

# GUÍA PRÁCTICA EL NIÑO CELÍACO EN LA ESCUELA



Esta guía ha sido editada y realizada por la **Asociación Celíaca Aragonesa** (declarada de utilidad pública), con la colaboración de la **Dirección General de Consumo del Gobierno de Aragón**.

# ÍNDICE

	Pag.
<b>1 . LA ENFERMEDAD CELÍACA (EC)</b>	<b>1</b>
<b>2 . CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS</b>	<b>4</b>
- Alimentos que no contienen gluten	4
- Alimentos que contienen gluten	6
- Alimentos manufacturados que pueden contener gluten o no, según el fabricante	7
<b>3 . CÓMO IDENTIFICAR UN PRODUCTO APTO PARA CELÍACOS SEGÚN LA LEGISLACIÓN ACTUAL SOBRE ETIQUETADOS</b>	<b>9</b>
<b>4 . CELÍACOS EN EL ÁMBITO ESCOLAR</b>	<b>10</b>
- En el aula	12
- En el comedor escolar	14
<b>5 . CÓMO ELABORAR UN MENÚ PARA CELÍACOS Y EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA</b>	<b>15</b>
<b>6 . MONITORES DE COMEDOR</b>	<b>19</b>
<b>7 . COMO DISEÑAR UN MENÚ PARA CELÍACOS</b>	<b>21</b>

La Asociación Celíaca Aragonesa desarrolla una importante labor en los centros escolares de información y asesoramiento sobre la enfermedad celíaca. El colegio es un lugar esencial para empezar a concienciar a los más pequeños, celíacos o no, sobre la enfermedad y las consecuencias que tiene no seguir una dieta sin gluten. Es allí donde pasan la mayor parte de su tiempo.

De ahí la necesidad de editar este manual, un instrumento más en nuestra labor de concienciación sobre la enfermedad. Porque el niño celíaco necesita normalizar su situación, integrarse con el resto de los niños y hacer una vida normal desde el principio.

Este manual va dirigido a todos los trabajadores de los centros: personal de cocina, maestros, monitores, auxiliares... Todos deben conocer la enfermedad, las necesidades del celíaco, cómo manipular los alimentos, cómo evitar la contaminación cruzada y cómo actuar ante ella. Y algo muy importante, cómo conseguir la integración del niño celíaco en el aula.

Desde la Asociación Celíaca Aragonesa tenemos la misión de ayudar a todas las personas afectadas por la Enfermedad Celíaca (EC). Y este manual es un paso más en nuestra labor.

**Asociación Celíaca Aragonesa**

La Ley 16/2006, de 28 de diciembre, de Protección y Defensa de los Consumidores y Usuarios de Aragón, recoge, entre los derechos básicos de los consumidores, la información veraz, suficiente, comprensible, inequívoca y racional, la educación y formación en materia de consumo, la especial protección en aquellas situaciones de inferioridad, subordinación o indefensión, y la efectiva protección frente a los riesgos que puedan afectar a su salud y seguridad.

Establece asimismo, la Ley 16/2006, que el Gobierno de Aragón garantizará el acceso de los consumidores a la educación y formación en materia de consumo en orden a que puedan desarrollar un comportamiento libre, racional y responsable en el consumo de bienes y en la utilización de servicios.

En este marco, el Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia viene colaborando estrechamente con la Asociación Celíaca Aragonesa para la consecución de la participación plena de los grupos sociales desfavorecidos en todos los ámbitos de la vida social, incluida la etapa escolar. Los niños, adolescentes, los colectivos vulnerables, son grupos de especial protección amparados por la ley, y en este sentido, queremos lograr la plena integración de los niños celíacos para que sean conscientes, críticos, reflexivos, responsables, solidarios y respetuosos con el entorno, sin discriminación alguna en su educación como consumidores.

Con este manual, de lectura amena y comunicación didáctica de los principales conceptos y pautas, pretendemos continuar en la línea de cooperación institucional y avanzar en la plena incorporación de los celíacos en la vida cotidiana y normalización de su estado de salud, bienestar y calidad de vida.

**Sergio Larraga Martínez**  
Director General de Consumo

# 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 organismo del celíaco rechaza cualquier cantidad de gluten, aunque sea pequeña. En el intestino, que es donde se absorben los nutrientes, se produce un ataque de la proteína del gluten dando como resultado la lesión de la mucosa del intestino, que pierde su estructura y deja de funcionar correctamente, provocando la pérdida de la capacidad de absorción, dando pie a diversos trastornos.

