

3. NIÑOS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

El niño celíaco en el colegio

¿Qué hay que saber?

¿Qué es la enfermedad celíaca?

- Es una intolerancia permanente al gluten. Se mantendrá **toda la vida** del niño.
- Se presenta en personas genéticamente predispuestas.
- Hay una lesión en la mucosa del intestino delgado, provocando daño en las vellosidades intestinales, y como consecuencia se produce una inadecuada absorción de los nutrientes de los alimentos.

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?

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

¿Cómo se diagnostica?

- Diagnóstico de sospecha: análisis de sangre.
- Confirmación diagnóstica: biopsia intestinal.

El tratamiento es una dieta sin gluten durante toda la vida

¿Cómo hay que actuar?

El gluten es una proteína presente 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.

Hay que leer la etiqueta de los productos manufacturados

- **Hay que conocer los alimentos que contienen gluten:**
 - Pan, bollos, pasteles, tartas, galletas, bizcochos y productos de repostería, pasta alimenticia.
 - Productos manufacturados que en su composición aparezca alguna de las harinas citadas, en cualquiera de sus formas: almidones, féculas, sémolas, proteínas.
- **Hay que conocer los alimentos que 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.
- **Hay que conocer los alimentos que no contienen 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.
 - Especies en rama y grano.

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

Recursos

- Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE): www.celiacos.org
- Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de la Comunidad de Madrid: www.celiacosmadrid.org
- Associació Celíacs de Catalunya: www.celiacscatalunya.org
- Asociación Celíaca Aragonesa: www.celiacosaragon.org
- Asociación de Celíacos de Galicia: <http://www.celiacosgalicia.es/web/>
- Celiaquía: www.familiasalud.es/palabras-clave/celiaquia
- Por si alguna vez te dicen que tienes celiaquía: <http://www.famiped.es/de/node/523>
- Celiaquía: <http://www.famiped.es/volumen-6-no3-septiembre-2013/en-la-consulta/celiaquia>