguesas
- > Conservas de pescados con distintas salsas
- > Gominolas y chicles
- > Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina
- > Frutos secos tostados y fritos con y sin sal.
- > Algunos tipos de helados
- > Chocolate y sucedáneos de chocolate
- > Salsas, condimentos, sazonadores, colorantes alimentarios, cubitos para sopas o realzar el sabor.

Consejos prácticos.

- > No emplear harinas de maíz y/o arroz que no hayan sido elaboradas especialmente para celíacos. Podrían estar contaminadas
- > Puede utilizarse harina de maíz y otros cereales, legumbres, frutos secos para espesar las salsas o los guisos o empanar
- > No freír alimentos para celíacos en aceites donde previamente se hayan frito alimentos con gluten.
- > No utilizar salsas comercializadas ni cubitos para caldos o sopas ni cremas en sobre o lata, salvo que dichas marcas comerciales estén presentes en la Lista oficial de FACE. Es recomendable elaborarlos con verduras, carnes, pescados (productos frescos) de forma artesanal en la propia cocina
- > No emplear productos artesanos o granel
- > Consultar a los padres, tutores del niño celíaco, Asociaciones de Celíacos o FACE cualquier duda que se pueda presentar

LÁCTEOS: el yogur natural es genérico, por tanto, se puede consumir de cualquier marca, yogur de sabores o con frutas o postres lácteos, todos sin gluten, es decir, en estos últimos se deben mirar marcas en la Lista oficial FACE.

FRUTA: Se recomienda que sea de temporada, así, será más fresca, conservará los nutrientes y es de fácil acceso y más económica. Siempre con piel y lavadas, aunque también pueden tomarse zumos de frutas. Se recomienda tomar la pieza de fruta entera o troceada.

Como ofrecer un menú para celíacos.

Para diseñar el menú de un niño celíaco se tienen que tener en cuenta las mismas consideraciones nutricionales que se tienen para cualquier niño que haga uso del comedor escolar.

El "menú sin gluten" debe ser lo más parecido posible al del resto de niños, sin grandes cambios en los grupos de alimentos, en las formas de elaboración o en la apariencia externa. Adaptar los platos, sustituir los alimentos prohibidos por aquellos especiales para celíacos y proporcionar al niño pan sin gluten, es importante para garantizar que la dieta sea variada y equilibrada.

1ª semana >

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas guisadas	Ensalada mixta	Puré de verdura	Macarrones sin gluten con tomate frito gratinados.	Consomé de cocido
Merluza a la plancha con ensalada	Filete a la plancha con tomate natural	San Jacobo sin gluten con guisantes	Lomo a la plancha con champiñones	Cocido
Fruta	Fruta	Yogur o postre lácteo	Fruta	Fruta
Pan (Sin gluten)	Pan (Sin gluten)	Pan (Sin gluten)	Pan (Sin gluten)	Pan (Sin gluten)

2ª semana

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Judías verdes con jamón	Menestra de verduras	Paella	Potaje de legumbres y verduras	Puré de verduras
Ternera estofada con patata	Lenguado a la plancha con ensalada	Pollo asado con champiñones	Merluza a la plancha con tomate natural	Tortilla francesa con ensalada
Yogur o postre lácteo	Fruta	Fruta	Yogur o postre lácteo	Fruta
Pan (Sin gluten)	Pan (Sin gluten)	Pan (Sin gluten)	Pan (Sin gluten)	Pan (Sin gluten)

3ª semana >

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada de garbanzos	Sopa de pollo (con pasta sin gluten)	Patatas guisadas con verduras	Arroz a la cubana con salsa de tomate natural	Crema de calabacín
Salmón a la plancha con ensalada	Filete de ternera plancha c/ patata y ensal.	Filete de gallo con ensalada	Pollo asado con ensalada	Hamburguesa al horno con patatas fritas
Fruta	Fruta	Yogur o postre lácteo	Fruta	Fruta
Pan (Sin gluten)	Pan (Sin gluten)	Pan (Sin gluten)	Pan (Sin gluten)	Pan (Sin gluten)

4ª semana >

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Judías verdes rehogadas con jamón	Puré de verduras	Judías pintas guisadas	Guisantes salteados con jamón	Menestra de verduras
Pollo al limón con patatas	Emperador a la plancha con ensalada	Tortilla francesa con ensalada	Albóndigas con tomate frito	Merluza a la plancha con tomate natural
Fruta	Fruta	Yogur o postre lácteo	Fruta	Fruta
Pan (Sin gluten)	Pan (Sin gluten)	Pan (Sin gluten)	Pan (Sin gluten)	Pan (Sin gluten)



GUÍA *para* PADRES Y MADRES, PROFESORADO *y* PERSONAL DE COCINA — 2015



FACE
Federación
de Asociaciones de
Celíacos
de España