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

## SÍNTOMAS DE LA INFANCIA

- Diarrea crónica
- Pérdida del apetito
- Distensión abdominal
- Pérdida de peso
- Talla baja
- Anemia
- Irritabilidad / Tristeza

## SÍNTOMAS EN LA ADOLESCENCIA

- Asintomáticos
- Pérdida del apetito
- Fallo de crecimiento
- Retraso puberal
- Irregularidades menstruales
- Heces pastosas

## SÍNTOMAS EN EL ADULTO

- Anemias por falta de hierro
- Diarrea crónica
- Falta de apetito
- Dolor abdominal
- Problemas digestivos
- Infertilidad
- Abortos de repetición
- Calambres en brazos y piernas
- Osteoporosis
- Edemas
- Ansiedad / depresión
- Colon irritable



Sin embargo, tanto en el niño como en el adulto los síntomas pueden estar ausentes, u ocultos dificultando el diagnóstico.

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.

Una vez iniciada la dieta, la persona celíaca deja de estar enferma y puede hacer vida normal. Entonces ya no se habla de enfermedad celíaca sino de condición celíaca. Hacer esta dieta implica:

- Educación del celíaco y de su entorno para conocer la dieta sin gluten
- Cambios en los hábitos alimenticios en casa
- Cambios en los hábitos de compra
- Encarecimiento de la cesta de la compra
- Cambios en la vida social del celíaco
- Obligada lectura e identificación de etiquetas de los productos de alimentación.

Desde el punto de vista práctico la DSG se basa en dos ideas fundamentales:

1. Eliminar todo producto que contenga como ingrediente TRIGO, CEBADA, CENTENO, AVENA, KAMUT y TRITICALES y sus derivados (productos manufacturados, harinas, sémolas, almidones, etc.).
2. Evitar las contaminaciones no deseadas por gluten, tanto en la fabricación de un producto como en la elaboración/ manipulación de un plato.

Esto implica aprender unas pautas claras a la hora de elegir materias primas y seguir unas prácticas seguras en la elaboración y la manipulación de un plato sin gluten.

## Elección segura

La dieta del niño celíaco debe ser, en todo momento, una dieta equilibrada y sana, basada en los alimentos que aparecen en la bien conocida "pirámide nutricional".

La dieta sin gluten será elaborada a partir de alimentos exentos de gluten por naturaleza y, ante todo, variada.

El principal problema reside en el grupo de alimentos que está en la base de la pirámide, los derivados de los cereales.

El colectivo celíaco los tiene que sustituir con productos elaborados específicamente para ellos.



Pirámide Naos



# CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

A la hora de cocinar y manipular la comida del celíaco es esencial clasificar los alimentos en tres grupos:



**Alimentos que contienen gluten.**

**Alimentos manufacturados que pueden contener gluten o no, según el fabricante**

**Alimentos que no contienen gluten.**

## Alimentos que no contienen gluten

Podemos definir alimentos que no contienen gluten por naturaleza aquéllos que debido a su origen nada tienen que ver con los cereales prohibidos y se presenten en su estado natural.

**Cereales:** arroz, maíz y otros como quínoa, mijo y sorgo, aunque siempre en grano.

**Aperitivos:** aceitunas (con/sin hueso), pepinillos, encurtidos, palomitas de maíz naturales. Patatas chips (patata, aceite y sal).

**Lácteos NATURALES:** leches de todo tipo, entera, semi, desnatada, condensada o en polvo. Quesos frescos, tiernos, fermentados, curados y semicurados. Yogures y cuajadas naturales. Nata para repostería.

**Barras de helados de nata y vainilla,** helados de agua: polos de limón, naranja y cola.



**Todo tipo de carne y vísceras:** (frescas, congeladas, salazón o curadas), cecina, jamón serrano y jamón cocido de calidad extra, lacón y tocino.

**Pescados y mariscos:** Frescos y congelados sin rebozar, conserva al natural o en aceite sin cocinar, en salmuera, vinagre, salados y ahumados.

**Huevos.**

**Verduras, hortalizas y tubérculos,** frescos, congelados y en conserva al natural. Tomate triturado en conserva. Copos de patata y sopas de verdura desecadas.

