

Manual para niños celíacos en escuelas primarias

Tecnicatura Superior en Control de Calidad y Sanidad Agroalimentaria



Practica Profesional Supervisada

Alumna: Schibert, Laura Belén

Legajo: UNRN 3526

Profesor Tutor: Ing. Klink Julio – Ing. Paz Norma

Sede: Valle Medio y Rio Colorado

Fecha: 2015

Agradecimientos

Agradecimientos a mi familia:

En primer lugar agradezco a Norma y Manuel, mis amados padres, que con su incansable trabajo, amor y dedicación me enseñaron las bases del respeto y educación. A mis hermanos Gustavo, Ana, Anahi, a mis cuñados/as, suegros, tíos, primos y abuelos por alentarme a seguir adelante y ser una importante fuente de apoyo en mis decisiones y en mis proyectos.

A mi compañero de vida, Gastón:

Gracias por ser mi pilar incondicional en cada momento, por apoyarme en cada paso, en cada decisión, por no dejarme bajar los brazos cuando las horas de estudio me llevaban a pensar que no iba a poder, y demostrarme con el ejemplo que si se quiere se puede. Gracias por caminar a mi lado en este viaje de aprendizaje y aventuras de conocimientos, descubrimientos.

A mis amigos:

Por apoyarme en todo momento cuando el ánimo no era el mejor, por comprender mis ausencias en épocas de estudio y exámenes. Por expresarme la gran alegría que sentían ante mis esfuerzos ganados y alentarme a seguir enfrentando nuevos desafíos.

A mi colaboradora:

Muy especialmente agradezco a Cristina Cavilla, coordinadora de la Filial local de Celiaquía, quien desde el primer momento que surgió la iniciativa de realizar este manual mostro interés y se brindo muy dispuesta a colaborar mediante charlas y material de interés.

A mis formadores:

Por último pero no menos importante, quiero expresar mi enorme agradecimiento a todos los profesores y ayudantes de cátedra que tuve el placer de conocer a lo largo de esta carrera. Estoy inmensamente agradecida con cada uno de ellos. Unos excelentes profesionales que con paciencia y una increíble dedicación daban todo de sí para que mi formación universitaria sea de lo mejor. Gracias por estar siempre dispuestos a ayudarme y guiarme en lo que necesitara.

A todos, desde lo más profundo de mi corazón... ¡GRACIAS!

Índice

Introducción:.....	4
Fundamentación:.....	5
Destinatarios:.....	6
Objetivos Generales:.....	6
Objetivos Específicos:.....	7
Desarrollo de Celiaquía:.....	7
• Grados:.....	7
• Síntomas:.....	8
• Diagnostico:.....	10
• Tratamiento:.....	11
• Clasificación de los alimentos:.....	12
• Etiquetado:.....	18
Niño celiaco en el comedor escolar:	19
Bibliografía consultada:.....	24

ANEXOS

Anexo 1: Ley Nacional 26.588 – Salud Pública.....	25
Anexo 2: Resolución 407/2012 – Ministerio de Salud.....	30
Anexo 3: Cuento y receta para compartir en casa y en el aula.....	33

Introducción

La alimentación es una función básica del hombre para su supervivencia, además de nutrirnos muchas veces nos ayuda a sociabilizarnos y relacionarnos con las demás personas. Desde nuestra gestación somos alimentados mediante el vientre materno, luego del nacimiento mediante la leche materna y unos meses después comenzamos a ingerir otros alimentos de manera cotidiana.

En manera de definiciones no es lo mismo hablar de alimentación que de nutrición, ya que es el proceso de alimentación en el cual seleccionamos alimentos y los ingerimos y esto compone nuestra dieta diaria, es un acto voluntario; en cambio la nutrición va desde la alimentación hasta la incorporación de los nutrientes a nuestro organismo. En este proceso, los alimentos son transformados y metabolizados para producir energía, construir o reparar tejidos y promover el crecimiento. Es un acto involuntario.

¿Qué es la celiacía?

Para comenzar aclararemos que la celiacía no es una enfermedad, sino una condición genética, que causa una intolerancia total y permanente del cuerpo humano a la gliadina, un componente que forma parte de una proteína llamada Gluten, la cual se encuentra en distintas variedades de granos como trigo, avena, cebada y centeno. Decimos que no es una enfermedad, porque siguiendo una dieta alimentaria libre de gluten, se puede llevar una vida con total normalidad. La persona celiaca tiene una predisposición genética ante esta intolerancia, sin embargo, para que esto suceda, se debe introducir gluten en el régimen alimentario y por lo tanto dañar la mucosa del intestino delgado.



El intestino delgado del cuerpo humano está recubierto en su interior por miles de vellosidades milimétricas que tienen la función de absorber los nutrientes que ingresan al organismo ante la ingesta de alimentos. En la persona celiaca estas vellosidades, ante la ingesta de gluten, se atrofian, y la capacidad de absorber nutrientes desaparece por lo cual luego de un periodo de tiempo expuesto la persona a esta reacción comienza a sufrir trastornos físicos, psíquicos y malnutrición.

Fundamentación

La celiaquía es una condición en el régimen alimentario de muchas personas que diariamente conviven en nuestra sociedad, en nuestro trabajo, en momentos de recreación o en escuelas y requieren un cuidado que entre todos podemos realizar, con conciencia, solidaridad y educación.

El fundamento de este manual es informar y asesorar sobre la Celiaquía, y el colegio es un lugar esencial para empezar a concientizar a los docentes, padres y niños, celíacos o no, sobre este tema y las consecuencias que tiene no seguir una dieta sin gluten.

Si todos nos informamos, todos podemos ser parte de una cadena de ayuda, para que la persona celíaca se sienta cuidada e integrada cómodamente en nuestra sociedad.

En la actualidad en esta localidad es escasa la capacitación que hay sobre la Celiaquía a pesar de tener un porcentaje de la población que padecen de dicha condición, siendo



de vital importancia la información y capacitación para prevenir accidentes alimentarios sobre todo en el ámbito escolar, donde los niños pasan gran parte del tiempo compartiendo almuerzos, meriendas, festejos o picnic.

Debido a esta falta de información, surge la iniciativa de crear este manual, como un instrumento de concientización.

Destinatarios

Este manual está dirigido a todos los trabajadores de las escuelas (sean o no celíacos) para que todos sepan de que se trata la celiaquía, cuales son las necesidades del niño celíaco, cómo se deben 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.

Docentes: Deben informar a los compañeros del niño celíaco sobre su condición a través de actividades o cuentos, para que todos colaboren evitando que el niño se sienta discriminado.

Personal de cocina: Es fundamental que el personal de cocina esté al tanto de la celiaquía, riesgos, precauciones, elaboración de menú apto para celíacos y prácticas de higiene, para evitar contaminaciones cruzadas.



Padres: Los papas de los niños celíacos deben informarle al niño lo más pronto posible sobre su condición y de las precauciones que debe tener y los riesgos que puede sufrir al romper la dieta, informar los alimentos que puede comer y los que no.

También tiene la obligación de informar a los docentes si su hijo es celíaco, con el fin de tener las precauciones necesarias al momento de brindarle alimentos de algún tipo.

Objetivos Generales

Conociendo las particularidades más importantes de la condición de un niño celíaco sería importante alcanzar los siguientes objetivos.

- ◆ Procurar la comodidad del niño en la escuela evitando ser discriminado por su condición alimenticia.
- ◆ Convertir la concurrencia del niño a la escuela en un lugar seguro, para una mayor tranquilidad de los padres.

- ◆ Orientar a los responsables de la escuela (maestros, directores y responsables de la cocina) para que conozcan lo que se debe tener en cuenta cuando hay un niño celíaco en la escuela, en la manipulación de los alimentos y utensilios y en la elaboración del menú alimentario sin gluten.

Objetivos Específicos

Para poder lograr los objetivos deseados es necesario:

- ◆ Capacitar y proveer la información básica a quienes estén en contacto con los alumnos celíacos y a quienes realizan manipulaciones con alimentos.
- ◆ Brindarle a estos responsables, las herramientas necesarias para asegurar un ambiente seguro y saludable.
- ◆ Integrar a los padres cuando se tienen dudas sobre algunos alimentos o herramientas de trabajo.

7

Desarrollo de Celiaquía

Tiene distintos grados de desarrollo y es distinto en cada persona:

- ❖ Celiaquía clásica: Predominan los trastornos intestinales, es la más fácil de detectar
- ❖ Celiaquía silente: Sus síntomas son casi nulos, aunque la mucosa intestinal está alterada (vellosidades atrofiadas).



- ❖ Celiaquía latente: La persona no tienen síntomas. Pueden desarrollar la enfermedad de manera súbita. Es la más difícil de diagnosticar
- ❖ Celiaquía potencial: Comprende a las personas que tienen predisposición genética, presentan alteraciones inmunitarias pero las vellosidades de su intestino están intactas.

Síntomas

Las manifestaciones clínicas aparecen cuando el paciente aun no ha sido diagnosticado o no ha cumplido estrictamente con la dieta alimentaria libre de gluten.

Las manifestaciones más comunes son:

En la infancia

- ◆ Diarreas crónicas que llevan a mal absorción de nutrientes.
- ◆ Pérdida de peso y de fuerzas.
- ◆ Pérdida del apetito.
- ◆ Dolor abdominal.
- ◆ Detención del crecimiento y desarrollo
- ◆ Vómitos reiterados.
- ◆ Anemia.

En la adolescencia

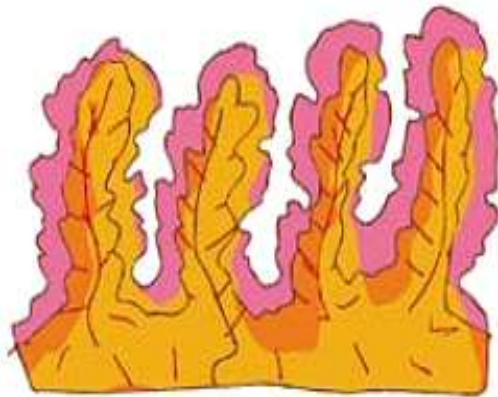
- ◆ Pérdida del apetito
- ◆ Detención del crecimiento
- ◆ Retraso de la pubertad o irregularidades menstruales en niñas.

En el adulto

- ◆ Anemias.
- ◆ Infertilidad.
- ◆ Abortos espontáneos repetidos.
- ◆ Diarrea crónica.
- ◆ Falta de apetito.
- ◆ Piel y cabello seco (o caída del mismo).
- ◆ Descalcificación ósea.
- ◆ Cambios en el carácter.
- ◆ Depresión o ansiedad.
- ◆ Fatiga.
- ◆ Ausencia de períodos menstruales.

- ◆ Calambres en brazos y piernas.
- ◆ Osteoporosis.

En ambos casos pueden aparecer patologías como diabetes de tipo 1, tiroiditis, alergias, algunas patologías neurológicas, intolerancia a lactosa.



Vellosidades intestinales normales



Vellosidades intestinales de un celíaco

Enfermedades asociadas

- * Intolerancia a la lactosa.
- * Enfermedades autoinmunes (diabetes, tiroiditis, artritis reumatoidea).
- * Enfermedad ósea (osteoporosis, fracturas).
- * Ciertos tipos de cáncer digestivos (laringe, esófago, estomago, intestino, recto).
- * Problemas sanguíneos (anemia).
- * Problemas de azúcar en la sangre (hipoglucemia).
- * Infertilidad o aborto espontáneo repetitivo.
- * Enfermedades hepáticas.

Diagnóstico

El diagnóstico de la celiaquía se realiza en base a los síntomas que la persona presenta (aunque muchas veces puede presentarse asintómicamente) y con la ayuda de algunos análisis de laboratorio donde se utilizan anticuerpos para detectar celiaquía. Luego de

obtener los resultados de dichos análisis, para confirmar la celiacía se realiza un estudio del interior del intestino delgado, mediante una biopsia intestinal, donde se puede observar si se encuentran atrofiadas las vellosidades intestinales.

Prueba serológica en sangre

Estas pruebas detectan y en ocasiones cuantifican anticuerpos en la sangre específicos para celiacía. Se realizan en pacientes que por determinados síntomas se sospecha que son celíacos. Se los realiza para saber si al paciente se le debe realizar biopsia o no. Existen diferentes test para determinar si el resultado es positivo o negativo. Los más utilizados son:

- ☞ *Anticuerpos anti gliadina (AGA)*: Se los utiliza para detectar fragmentos de gluten en sangre. No es el más específico, ya que, suele presentar falsos positivos (detecta su presencia cuando en realidad no está presente). Se lo realiza en niños menores de 18 meses, ya que los niveles de otros anticuerpos suelen ser negativos.
- ☞ *Anticuerpos anti endomisio (EMA)*: Es similar al anti gliadina pero se observa la presencia de gluten por inmunofluorescencia indirecta. Son muy específicos aunque es una técnica más compleja y su interpretación subjetiva.
- ☞ *Anticuerpos anti transglutaminasa tisular (tTG)*: Se realiza mediante el método ELISA, que es más sensible que los anteriores pero menos específico.

Las pruebas serológicas en adultos son bastante menos sensibles, por ello se investigan otros sistemas de detección.

Biopsia

En caso de que las pruebas serológicas resulten positivas, se recomienda realizar una biopsia intestinal (es un método que se utiliza para observar si el intestino presenta atrofia en sus vellosidades internas). Este examen se realiza mediante gastroduodenoscopia. Para realizar esta prueba, se utiliza un endoscopio.

El endoscopio es un sistema que cuenta con una cámara y un tubo flexible.

Para detectar la celiaquía, se trata de acceder al tubo digestivo alto (gastroscopia), para conseguir llegar al duodeno, que es el lugar del cual se tomará la biopsia (extracción de un pequeño fragmento de mucosa intestinal que luego se analizará en el microscopio), mediante un accesorio del endoscopio.



La mucosa intestinal de un niño celíaco no tratado es diferente a la de un niño sano. Con el microscopio se observa que las vellosidades están atrofiadas, es decir aplanadas.

La observación al microscopio tras tinción permite analizar la forma del tejido extraído, lo que ayudan a saber el grado de lesión del intestino.

Esta prueba no requiere anestesia ni sedante, aunque se puede emplear si el paciente lo solicita.

Tratamiento

La celiaquía no se puede curar, pero los síntomas desaparecerán y las vellosidades que recubren los intestinos se recuperaran si el paciente sigue una dieta libre de gluten de por vida. En caso de sufrir deficiencias de vitaminas y minerales, el médico puede prescribir algún tipo de suplemento para corregir dichas deficiencias nutricionales.



Clasificación de alimentos



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: Son libres de gluten los alimentos que desde su origen no tienen nada que ver con los cereales prohibidos y se presentan en su estado natural.

- ✓ Cereales: arroz, maíz y otros como quínoa, mijo y sorgo.
- ✓ Aperitivos: aceitunas, pepinos, encurtidos, pochoclos, papas fritas caseras (papa, aceite y sal).
- ✓ Lácteos naturales: leches de todo tipo, entera, descremada, condensada o en polvo. Quesos frescos, tiernos, fermentados, curados y semicurados. Yogures y cuajadas naturales.
- ✓ Crema para repostería. Barras de helados de crema y vainilla, helados de agua: polos de limón, naranja y cola.
- ✓ Todo tipo de carne y vísceras: Frescas, congeladas, salazonadas o curadas. Jamón serrano y jamón cocido de calidad extra, 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. 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.
- ✓ Grasas: 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, tónicas y mosto de vino.
- ✓ Bebidas alcohólicas: Vinos y bebidas espumosas, ron, brandy, whisky, vodka, ginebra, tequila, aguardientes y orujos.
- ✓ Levadura: Fresca de panadería, en bloques o pastillas o deshidratada.

Alimentos manufacturados que pueden contener gluten o no, según el fabricante: Aquí se encuentran los alimentos manufacturados y / o envases en los que el fabricante es libre de utilizar gluten.

- ✎ Embutidos y derivados cárnicos, mortadela, chorizo, morcilla, salchichas, albóndigas, hamburguesas, patés.
- ✎ Quesos fundidos de untar con sabores, en lonchas y especiales para pizzas.
- ✎ Postres lácteos, yogures con sabores y trocitos de fruta, flanes, cremas.
- ✎ Golosinas, caramelos de goma, chicles.
- ✎ Sucedáneos de café y chocolates en tableta y a la taza, bombones. Cacao en polvo con harina, azucarado.
- ✎ Frutos secos tostados, fritos o con sal.
- ✎ Mermeladas y confituras.
- ✎ Turrónes y productos navideños.
- ✎ Helados.



- 👉 Conservas de pescado en salsa, con tomate frito, etc. Sucedáneos de pescado y marisco.
- 👉 Salsas (ketchup, 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 papa, etc.

Alimentos que contienen gluten: Los alimentos prohibidos son los que podemos asegurar que están elaborados con TRIGO, AVENA, CEBADA y CENTENO.

- ⊗ Harinas: De trigo, avena, cebada, centeno, y sus derivados.
- ⊗ Panificados: Pan, pasteles, tartas, mantecados, polvorones y rosas de pascua.
- ⊗ Leches: Infantiles de crecimiento con cereales.
- ⊗ Pastas: Fideos, tallarines, etc.
- ⊗ Helados: Con bizcocho, galleta y oblea. Helados a granel o aquéllos que no se puedan 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, féculas, sémolas, proteínas, amiláceos, malta, proteína vegetal, espesantes y fibras.



Los alimentos libres de gluten se utilizan en reemplazo de alimentos básicos importantes. Estos alimentos deben suministrar aproximadamente la misma cantidad de vitaminas y minerales que los alimentos originales en cuya sustitución se utilizan.



El producto deberá prepararse con máxima precaución, con buenas prácticas de fabricación para evitar la contaminación cruzada.

La expresión “libre de gluten” deberá figurar en la etiqueta muy cerca del nombre del producto.

La dieta exenta de gluten es el único tratamiento que el celíaco debe seguir para tener una vida saludable.

Debido a que la dieta libre de gluten es permanente y que se trata , en su gran mayoría, de niños y adolescentes muchas veces se transgrede si la familia no ejerce un estricto control sobre ellos, o si el familiar administra accidentalmente o por desconocimiento, alimentos que contentan gluten. Por ello es importante conocer con que denominaciones se advierte el contenido de gluten en algunos alimentos.

- ⊗ Harina
- ⊗ Gluten
- ⊗ Harina rica en gluten
- ⊗ Gluten de trigo
- ⊗ Gluten vital
- ⊗ Harina de trigo entero
- ⊗ Harina con elevado contenido proteico
- ⊗ Trigo
- ⊗ Germen de trigo
- ⊗ Almidón de trigo
- ⊗ Harina de trigo integral
- ⊗ Malta
- ⊗ Extracto de cereales
- ⊗ Amaranto
- ⊗ Cebada
- ⊗ Fibra de salvado
- ⊗ Trigo de Durham
- ⊗ Proteína de planta hidrolizada
- ⊗ Proteína vegetal

- ⊗ Avena
- ⊗ Goma de avena
- ⊗ Harina de avena
- ⊗ Centeno
- ⊗ Semolina
- ⊗ Harina

Existen 3 niveles de prevención

- 1) Evitar que la enfermedad se desarrolle en aquellos individuos predispuestos genéticamente.
- 2) Diagnóstico precoz en personas que ya han desarrollado la enfermedad.
- 3) Evitar aparición de enfermedades asociadas

Como evitar el consumo de alimentos que contienen gluten de forma enmascarada

- △ Revisar las etiquetas observando puntualmente los ingredientes que contienen los productos envasados. No compre productos si la etiqueta no define los ingredientes. Si no recuerda los términos que indican la presencia de alguno de los granos prohibidos, lleve una copia con su descripción al momento de realizar compras.
- △ Nunca coma un alimento si no sabe su composición.
- △ Siempre en la medida posible, utilizar alimentos frescos, evitando los elaborados industrialmente ya que puede contener cantidades aunque sean insignificantes de alguno de los cereales prohibidos.
- △ Eliminar el consumo de alimentos tales como:
 - Productos malteados.
 - Salsas espesadas, incluidas las de tomate o de elaboración desconocida que pudieran contener espesantes peligrosos.

- Embutidos como mortadela, jamones, carnes prensadas, salchichas, medallones de pescado u otros que pudieran ser rebozados.
- Chocolate en polvo de cualquier tipo sin especificación de los ingredientes.
- Sucedáneos del café de composición desconocida (en ocasiones se les adiciona trigo).
- Cervezas y maltas.

En caso de ser posible programar la alimentación de toda la semana para evitar consumir alimentos de elaboración rápida y que estén prohibidos.

Sustitución de la harina de trigo

La harina de trigo puede ser reemplazada por otras harinas que no contienen gluten y que pueden ser utilizadas con total confianza para la elaboración de alimentos.

- △ Harina de maíz
- △ Maicena
- △ Harina de papa
- △ Harina de soja
- △ Harina de arroz

Beneficios de llevar una vida sin gluten

La celiaquía no se puede curar, pero los síntomas desaparecerán y las vellosidades que recubren los intestinos se recuperaran si el paciente sigue una dieta libre de gluten de por vida. En pocos días se nota una mejora del apetito y del estado de ánimo, desaparece de la diarrea y, en niños, se retoma el crecimiento.

Las asociaciones de celíacos distribuyen guías o listas entre sus socios donde se detallan los alimentos que se pueden consumir sin peligro alguno aun siendo manufacturados, y los productos que están prohibidos por contener gluten, ya sea, en mínimas cantidades. Se debe tener mucha precaución al consumir productos manufacturados que no estén

dentro de estas listas. En caso de sufrir deficiencias de vitaminas y minerales, el médico puede recetar suplementos para corregir dichas deficiencias nutricionales.

Importancia del Etiquetado

Dado que el alimento libre de gluten para el celiaco es de vital importancia para tener una vida saludable, el cuidadoso etiquetado de dichos productos debe ser fundamental, para evitar posibles confusiones. Por ello las legislaciones de los diferentes países deben establecer decretos o resoluciones que obliguen a las industrias a certificar con claridad la ausencia de gluten en sus productos y detallar los ingredientes y aditivos de los productos.

En Argentina, esta regulación rige a partir de la promulgación de la Ley 26.588, decretada por El Senado y Cámara de Diputados de la Nación Argentina desde Diciembre del año 2009, para todo el territorio nacional, y es regulado por el Ministerio de Salud Publica de la Nación.

Actualmente existe un símbolo para reconocer los productos sin gluten:

♥ La espiga barrada

Los alimentos aptos para celíacos se rotularán con la denominación del producto que se trate seguido de la indicación "libre de gluten" además la leyenda "Sin TACC". La condición de libre de gluten, de acuerdo a lo establecido en el CAA (art. 1383), incluye la presentación de:

- * Análisis que avale la condición de "libre de gluten" otorgado por un organismo oficial o entidad con reconocimiento oficial
- * Programa de buenas prácticas de fabricación, con el fin de asegurar la no contaminación con derivados de trigo, avena, cebada y centeno en los procesos, desde la recepción de las materias primas hasta la comercialización del producto final.

El símbolo internacional indica que el producto que la lleva respeta las últimas propuestas del Códex Alimentario que aprueba los siguientes límites:



- Productos especiales aptos para celíacos, que contenga menos de 20 mg de gluten por Kg de producto o lo que es lo mismo 20 partes por millón (ppm).
- Productos con bajo contenido de gluten, no aptos para celíacos 20-100 ppm.

Niño celíaco en el comedor escolar

Debemos tener siempre muy presentes que la celiaquía es solamente una “intolerancia al gluten”, y no una “intolerancia social”, y los niños celíacos quieren disfrutar y compartir junto con otros niños (celíacos o no) todas las actividades escolares, incluidas las actividades extraescolares y fiestas infantiles, y afortunadamente, cada vez existen en el mercado más golosinas y productos infantiles aptos para ser consumidos por los niños celíacos, y existe también un listado específico para este tipo de productos.



Debido al aumento en el diagnóstico de niños celíacos, existe la necesidad de aumentar y amoldar los servicios de los comedores escolares para dichos casos.



Hay algunos conceptos que debemos saber cuando un niño celíaco comienza a asistir al jardín o al colegio.

Los responsables del colegio (directivos y profesores) y responsables de la cocina y comedor escolar deberán estar informados de que hay un alumno celíaco en el centro, y si ya disponen de toda

la información acerca de qué es la enfermedad celíaca y en qué consiste la dieta sin gluten. En caso de no tener la información necesaria, acercarse a los padres y asociaciones de celíacos para disponer de la información adecuada sobre la celiacía.

Si el niño va a utilizar el comedor escolar, hay que asegurarse de que se le puede garantizar una dieta sin gluten, por lo que se deberán tener muchos recaudos.

- ✘ Los profesores deben estar informados (por parte de los padres) de que el alumno es celíaco, y tener los conocimientos básicos sobre la enfermedad.
- ✘ Los compañeros del alumno deben estar informados (por parte de los profesores) de que su compañero es celíaco, y en qué consiste ser celíaco.
- ✘ En el caso de que el colegio disponga de cocina propia, el personal de cocina debe conocer las reglas básicas de la dieta sin gluten, para esto lo mejor es tener una reunión con los padres de los niños celíacos para acordar el menú sin gluten, y siempre que sea posible es recomendable adaptar el menú celíaco al de los otros niños, ya que otro objetivo de esta etapa de la educación del niño celíaco es asumir su condición celíaca, que entre otras cosas consiste en ir aprendiendo a distinguir los distintos grupos de alimentos (con gluten y sin gluten), y asumir que su dieta tiene que ser distinta a la de los demás compañeros del comedor.
- ✘ En caso de que el comedor escolar este gestionado por empresas externas al colegio, es importante que la dirección del colegio se asegure con la dirección de la empresa que suministre dicho servicio, de que dispone de menús para dietas sin gluten.
- ✘ Los cuidadores o responsables del comedor deben estar bien informados del tema. Cuando el niño es pequeño una misión fundamental del cuidador es comprobar que el menú sin gluten es correcto y vigilar para que el niño no realice transgresiones (intercambie alimentos con sus compañeros).
- ✘ Es fundamental que el niño celíaco este totalmente integrado en todo el proceso escolar, por lo cual el colegio debe ser un lugar de continuo aprendizaje para que la condición celíaca sea asumida correctamente por el niño. Por ello es muy

importante no separar al niño celíaco en el comedor a una mesa aparte, sino integrarlo con los demás compañeros e ir aprendiendo entre todos a distinguir entre los alimentos que puede comer y los que no, como también a decir no cuando le ofrece un producto con gluten.

Reglas básicas para cocinar sin gluten

- Evitar tocar los alimentos con las manos enharinadas o con utensilios que previamente se han utilizado para cocinar productos con gluten.
- Los utensilios para cocinar, mezclar, servir, colar, etc. deben ser diferentes de los que se utilizan para los otros alimentos o bien se tienen que lavar cuidadosamente a fin de evitar contaminación con gluten.
- En el lugar de almacenamiento de los productos alimenticios deberá utilizarse un espacio específico para almacenar los productos sin gluten, y estar correctamente etiquetados para evitar confusiones a la hora de su utilización.
- Las superficies de trabajo (preferentemente de mármol o cerámico) donde se cortan o preparan los alimentos sin gluten se limpiarán antes de su uso para evitar contaminaciones cruzadas con otros productos con gluten que se hayan preparado anteriormente.
- Los aceites siempre deben ser limpios para evitar que puedan tener restos de gluten de frituras anteriores. Usar siempre aceite nuevo de uso exclusivo cuando se cocinen los alimentos para niños celíacos. Se procurará utilizar sartén individual y, si no fuera posible, se cocinarán en primer lugar los alimentos destinados al niño con intolerancia al gluten.
- Las carnes y pescados se cocinarán al horno, a la plancha, cocidas o hervidas.
- Podría usarse harina de maíz para hacer rebozados.

- Evitar los embutidos que no se sabe su composición.
- Los celíacos deben tener sus propias mantequillas, patés, cremas de cacao, etc. para evitar que pueda haber en ellas restos de pan o galletas con gluten.
- No usar cubitos para caldos, sopas de sobre, potenciadores del sabor o colorantes alimentarios si no están en la lista de los alimentos permitidos para celíacos.
- No cocinar con alimentos en conserva (tomate, verduras en lata, cremas).
- Utilizar siempre productos naturales.
- Al cocinar albóndigas o hamburguesas, se debe comprar la carne entera y picarla. Nunca comprarlas ya hechas porque pueden contener harinas o pan rallado para aumentar su volumen al pesarlas.
- En la elaboración de las legumbres o de cualquier otro guiso, no utilizar alimentos como chorizo, morcilla, embutidos, etc. En su lugar pueden utilizarse verduras o carne. En caso de utilizarse para la comida de los demás niños, se retira la ración para el niño con intolerancia al gluten antes de añadir otros ingredientes que el niño celiaco no pueda consumir.
- Para el postre servir frutas frescas que están permitidas para todos los niños sin excepción. En caso de optar servir yogures, deben ser naturales o de sabores (nunca se darán yogures de cereales, chocolate y los que contengan trozos de fruta) para los niños celíacos. Tampoco se ofrecerán postres lácteos como flanes, cremas o mousse.
- En el proceso de cocinado de la dieta sin gluten se debe tener extremo cuidado al manipular los utensilios de cocina, de manera que no exista contacto alguno con alimentos que contengan gluten. No se debe usar la misma olla, tenedor, cucharones, etc.) para cocinar y para servir la dieta sin gluten y el resto de menús. Es preferible que los utensilios con los que se elabore la dieta sin gluten

sean utilizados únicamente con este fin y que estén perfectamente señalados e identificados para evitar confusiones.

- En la cocina se dispondrá siempre de algún alimento sin gluten que se pueda preparar de manera rápida (filete de carne, pescado, huevos, arroz, etc.) en caso de que el niño celíaco no disponga de su comida o que accidentalmente se le derrame o se contamine con algún alimento con gluten.
- Cuando la elaboración sea realizada por un servicio externo al colegio, la comida sin gluten debe estar debidamente identificada y en bandejas selladas, con etiquetas indelebles y estará separada del resto de las comidas.
- En cualquier caso, los responsables de la recepción o elaboración del menú sin gluten deberán estar coordinados e informar correctamente a los cuidadores del comedor para asegurarse de que la comida llegue al destinatario correcto.

Qué hacer ante una contaminación

- ✎ No alarmarnos, para que el niño tampoco lo haga y se sienta peor.
- ✎ No retar al niño, ni castigarlo, porque se produce una pérdida de confianza entre ambos y la próxima vez que suceda tratará de ocultarlo para evitar esa situación.
- ✎ Averiguar el motivo por el cual ingirió gluten (accidentalmente, por desconocimiento, por falta de productos sin gluten, por hambre, etc.)
- ✎ Hacer todo lo que esté a nuestro alcance para evitar que vuelva a ocurrir.
- ✎ Comunicárselo a los padres para que puedan hablar con el niño y explicarle por qué no debe volver a hacerlo.

Bibliografía Consultada

- <http://www.celiaco.org.ar/>
- <http://www.ley-celiaca.com.ar/>
- <http://search.iminent.com/es-ES/search/#q=e1%20iceberg%20de%20la%20enfermedad%20celiaca&s=images&p=1>
- <http://www.msal.gov.ar/celiacos/pdf/ley-26588.pdf>
- <http://www.saludalia.com/salud-del-nino/enfermedad-celiaca>
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000233.htm>
- <http://www.webconsultas.com/celiaquia/dieta-para-celiacos-alimentos-prohibidos-y-permitidos-2883>
- <http://www.celiacos.org/la-dieta-sin-gluten.html>
- http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/r43-2459/es/contenidos/informacion/dia6/es_2027/adjuntos/RecursosParaLaInclusion/Menu_sin_gluten.pdf
- <http://discalibros.blogspot.com.ar/2013/05/sabes-quien-soy-pablo-un-nino-celiaco.html>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Celiaqu%C3%ADa>
- <http://sinbarrerasrosario.blogspot.com.ar/2012/05/guia-practica-nino-celiaco-en-la-escuela.html>
- <http://www.serceliaco.com.ar/shop/detallenot.asp?notid=476>
- http://www.msal.gov.ar/celiacos/pdf/resolucion_407-2012.pdf
- <http://www.infoleg.gov.ar/infolegInternet/anexos/135000-139999/135022/norma.htm>
- http://www.anmat.gov.ar/codigoa/Capitulo_XVII.pdf
- <http://www.infoleg.gov.ar/infolegInternet/anexos/50000-54999/50749/norma.htm>
- <http://www.infoleg.gov.ar/infolegInternet/anexos/40000-44999/44035/norma.htm>

ANEXOS

ANEXO 1 – LEY 26.588

SALUD PÚBLICA

Ley 26.588

Declarase de interés nacional la atención médica, la investigación clínica y epidemiológica, la capacitación profesional en la detección temprana, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca.

Sancionada: Diciembre 2 de 2009

Promulgada de Hecho: Diciembre 29 de 2009

El Senado y Cámara de Diputados de la Nación Argentina reunidos en Congreso, etc. sancionan con fuerza de Ley:

ARTICULO 1º — Declarase de interés nacional la atención médica, la investigación clínica y epidemiológica, la capacitación profesional en la detección temprana, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca, su difusión y el acceso a los alimentos libres de gluten.

ARTICULO 2º — La autoridad de aplicación de la presente ley será el Ministerio de Salud de la Nación.

ARTICULO 3º — La autoridad de aplicación debe determinar la cantidad de gluten de trigo, de avena, de cebada o de centeno (TACC) que contengan por unidad de medida de los productos alimenticios para ser clasificados libre de gluten.

En la medida que las técnicas de detección lo permitan la autoridad de aplicación fijará la disminución paulatina de la toxicidad.

ARTÍCULO 4º — Los productos alimenticios que se comercialicen en el país, y que cumplan con lo dispuesto por el artículo 3º de la presente ley, deben llevar impresos en sus envases o envoltorios, de modo claramente visible, la leyenda "Libre de gluten" y el símbolo que establezca la autoridad de aplicación.

ARTÍCULO 5° — El Ministerio de Salud debe llevar un registro de los productos alimenticios que se comercialicen en el país y que cumplan con lo dispuesto por el artículo 3° de la presente ley, que actualizará en forma bimestral y publicará una vez al año, por los medios que determine la autoridad de aplicación.

ARTÍCULO 6° — La autoridad de aplicación debe promover el cumplimiento de las condiciones de buenas prácticas de manufactura para la elaboración y el control de los productos alimenticios que se comercialicen en el país y que cumplan con lo dispuesto por el artículo 3° de la presente ley, coordinando acciones con los laboratorios de bromatología.

ARTÍCULO 7° — Los productores e importadores de productos alimenticios destinados a celíacos deben acreditar para su comercialización en el país la condición de "Libre de gluten", conforme lo dispuesto en el artículo 3°.

ARTÍCULO 8° — Los productores, importadores o cualquier otra persona física o jurídica que comercialice productos alimenticios que cumplan con lo dispuesto por el artículo 3°, deben difundirlo, publicitarlos o promocionarlos acompañando a la publicidad o difusión la leyenda "Libre de gluten". Si la forma de difusión, publicidad o promoción lo permiten, la leyenda debe ser informada visual y sonoramente.

ARTÍCULO 9° — Las obras sociales enmarcadas en las Leyes 23.660 y 23.661, la obra social del Poder Judicial de la Nación, la Dirección de Ayuda Social para el Personal del Congreso de la Nación, las entidades de medicina prepaga y las entidades que brinden atención al personal de las universidades, así como también todos aquellos agentes que brinden servicios médicos asistenciales a sus afiliados independientemente de la figura jurídica que posean, deben brindar cobertura asistencial a las personas con celiaquía, que comprende la detección, el diagnóstico, el seguimiento y el tratamiento de la misma, incluyendo las harinas y premezclas libre de gluten, cuya cobertura determinará la autoridad de aplicación.

ARTÍCULO 10. — El Ministerio de Desarrollo Social debe promover acuerdos con las autoridades jurisdiccionales, para la provisión de las harinas y premezclas libres de gluten a todas las personas con celiaquía que no estén comprendidas en el artículo 9° de la presente ley, conforme lo establezca la reglamentación.

ARTICULO 11. — El Ministerio de Salud, en coordinación con el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación Productiva y las universidades integrantes del Sistema Universitario Nacional, debe promover la investigación sobre la celiaquía, con el objeto de mejorar los métodos para la detección temprana, el diagnóstico, y el tratamiento de la enfermedad. El Ministerio de Salud, en coordinación con el Ministerio de Educación, debe desarrollar programas de difusión en los ámbitos educativos, con el objeto de promover la concientización sobre la celiaquía y con los organismos públicos nacionales competentes promover medidas de incentivo para el acceso a los alimentos libres de gluten.

ARTICULO 12. — El Poder Ejecutivo debe adaptar las disposiciones del Código Alimentario Argentino a lo establecido por la presente ley en el plazo de noventa (90) días de su publicación oficial.

ARTICULO 13. — Serán consideradas infracciones a la presente ley las siguientes conductas:

- a) La impresión de la leyenda "Libre de gluten" en envases o envoltorios de productos alimenticios que no cumplan con lo previsto en el artículo 3º de la presente ley;
- b) El incumplimiento de las buenas prácticas de manufacturas que se establezcan para la elaboración y el control de los productos alimenticios que se comercialicen en el país y que cumplan con lo dispuesto en el artículo 3º;
- c) Cualquier forma de difusión, publicidad o promoción como "Libre de gluten", de productos alimenticios que no cumplan con lo dispuesto en el artículo 3º;
- d) La falta de prestación total o parcial de la cobertura asistencial prevista en el artículo 9º, por parte de las entidades allí mencionadas;
- e) El ocultamiento o la negación de la información que requiera la autoridad de aplicación en su función de control;
- f) Las acciones u omisiones a cualquiera de las obligaciones establecidas, cometidas en infracción a la presente ley y sus reglamentaciones que no estén mencionadas en los incisos anteriores.

ARTICULO 14. — Las infracciones a la presente ley, serán sancionadas con:

- a) Apercibimiento;
- b) Publicación de la resolución que dispone la sanción en un medio de difusión masivo, conforme lo determine la reglamentación;
- c) Multa que debe ser actualizada por el Poder Ejecutivo nacional en forma anual conforme al índice de precios oficial del Instituto Nacional de Estadística y Censos — INDEC—, desde pesos mil (\$1.000) a pesos un millón (\$1.000.000), susceptible de ser aumentada hasta el décuplo en caso de reincidencia;
- d) Suspensión del establecimiento por el término de hasta un (1) año;
- e) Clausura del establecimiento de uno (1) a cinco (5) años; y
- f) Suspensión de la publicidad hasta su adecuación con lo previsto en la presente ley.

Estas sanciones serán reguladas en forma gradual y acumulativa teniendo en cuenta las circunstancias del caso, la naturaleza y gravedad de la infracción, los antecedentes del infractor y el perjuicio causado, sin perjuicio de otras responsabilidades administrativas, civiles y penales, a que hubiere lugar. El producido de las multas se destinará a las campañas de difusión y capacitación establecidas en la presente ley.

ARTICULO 15. — La autoridad de aplicación de la presente ley debe establecer el procedimiento administrativo a aplicar en su jurisdicción para la investigación de presuntas infracciones, asegurando el derecho de defensa del presunto infractor y demás garantías constitucionales. Queda facultada a promover la coordinación de esta función con los organismos públicos nacionales intervinientes en el ámbito de sus áreas comprendidas por esta ley y con las jurisdicciones que hayan adherido. Asimismo, puede delegar en las jurisdicciones que hayan adherido la sustanciación de los procedimientos a que den lugar las infracciones previstas y otorgarles su representación en la tramitación de los recursos judiciales que se interpongan contra las sanciones que aplique. Agotada la vía administrativa procederá el recurso en sede judicial directamente ante la Cámara Federal de Apelaciones con competencia en materia contencioso-administrativa con jurisdicción en el lugar del hecho. Los recursos que se interpongan contra la aplicación de las sanciones previstas tendrán efecto devolutivo. Por razones fundadas, tendientes a evitar un gravamen irreparable al interesado o en resguardo de terceros, el recurso podrá concederse con efecto suspensivo.

ARTICULO 16. — Invítese a las provincias y a la Ciudad Autónoma de Buenos Aires a adherir a la presente ley.

ARTICULO 17. — Deróganse las Leyes 24.827 y 24.953.

ARTICULO 18. — Comuníquese al Poder Ejecutivo nacional.

DADA EN LA SALA DE SESIONES DEL CONGRESO ARGENTINO, EN BUENOS AIRES, A LOS DOS DIAS DEL MES DE DICIEMBRE DEL AÑO DOS MIL NUEVE.

— REGISTRADA BAJO EL N° 26.588 —

JOSE J. B. PAMPURO. — EDUARDO A. FELLNER. — Enrique Hidalgo. — Juan H. Estrada.

ANEXO 2 - RESOLUCIÓN 407/2012

MINISTERIO DE SALUD

Resolución N° 407/2012

Bs. As., 28/3/2012

VISTO el expediente N° 2002-19310/11-8 del MINISTERIO DE SALUD; la Ley N° 26.588 y el Decreto N° 528/11, y

30

CONSIDERANDO:

Que la Ley N° 26.588 declara de interés nacional la atención médica, la investigación clínica y epidemiológica, la capacitación profesional en la detección temprana, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca, su difusión y el acceso a los alimentos libres de gluten.

Que el artículo 9° de la mencionada Ley establece que “las obras sociales enmarcadas en las Leyes N° 23.660 y N° 23.661, la obra social del PODER JUDICIAL DE LA NACION, la DIRECCION DE AYUDA SOCIAL PARA EL PERSONAL DEL CONGRESO DE LA NACION, las entidades de medicina prepaga y las entidades que brinden servicios médicos asistenciales a sus afiliados independientemente de la figura jurídica que posean, deben brindar cobertura asistencial a las personas con celiaquía, que comprende la detección, el diagnóstico, el seguimiento y el tratamiento de la misma, incluyendo las harinas y premezclas libres de gluten, cuya cobertura determinará la autoridad de aplicación”.

Que la reglamentación a dicho artículo (Decreto N° 528/11 Anexo I, Artículo 9°) obliga a las entidades aludidas a brindar una cobertura a sus afiliados del SETENTA POR CIENTO (70%) de la diferencia del costo de harinas y premezclas libres de gluten respecto de aquellas que poseen gluten. Este Decreto agrega que el INSTITUTO NACIONAL DE ALIMENTOS (INAL) —dependiente de la ADMINISTRACION NACIONAL DE MEDICAMENTOS, ALIMENTOS Y TECNOLOGIA MEDICA (ANMAT)- establecerá las cantidades de harinas y premezclas que deben consumir las personas celíacas en base a criterios nutricionales, las que deberán ser cubiertas mensualmente.

Que, en este sentido, el INSTITUTO NACIONAL DE ALIMENTOS (INAL) indicó — en un estudio avalado por la SOCIEDAD ARGENTINA DE NUTRICION— el consumo recomendado, por día y por persona, de harinas libres de gluten y de premezclas para elaborar alimentos libres de gluten, en base a un plan de alimentación diario en el que se eliminaron totalmente el consumo de trigo, avena, cebada, centeno, sus derivados (TACC) y alimentos que pudieran estar adicionados de sus harinas.

Que a los fines de establecer los costos mensuales a cubrir por todas las entidades alcanzadas por la mencionada normativa, la DIRECCION DE ECONOMIA DE LA SALUD de este Ministerio elaboró un informe con una estimación de los costos adicionales que deben afrontar las personas con enfermedad celíaca, debido a que se enfrentan a alimentos con precios más elevados. Para ello se consideraron los precios de las harinas y premezclas comunes y libres de gluten, y se utilizaron a su vez precios de productos elaborados.

Que como conclusión de este informe, surge el valor que deberá ser cubierto mensualmente por las entidades alcanzadas por el Artículo 9º de la Ley N° 26.588 a sus afiliados con diagnóstico de celiarquía. Dicho valor asciende a un total de mensual de PESOS DOSCIENTOS QUINCE (\$ 215.-), el que deberá ser actualizado periódicamente.

Que, finalmente, cada una de las entidades mencionadas podrá determinar la forma y modalidad de cumplimiento de la cobertura mencionada.

Que la DIRECCION DE ASUNTOS JURIDICOS ha tomado la intervención de su competencia.

Que se actúa en virtud de lo dispuesto por los artículos 2º y 9º de la Ley N° 26.588.

Por ello,

EL MINISTRO DE SALUD

RESUELVE:

ARTICULO 1º — Determinar que las entidades alcanzadas por el artículo 9º de la Ley N° 26.588 deberán brindar a cada persona con celiarquía, cobertura en concepto de harinas y premezclas libres de gluten por un monto de mensual de PESOS DOSCIENTOS QUINCE (\$ 215.-), conforme lo dispuesto por el Decreto N° 528/11. Dicho importe deberá actualizarse periódicamente.

ARTICULO 2° — Cada una de las entidades referidas en el artículo precedente podrá establecer las formas y modalidades de cumplimiento de la cobertura mencionada.

ARTICULO 3° — Comuníquese, publíquese, dése a la Dirección Nacional del Registro Oficial y archívese. — Dr. JUAN L. MANZUR, Ministro de Salud.

CUENTO Y
RECETAS
PARA COMPARTIR
EN EL AULA



Recetas

Bizcochuelo

Ingredientes:

- * 5 huevos.
- * Tres cuartos de taza de azucar.
- * Media taza de harina de arroz.
- * 1 cucharada colmada de fecula de maiz (maicena).
- * 3 o 4 gotas de esencia de vainilla.



Preparacion: Separar las yemas de huevo de las claras y batir las yemas hasta que estes espesas. Agregar el azucar y seguir batiendo. Batir las claras a punto nieve, y de a poco agregar la mezcla anterior. Añadir el harina de arroz tamizada junto con la maicena y la esencia de vainilla. Colocar en un molde, que previamente debe ser enmantecado y espolvoreado con harina de arroz. Colocar en horno moderado, por aproximadamente, 30 minutos. Desmoldar, dejar enfriar, cortar y servir

Alfajorcitos de Maicena

Ingredientes:

- * 175 gr de azucar.
- * 200 gr de manteca.
- * 4 yemas de huevo.
- * 500 gr de fecula de maiz (maicena).
- * 1 cucharadita de leudante.
- * 1 pizca de sal.



Preparacion: Batir la manteca con el azucar, agregar la yema de huevo e incorporar la fecula de maiz con el leudante permitido.

Cuando este bien mezclado tomar pedacitos de masa y estirarlos con un espesor de 1,5 cm y cortarlos con un corta pasta o con un vasito del tamaño deseado. Cocinar sobre placa enmantecada en horno bien caliente, hasta que comiencen a tomar color debajo. Retirar. Esperar que se enfrien. Rellenar y decorar a gusto.

Cuento

¿SABES QUIÉN SOY? PABLO, UN NIÑO CELIACO



¡Hola! Soy Pablo, esta es la historia de mi vida con la que espero que todos los que se sientan como yo, les sea diagnosticada a tiempo la celiacía. ¿La quieres conocer?

Cuando era un bebe todo iba bien, crecía fuerte y sano porque la leche de mama y el biberón de



las leches preparadas no contienen gluten ¡como me gustaban!

37



Cuando cumplí los 6 meses empecé a comer alimentos que contienen gluten como galletitas y cereales, ¡a mí me encantaban y yo no notaba nada!



De a poquito me iba haciendo más grande y como todos los chicos, cada vez comía mas alimentos, entre ellos también con gluten, pan, pastas, galletitas...



Pero un día empecé a sentirme raro...me dolía mucho la panza, y empecé a preguntarme ¿Qué me estará pasando?

Cada día estaba más triste y cansado... ¡No tenía ganas ni fuerzas para jugar con mis amigos!





En mi fiesta de cumple años mi mama me quería dar torta pero yo no tenía ganas de comer ni jugar ¡seguía triste y cansado!



¡Me sorprendí cuando empecé a tener diarreas! Así que cada vez estaba más delgado y con la panza más gorda...



Por suerte mis papas decidieron llevarme a la doctora, que al momento de verme creo que sospechaba lo que me estaba pasando.

Me sentaron en una camilla para hacerme análisis. Buscaban unos anticuerpos, que son unas defensas que los niños celíacos tenemos en la sangre.



Pero este análisis no era suficiente para saber si era celíaco... Así que la doctora me dijo que necesitaba hacerme una biopsia intestinal, ¡que susto! Yo no sabía qué era eso, entonces la doctora me explico que es obtener un trocito de mi intestino para verlo al microscopio. ¡No te asustes Pablo, no duele! Se hace con un tubito finito que tiene una capsula en la punta, este tubito baja por la boca hasta el intestino, que es donde están las vellosidades intestinales. Cuando la

doctora vio en el microscopio mis vellosidades intestinales se dio cuenta que estaban dañadas por el gluten.



La doctora junto todos los resultados y les dijo a mis papas ¡Su hijo es celiaco! ¿celiaco? ¿¡Qué es eso!?! Dijo mi mama, mientras mi papa abría la boca asombrado y yo pensaba ¡Que palabra rara!

No te preocupes pablo, me dijo la doctora, hay muchos niños como vos. Es una intolerancia a una proteína que se llama gluten. No podras comer determinados alimentos, en el que este se encuentre, ya que atacan a tus vellosidades intestinales y no las deja funcionar bien.



¡Hola! Nosotras somos las vellosidades intestinales, vivimos todas juntas en la pared del intestino delgado y estamos encargadas de una función muy importante que se llama “nutrición”. Absorbemos los alimentos que vos comes para llevarlos a la sangre y que ella los distribuya por todo el cuerpo. ¡Tenemos que estar en buen estado si queremos que estés bien alimentado!, ¿sabías que en los niños celíacos el gluten nos hace daño y no nos deja trabajar? ¡Si! por eso, los niños celíacos deben alejar el gluten de nosotros.



¡Hola! Yo soy el gluten, yo no soy un chico malo, pero los niños celíacos no me toleran. Soy una proteína que me encuentro en algunos cereales



como trigo, avena, cebada y centeno.

Voy a estar presente en todos los alimentos que se elaboren con estos

cereales, como tortas, pan, galletitas, pastas, empanadas...



No voy a estar presente en todos los alimentos que se encuentren en su forma natural, como carnes, leche, pescado, huevos, frutas, verduras, legumbres, arroz, maíz en grano y en algunos quesos.



Pero tengan mucho cuidado con los productos manufacturados (elaborados por un fabricante que no sea mama), porque en la mayoría puedo estar yo, como embutidos, pate, hamburguesas, salsas, conservas... ¡y hasta en algunos chocolates! Sé que los celíacos llevan una lista con los alimentos y marcas donde los fabricantes dicen que yo no estoy, así que los van a poder comer tranquilos.

¡Es que para un celíaco, yo me convierto en un bicho muy malo! Sin saber porque, cuando entro a las vellosidades de los intestinos como el resto de los alimentos, soy atacado por las defensas del organismo, que son células que defienden al cuerpo de individuos extraños.



En cada comida, muchos compañeros gluten entran al cuerpo, así que esta pelea es cada vez peor.



A las que peor les va es a las vellosidades intestinales, hasta el punto que pueden volverse muy planas ¡y no pueden transportar los nutrientes de los alimentos! Y eso pasa, cada vez que me comen, asique un niño celiaco NUNCA NUNCA NUNCA debe dejarme entrar.

¿Entendes ahora pablo porque tenés la panza hinchada y dolorida? Ahora, cuando dejes de comer gluten, tus vellosidades intestinales volverán a crecer y podrán absorber bien todos los alimentos, y te podrás alimentar correctamente.



“Dieta sin gluten” leía pablo. ¡No es tan difícil! Conozco los alimentos prohibidos, los naturales y los manufacturados, pero mama... no entiendo con lo que dice aquí, “cuidado con las contaminaciones”. Hijo, eso quiere decir que no se pueden compartir alimentos con gluten y sin gluten, porque el gluten se puede pegar al alimento que no lo lleva y puede entrar a tu pansita. Papa y mama deben tener cuidado de no freír tus alimentos en aceites que pueden tener gluten, no compartir el cuchillo de tu pan y el nuestro, etc.



¡Guau, pensé que no iba a comer pan nunca mas! Mis papas aprendieron a hacer pan y galletitas con harina sin gluten ¡y están riquisimas!.



Mientras pablo saboreaba sus galletitas, sus vellosidades se iban recuperando de a poco.

Veo que pablo aprendió a alejarme de su vida ¡porque me han prohibido el paso!. Ahora dejara de sentirse mal y dolorido y volverá a ser un chico fuerte y sano.



Nosotras ya estamos recuperadas, y pablo está de buen humor, creciendo y con ganas de comer, y todo lo que come lo está alimentando muy bien.

Es verdad soy un chico sano, ahora puedo jugar con mis amigos, hacer deportes, cumplir con mis deberes ¡y no me canso!



Solamente tengo que ser mas organizado y tener cuidado, porque en fiestas, cumpleaños o excursiones, tengo que llevarme mi comida o asegurarme que puedo comer los alimentos que me ofrezcan.



Lo mejor es que estemos todos informados porque no es tan difícil, papas, profesores, compañeros y responsables de cocina, y tener lo que pueda comer cuando hagamos cualquier actividad. ¡Tampoco hace falta que nos sienten aparte por miedo! alcanza con que vean que soy un chico responsable.



Fin