

CELÍACOS

Cuadernillo para escuelas



www.msal.gov/ceciacos

Consultas: celiaquia@msal.gov.ar

Tel: (011) 4379-9000 int. 4858



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.

AUTORIDADES

Presidenta

Dra. Cristina FERNÁNDEZ de KIRCHNER

Ministro de Salud

Dr. Juan Luis MANZUR

Secretario de Promoción y Programas Sanitarios

Dr. Máximo Andrés DIOSQUE

Subsecretario de Salud Comunitaria

Dr. Guillermo GONZÁLEZ PRIETO

Directora de Medicina Comunitaria

Dra. Silvia BÁEZ ROCHA

¿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	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, siempre que sean naturales. 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/alimentos/alimentos.asp

(Elegir la opción listado de 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 perjudicarlos.

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

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 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.

Sin T.A.C.C.

ALFAJORCITOS DE MAICENA



Ingredientes

- 175 gr. de azúcar
- 200 gr. de manteca
- 4 yemas
- 500 gr. de fécula de maíz
- 1 cda. de leudante (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 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.