**Frutas:** Frescas, en almíbar, en compota, confitadas, glaseadas, y desecadas.

**Frutos secos** crudos.

**Legumbres** secas y en conserva al natural.

**Azúcar** blanco y moreno, miel, sacarina.

**Aceites, mantequilla** tradicional y margarina sin fibras.

**Café** en grano o molido, natural o mezcla, descafeinado soluble e infusiones sin aromas.

**Bebidas no alcohólicas:** Gaseosas, refrescos de cola, limón, naranja, bitter, tónicas y mosto de vino.

**Bebidas alcohólicas:** Vinos y bebidas espumosas, ron, brandy, whisky, vodka, ginebra, tequila, aguardientes y orujos.

**Sal, vinagre** de vino, de módena y especias en rama, en grano, en polvo y todas las naturales.

**Levadura fresca de panadería** (*saccharomyces cerevisiae*), en bloques o pastillas o deshidratada.

En este grupo, se incluyen también alimentos que por su tecnología de fabricación o por sus Normas de Calidad son libres de gluten: quesos tradicionales (manchego, masdam...), jamón serrano, encurtidos, salazones, jamón cocido extra...

## Alimentos que contienen gluten

Para comprender mejor esta dieta podríamos hablar de alimentos prohibidos. Son los que podemos asegurar que están elaborados con TRIGO, CEBADA, CENTENO Y AVENA

### Harina de trigo, cebada, centeno, avena y sus derivados

**Pan**, bollos, pasteles, tartas, mantecados, polvorones y roscones de reyes.

### Leches infantiles de crecimiento con cereales.

**Pasta alimenticia**, fideos, macarrones, tallarines, etc.

**Helados con barquillo**, bizcocho, galleta y oblea. Helados a granel o aquéllos que no se pueda comprobar su etiquetado.

### Higos secos.

**Productos especiales para celíacos** que lleven como ingrediente almidón de trigo.

**Bebidas** malteadas, destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, agua de cebada, algunos licores.

### Obleas de Comunión.

**Productos manufacturados** en los que en su composición figure cualquiera de las harinas ya citadas y en cualquiera de sus formas: almidones (E-1404 al E-1450), féculas, sémolas, proteínas, amiláceos, malta, proteína vegetal, espesantes y fibras.



## Alimentos manufacturados que pueden contener gluten o no, según el fabricante

Aquí se encuadran los alimentos manufacturados y / o envases EN LOS QUE EL FABRICANTE ES LIBRE DE UTILIZAR GLUTEN EN PRODUCTOS

**Embutidos y derivados cárnicos**, chóped, mortadela, chorizo, morcilla, salchichas, albóndigas, hamburguesas, patés, frankfurt.

**Quesos fundidos** de untar con sabores, en lonchas y especiales para pizzas.

**Postres lácteos**, yogures con sabores y trocitos de fruta, flanes, natillas...

**Golosinas**, caramelos de goma, chicles, espumas...

**Sucedáneos de café y chocolates** en tableta y a la taza, bombones y confitería. Cacao en polvo con harina, azucarado.

**Frutos secos tostados** o fritos o con sal.

**Mermeladas** y confituras.

**Turrone**s y productos navideños.

**Helados y sorbetes**.

**Conservas de pescado** en salsa, con tomate frito, etc. Sucedáneos de pescado y marisco.

**Salsas** (ketchup, tomate frito, mayonesas y mostazas) condimentos y colorantes alimentarios.

**Sopas y pastillas** de caldo.

**Preparados para postres** en polvo, levadura química.

**Preparados dietéticos**, productos especiales para dietas vegetarianas.

**Comidas preparadas**, pollo asado, tortillas de patata, gazpacho, etc...



# CÓMO IDENTIFICAR UN PRODUCTO APTO PARA CELÍACOS SEGÚN LA LEGISLACIÓN ACTUAL SOBRE ETIQUETADOS

## Lectura del etiquetado

El RD 1334/1999, norma general del etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios y sus siguientes modificaciones: exige a los fabricantes declarar en el etiquetado los ingredientes capaces de generar intolerancias o alergias.

Esta norma no siempre se cumple por la totalidad de los fabricantes, por lo que es imposible distinguir un producto sin gluten de aquél que incumple la norma, es decir, de aquél que contiene gluten en el producto final y como tal, la obligación de declararlo y no lo hace.



