

El niño celíaco en el colegio

Fátima Muñoz Velasco

Pediatra. CS de Sánchez Morate. Getafe. Madrid



GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

¿Qué es?

- Es una intolerancia permanente al gluten.
- Se produce en personas genéticamente predispuestas.
- Hay lesión en la mucosa del intestino delgado.
- Como consecuencia hay una inadecuada absorción de los alimentos.



Síntomas más frecuentes

- Diarrea crónica y vómitos.
- Anemia crónica.
- Retraso del crecimiento.
- Pérdida del apetito y de peso.
- Distensión abdominal.
- Alteración del carácter.



¿Cómo se diagnostica?

Análisis de sangre



Sospecha

Biopsia intestinal



Confirmación

Tratamiento

El tratamiento es dieta exenta de gluten durante toda la vida



¿Qué hay que saber?

- El gluten está en el trigo, cebada, centeno, espelta, kamut, triticale y posiblemente en la avena.
- El trigo se usa para hacer el pan, las galletas, las pastas alimenticias... Como ingrediente aparece en otros productos elaborados y envasados.

¿Cómo actuar?



Hay que leer la etiqueta de los productos manufacturados

GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

Alimentos con gluten

- Trigo.
- Cebada.
- Centeno.
- Espelta.
- Kamut y triticale (cereales "sintéticos").
- Avena.



- Pan, bollos.
- Pasteles, tartas.
- Galletas, bizcochos y productos de repostería.
- Pastas alimenticias.
- Productos manufacturados que en su composición aparezca alguna de las harinas citadas, en cualquiera de sus formas: almidones, féculas, sémolas, proteínas.

Pueden contener gluten

- Embutidos.
- Quesos fundidos.
- Conservas de carne y de pescado en salsa.
- Golosinas.
- Sucedáneos de café y chocolate.
- Frutos secos fritos, o tostados con sal.
- Helados.
- Colorante alimentario.



GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

No tienen gluten

- Leche.
- Carnes, cecina, jamón serrano y cocido de calidad extra.
- Pescados, mariscos.
- Huevos.
- Verduras, hortalizas y tubérculos.
- Frutas.
- Arroz, maíz, y tapioca (en grano).
- Legumbres.
- Azúcar y miel.
- Aceites, mantequillas.
- Café, refrescos, vinos y bebidas espumosas.
- Frutos secos naturales.
- Sal, vinagre de vino, especias en rama y grano.



Cereales para celíacos

GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

¿Cómo actuar?

Comprobar siempre y tener a mano la lista de alimentos aptos para celíacos vigente que elabora la asociación FACE anualmente.



Herramientas de información

Aplicaciones para móviles (apps):
<http://www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/aparato-digestivo/problemas-con-alimentos/con-que-herramientas-de>

GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES
CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

¿Cómo actuar?

Dieta equilibrada
saludable

Alimentos sin gluten
certificados

Controlar intercambios
de alimentos entre
niños



Caterings para
celíacos

GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES
CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES