

ENFERMEDAD CELÍACA

GUIA PARA ESCUELAS



Este folleto intenta orientar a los maestros del niño celíaco sobre la manera en que pueden colaborar para la integración de los mismos.

Intentamos proveer a las escuelas de la información básica sobre la enfermedad y la alimentación que deben llevar a cabo las personas celíacas.



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación

PROGRAMA NACIONAL DE DETECCIÓN Y CONTROL DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

LOS PAPÁS deben informar a sus hijos sobre la enfermedad, lo más pronto posible, de manera clara y sin engaños.

No se deberán esconder los alimentos con gluten, se le enseñará al niño a distinguir entre lo que puede comer y lo que no.

Es fundamental que el niño sepa decir que “NO” frente a ofrecimiento de un alimento que le hace mal, independientemente que otros niños puedan comerlo sin perjudicarlos.

Informarán también al colegio sobre la enfermedad Celíaca y sobre los alimentos que el niño puede y no puede consumir y cuales son los riesgos que implican el consumo de los mismos.

Se sugiere que los padres faciliten a los maestros algunos alimentos sin gluten para momentos especiales (fiestas, actos, etc.) para que el niño pueda compartir el momento con sus compañeros.



LOS MAESTROS informarán a los compañeros del niño sobre la enfermedad, a través de cuentos o actividades en el aula, de manera que todos colaboren para evitar que el niño se sienta diferente, explicando que algunos alimentos no puede comer el niño y por que.



- ✓ En las fiestas, cumpleaños o cualquier celebración desarrollada en la escuela se deberá tener presente la dieta del niño celíaco, y contar con algún alimento que pueda consumir.
- ✓ Si el niño realiza salidas, excursiones, visitas guiadas con la escuela, deberá acordarse con los padres sobre los alimentos que se llevarán para el niño y en el caso de que coman en otro lugar se procurará informar con anterioridad para que pueda prepararse un plato adecuado para el niño.
- ✓ Facilitarán información sobre los alimentos que no contienen gluten a los padres del resto de los alumnos, en el caso de que lo soliciten.
- ✓ Podrán distribuir a los alumnos una receta de torta o alfajorcitos sin gluten para que puedan elaborar en su casa si les interesa.

Si el niño consume algún alimento con gluten:

- Investigar que ha comido y porque lo hizo, sin retar al niño.
- Comunicárselo a sus padres.

PERSONAL DE LA COCINA Y EL COMEDOR

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



¿Que puede comer el niño celíaco?

La alimentación del niño celíaco debe ser lo mas natural posible, podrá consumir, frutas, verduras, carnes, huevos, legumbres y solo aquellos productos industrializados que figuren en el listado de alimentos aptos para celíacos, el mismo puede obtenerse en:

www.anmat.gov.ar/alimentos.asp

Este punto es importante debido a que gran cantidad de alimentos contiene gluten en su composición ya que el mismo se utiliza como estabilizante, espesante, e incluso como excipiente en algunos medicamentos.

Así como se recomienda no apartar al niño celíaco del resto de sus compañeros, también se sugiere, adaptar la comida del celíaco a la que realizan los otros niños, para que este no sienta que su alimentación es completamente diferente.

¿COMO 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 (libres de gluten) sino también manipularlos correctamente, por 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.
- ✓ Utilizar utensilios (tablas, cuchillos, tenedores, etc) que estén perfectamente limpios para manipular alimentos sin gluten.
- ✓ En algunos casos se aconseja tener ciertos recipientes exclusivos para cocinar sin gluten, esto se debe a que por su forma es dificultoso limpiarlos correctamente y se corre el riesgo de que queden vestigios de gluten (colador, espumadera, palo de amasar y fundamentalmente la tostadora).
- ✓ Nunca utilizar el aceite o el agua utilizados para cocinar previamente alimentos con gluten.
- ✓ Si se cocinan en el horno al mismo tiempo una preparación apta para celíacos y otra que pueda contener gluten, deberán cocinarlos en diferentes recipientes.
- ✓ Tener especial cuidado en el uso de caldos o salsas que pueden contener gluten.

¿QUE ES LA ENFERMEDAD CELÍACA?

Es una enfermedad hereditaria y autoinmune en la cual hay una intolerancia permanente al **GLUTEN**, proteína que se encuentra en el trigo, avena, cebada y centeno. La incorporación de gluten en la persona celíaca produce una lesión en el intestino delgado, lo que impide la absorción de nutrientes de los alimentos (proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales).

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

La enfermedad puede presentarse en cualquier momento de la vida desde la lactancia hasta la adultez avanzada.

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

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

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.



ALGUNAS RECETAS SENCILLAS

Bizcochuelo

Ingredientes

- 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 Maicena, 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 Maicena

Ingredientes

- 175 gr. de azúcar
- 200 gr. de manteca
- 4 yemas
- 500 gr. de fécula de maíz
- 1 cdta. de leudante (ver elaboración en pagina siguiente)
- 1 pizca de sal



Preparación

Batir la manteca con el azúcar, agregar las yemas e incorporar la fécula de maíz con el leudante, 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

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 bicarbonato 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.

Pueden obtenerse más recetas en la página web del Programa

www.msaj.gov.ar/celiacos



www.msal.gov.ar/celiacos

Consultas: celiaquia@msal.gov.ar

Tel: 4379-9085

0800.222.1002 / www.msal.gov.ar



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación