

## Consejos útiles

Informe al claustro de profesores y al resto del personal del centro, de la existencia de un niño celíaco.

Recuerde que el celíaco es un niño normal, que no tiene por qué sentirse diferente si las personas de su entorno están debidamente informadas.

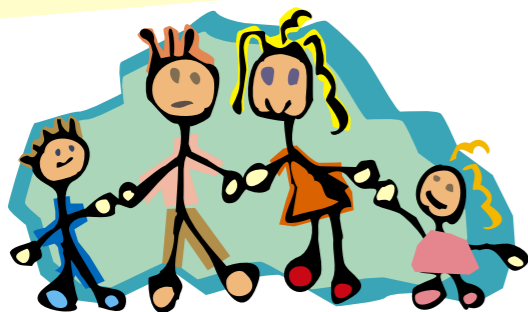
Cuando prepare actividades en el aula, tenga en cuenta:

- Incluir la enfermedad celíaca en el temario de la asignatura Conocimiento del Medio.
- Disponer siempre de alimentos aptos para cumpleaños, premios en clase, etc.

En caso de ingestión de un alimento con gluten:

- No alarmarse ni regañar severamente al niño.
- Investigar qué comió y preguntar por qué lo hizo.
- Observar si la conducta es habitual o accidental.
- Comunicarlo a los padres.

**El ser celíaco no debe suponer ningún obstáculo para el desarrollo de una vida normal**



## ¿Qué es la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca (EC) es una intolerancia permanente al gluten.

El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, cebada, centeno y avena.

La EC produce una atrofia de las vellosidades del intestino delgado que conlleva una mala absorción de los nutrientes de los alimentos (proteínas, grasas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas).

Los síntomas más frecuentes en el niño son: pérdida de apetito y de peso, diarrea crónica, distensión abdominal, alteraciones del carácter y retraso del crecimiento. Sin embargo, los síntomas pueden ser moderados o estar ausentes, lo que dificulta el diagnóstico de la enfermedad.

El diagnóstico se realiza mediante biopsia intestinal. Jamás se debe suprimir el gluten de la dieta de una persona si previa biopsia intestinal que lo justifique.

El único tratamiento que existe en la EC es seguir una estricta dieta sin gluten, durante toda la vida. Esto conlleva una normalización clínica y funcional, así como la reparación de la lesión vellositaria.

El celíaco debe basar su dieta en alimentos naturales: leche, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales sin gluten (arroz y maíz). Deben evitarse, en la medida de lo posible, alimentos elaborados y/o envasados, ya que en éstos es más difícil garantizar la ausencia de gluten.

La ingestión de pequeñas cantidades de gluten, de una manera continuada, puede causar en el celíaco trastornos importantes y nada deseables.

### ASOCIACIÓN DE CELÍACOS DE CASTILLA LA MANCHA

Doctor Fleming, 12 - 1ª Planta  
02004 Albacete  
Tel. 967 55 89 00  
[www.celiacosmancha.org](http://www.celiacosmancha.org)



salud pública



# ¿Cómo actuar en el colegio con un niño celíaco? Información, cuanto más mejor

## 1º Informar al niño

- Los padres han de tomar la iniciativa de informar a su hijo.
- Es fundamental que la información se produzca lo más posible, de forma clara, sin engaños y que esté adaptada a la edad del niño.
- No se deben esconder ni hacer desaparecer de la casa los alimentos que contengan gluten, sino enseñar al niño a distinguir lo que puede o no debe ingerir. Enseñarle a decir "no" y a enfrentarse al hecho de que ese alimento le hace daño, aunque los demás lo tomen y no les perjudique.

*El niño celíaco, desde muy pequeño suele ser muy responsable sobre su problema y conoce bien lo que puede ingerir o no si se le proporciona la información adecuada.*

## 2º Informar a los profesores:

- Los padres deben proporcionar a los profesores información sobre la enfermedad celíaca y sobre los alimentos que el niño celíaco debe y no debe ingerir.
- Entre los padres y los profesores debe haber un intercambio de información y un compromiso de mutua colaboración.



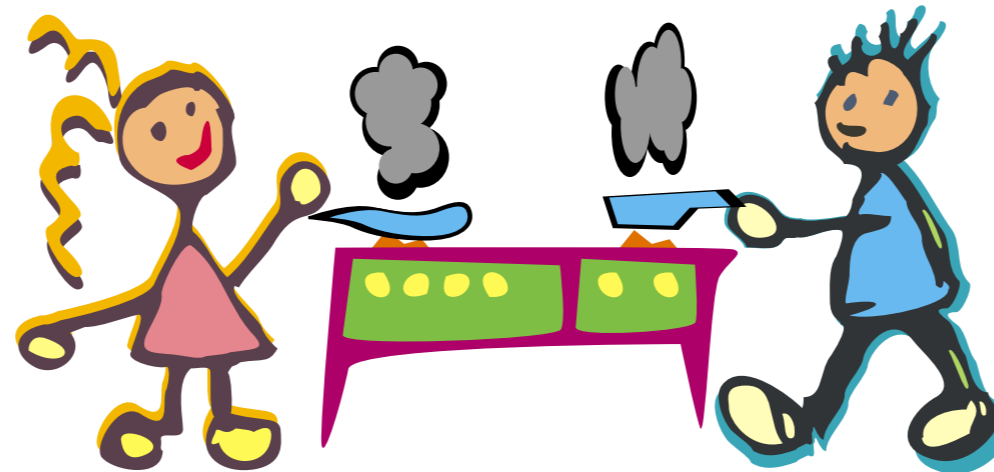
*Los padres pueden ayudar a los profesores facilitándoles alimentos sin gluten (galletas, golosinas, etc.), que el niño celíaco pueda tomar en situaciones especiales que se puedan producir en clase: premios, cumpleaños, actividades, etc.*

## 3º Informar a los compañeros:

- Los profesores deben informar a los compañeros del niño celíaco para crear un clima de solidaridad y evitar que se sienta diferente.
- En las fiestas, cumpleaños y celebraciones deben tener presente la dieta del niño celíaco, preparando las actividades de forma que tenga productos adecuados para él.
- En las excursiones y salidas a granjas escuelas, sería aconsejable concertar un menú que todos puedan tomar. Éste podría ser un buen momento para el niño comparta el mismo menú, con sus compañeros.



*Mediante actividades en el aula, cuentos, historias, dibujos, se puede explicar a la clase qué es la enfermedad celíaca, qué alimentos no deben ofrecer al niño celíaco y por qué.*



## 4º Informar a los responsables de cocina.

En primer lugar, hay que averiguar si se dan las condiciones para que el niño celíaco haga uso del comedor. ¿Puede acceder a una alimentación adecuada para él en el centro?

En caso afirmativo:

- Informar a los responsables del comedor por parte de los padres y profesores.
- Informar a los responsables de cocina que van a preparar la comida a diario.
- Proporcionar unas pautas y/o un menú muy claros.
- Proponer alternativas y dar soluciones: se podrán adaptar muchos platos a la dieta en cuestión, sin necesidad de hacer gastos extras, ni preparar menús distintos.
- Los padres deben hacer un seguimiento y colaborar con los responsables de cocina y comedor ante los problemas y dudas que puedan surgir hasta que se adquieran los hábitos necesarios.
- Si no es posible ofrecer garantías, el colegio debe facilitar al niño que lleve la comida de casa y dar la posibilidad de calentarla en la cocina y servírsela.
- Si por olvido o accidente, a la hora del comedor, el niño celíaco no dispusiese de su comida, (la madre no pudo prepararla, el niño la olvidó, se derramó, etc...) habría que tener siempre a mano algún alimento, sin gluten, que se pueda preparar en el momento: filete de carne o pescado, huevos, arroz, patatas fritas, etc.
- Un consejo muy importante: no sentar al niño aparte y aislado por temor a que pueda ingerir un alimento que no deba. Simplemente, las personas encargadas de cuidar el comedor deberán vigilar de cerca al niño durante los primeros días y estar pendientes de su comportamiento para conocer si es responsable de su dieta.