Esto hace que la lectura del etiquetado como herramienta para la elección de productos no sea del todo segura, arriesgándonos a ingerir gluten en cantidades importantes.

## **Reglamento (CE) nº 41/2009 de la Comisión de 20 de enero de 2009, sobre la composición y etiquetado de productos alimenticios apropiados para personas con intolerancia al gluten.**

Este reglamento entra en vigor el 1 de enero de 2012 y regula el etiquetado de alimentos sin gluten de la siguiente manera:

- Alimentos especiales para celíacos que sustituyen en la dieta a aquéllos que de forma natural contienen cereales con gluten (pan, harinas, bollería, pastas alimenticias...)
  - Marcado obligatorio
  - "Muy bajo en gluten".- < 100 ppm (mg/kg)
  - "Sin gluten".- < 20 ppm (mg/kg)
- Alimentos convencionales de consumo normal (embutidos, helados, condimentos, salsas...)
  - Marcado optativo
  - "Sin gluten".- < 20 ppm (mg/kg)

En el mercado, este símbolo identifica por igual a empresas que son estrictas en la fabricación de productos sin gluten y a empresas que no son tan estrictas y elaboran productos con mayor o menor presencia de gluten, detectable por los actuales métodos analíticos.



**F.A.C.E** elabora y distribuye anualmente la Lista Oficial de Alimentos Aptos para Celíacos, que se pueden encontrar todas las asociaciones que pertenecen a la federación. En ella, las empresas y fabricantes que participan, certifican que todos los productos listados son “sin gluten”.



## Sustitutos especiales para celíacos (Harinas para rebozar, pan, pastas, bollería...)

A veces las palabras “Sin Gluten” en un producto no significan que sea un producto apto, sin gluten. Ciertos productos etiquetados “Sin Gluten” o “Aptos para dietas sin gluten”, sí contienen gluten, lo que, en muchos casos, ocasiona serios problemas de salud e impide una correcta recuperación para muchos celíacos.

Para ello **FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España)** ha creado una Marca de Garantía, Registrada en la Oficina de Patentes y Marcas con el informe favorable del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.



Esta marca tiene como objetivo garantizar al consumidor celíaco que los productos que la llevan no contienen más de 10 p.p.m. de gluten.

Como norma general no deben consumirse productos a granel ni elaborados artesanalmente, si no disponemos de una etiqueta donde se relacionen todos los ingredientes.

# CELÍACOS EN EL ÁMBITO ESCOLAR

En la escuela el niño celíaco convive con profesores, cuidadores, compañeros, cocineros y monitores de comedor escolar. Es necesario que todos tengan conocimiento de la Enfermedad Celíaca 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 celíaca. 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.



**Es imprescindible que los padres informen continuamente a todos los implicados para garantizar el éxito de la dieta.**

## **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.



## En el aula...

Los padres deben animar a sus hijos celíacos 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 celíaco 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 recomendable proporcionarles galletas y caramelos para tener en el aula.

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

También hay que informar a los compañeros del niño celíaco para crear un clima de solidaridad. Es muy importante no tratar al niño como un niño enfermo, sino como un niño que "no puede" tomar ciertos alimentos.



## 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 Asociación Celíaca o a los propios fabricantes de estos materiales.

## 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.

## Celebraciones y fiestas...

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

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 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 y productos especiales como snacks sin gluten, chocolatinas o frutos secos.

En campamentos es aconsejable que los responsables de elaborar el menú contacten con los padres 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, salsas, 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. Estas a su vez pueden tener la cocina in situ o de línea fría transportada.



En cualquier caso, todos los niños tienen que poder comer en ellos, sin discriminación por enfermedad o religión.

# CÓMO ELABORAR UN MENÚ PARA CELÍACOS Y EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

La **contaminación cruzada** es el proceso por el cual los alimentos entran en contacto con sustancias ajenas. En el caso de la enfermedad celiaca, la contaminación cruzada se produce cuando un alimento sin gluten entra en contacto con uno que sí lo tiene.

Para elaborar correctamente un menú sin gluten es imprescindible la **formación de todo el personal de cocina y comedor**. Conocer la E.C, 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.**



## En la cocina...

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

#### LAVARSE LAS MANOS Y REVISAR ROPAS Y TRAPOS DE COCINA

LOS **UTENSILIOS DE COCINA** se lavarán cuidadosamente a fin de evitar que contengan restos de gluten.

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.

### 2°. 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.

En los productos manufacturados es imprescindible la lectura de la etiqueta y descartar aquéllos en los que nos surjan dudas.

Es conveniente consultar con la Asociación de Celíacos las marcas que se van a comprar. Comprobar que están en la Lista Oficial de Alimentos y que los alimentos especiales contienen la Marca de Garantía F.A.C.E.

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

Tenga precaución con los alimentos importados. Un fabricante puede emplear, según los diferentes países de distribución, distintos ingredientes para un producto que se comercializa en todos ellos bajo la misma marca comercial.

Sería deseable, en la medida de lo posible, que los alimentos de consumo habitual (mayonesa, ketchup, embutidos, postres, caldo en cubitos ...) fueran de marcas que no contienen gluten. Así se evitarán confusiones.

### **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.

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

No emplee harinas de maíz y/o arroz que no hayan sido elaboradas especialmente para celíacos. Podrían estar contaminadas. Utilizar Maicena, harina de arroz, maíz, patata o legumbre con Marca de Garantía F.A.C.E. 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 como caldo de cubitos, colorante alimentario o sazónador, 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 se anulará el aire.

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.

Se tiene que utilizar una **TOSTADORA** 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.

# MONITORES DE 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.



## 1º. Consejos para evitar la contaminación

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 tapparla con un plato o tapa limpio, papel film...

Tener siempre comida alternativa en el colegio.

## 2º. 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.






# COMO DISEÑAR 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.

Para conseguirlo, los hidratos de carbono deberán aportar entre 50 y el 60% de las calorías totales de la dieta. Se fomentará el consumo de HdC completos (arroz, patatas, legumbres y pastas especiales para celíacos).



	Primer plato	Segundo plato	Postre	
Lunes	Lentejas vegetales estofadas	Tortilla de patata natural y ensalada	Fruta fresca	PAN  sin gluten
Martes	Judías verdes con patata	Albóndigas  con tomate frito natural	Yogur de sabores 	PAN  sin gluten
Miércoles	Arroz a la cubana con tomate 	Merluza en salsa verde 	Fruta fresca	PAN  sin gluten
Jueves	Crema de calabacín	Pollo asado con ensalada verde	Fruta en almíbar	PAN  sin gluten
Viernes	Macarrones  (sin gluten) con tomate frito natural gratinados	Lomo a la plancha con champiñones	Fruta fresca	PAN  sin gluten

	Primer plato	Segundo plato	Postre	
Lunes	Alubias estofadas	Emperador a la plancha con ensalada	Fruta fresca	PAN  sin gluten
Martes	Guisantes salteados con jamón	Hamburguesa al horno con patatas fritas 	Gelatina 	PAN  sin gluten
Miércoles	Arroz en paella 	Pollo asado con champiñones	Fruta fresca	PAN  sin gluten
Jueves	Patatas con sepia	Salchichas con tomate 	Fruta en almíbar	PAN  sin gluten
Viernes	Sopa de cocido con fideos 	Ternera a la plancha con tomate natural	Yogur sabores 	PAN  sin gluten

Producto natural sin gluten.

Consultar Lista Oficial de Alimentos FACE.

Alimento especial



## **Fuentes consultadas:**

### **Guía Práctica del celíaco.**

Dirección General de Consumo y Asociación Celíaca Aragonesa. 2004.

### **Cuaderno de la Enfermedad Celíaca.**

Federación de Asociaciones de Celíacos de España e Instituto Tomás Pascual.

### **Como elaborar menús sin gluten.**

Asociación de Celíacos de Galicia.

### **La dieta sin gluten fuera de casa.**

Asociación de Celiacos de Euskadi.

### **Sin gluten...una guía de Buenas Prácticas.**

Asociación de Celíacos de Cantabria.

### **El niño celíaco en el colegio. Guía Práctica.**

Defensor del menor de la Comunidad de Madrid y Asociación Celíaca de Madrid.

### **Menú saludable sin gluten.**

Consejería de Salud y Bienestar de Castilla-La Mancha y la Asociación de Celíacos de Castilla-La Mancha. 2009.

## **Asociación Celiaca Aragonesa**

Paseo Gran Vía 17, Entlo. Izda

50006 Zaragoza

Tel. 976 48 49 49

[info@celiacosaragon.org](mailto:info@celiacosaragon.org)

[www.celiacosaragon.org](http://www.celiacosaragon.org)

