

Sencilla para elaborar tortas sin gluten, por si alguien se anima a prepararla.

El personal de la Cantina, Comedor o Cocina:

¿Qué puede comer el Celíacos?

- El Celíaco debe intentar llevar una dieta lo más natural posible basada en alimentos frescos y naturales: leche, carnes, pescados, huevos, frutas verduras, hortalizas, legumbres, arroz, maíz, plátano y yuca. Debe evitar todo lo que contenga harina de TRIGO, Avena, Cebada y Centeno y sus derivados, debe evitar alimentos manufacturados ya que es probable que en sus aditivos y espesantes puedan contener gluten.

Ante la duda de si un producto contiene o no gluten, es mejor **NO** consumirlos

Consejos en la manipulación de alimentos:

-Es conveniente que los ingredientes que no contenga gluten se guarden separados de los que si lo contienen. No se deberían compartir los utensilios y recipientes a la hora de cocinar. Es preferible preparar primero los platos sin gluten. No se debe utilizar aceite donde se haya freído previamente productos con gluten.

¿Qué le pasa a un celíaco si no sigue la dieta sin gluten?

La ingestión de pequeñas cantidades de gluten de manera continuada o incluso de manera inadvertida puede producir trastornos en la salud. Si un celíaco no cumple una dieta sin gluten puede presentar diferentes complicaciones, como serios problemas de absorción de nutrientes y vitaminas, anemia, abortos repetidos, problemas de tiroides, hígado, depresión, y tienen un mayor riesgo de padecer determinados tipos de cáncer.

El niño celíaco es un niño normal, que no tiene porque sentirse diferente, si las personas que forman su entorno están debidamente informadas.

En caso de ingestión de un alimento con gluten, por intercambio con algún compañerito:

- No alarmarse, ni regañar al niño.
- Investigar qué ha comido y conversar con él para saber porque lo hizo.
- Observar si la conducta es habitual o accidental.
- Comunicárselo a los padres.

Encontrará una información detallada sobre diversos aspectos de la enfermedad en la página web: www.celiacosvenezuela.org.ve.

Contactos:

Sra. Maritza de Vilachá
0212-751.49.35
0416-831.66.52
Fco. María N (Suced) Pérez
0212-892.18.08
Sra Coromoto Livanilli
0416-611.84.26
Ing. Mayra Poleo
0412-220.38.19



EL NIÑO CELÍACO

GUIA PARA LOS COLEGIOS

Información tomada de la ACIB

(Asociación de Celíacos Islas Baleraes Palma de Mallorca)

Extraído de Infoceliaquía.org



www.celiacosvenezuela.org.ve



GLUTEN?

CELIAQUÍA? ...CELÍACO?

El Gluten es una proteína presente en el Trigo, Avena, Cebada y Centeno. La Celiaquía es una condición autoinmune. El organismo reconoce al GLUTEN como una sustancia extraña y ello conlleva a una serie de reacciones que afectan el intestino produciendo la mal absorción de los alimentos y nutrientes.

Los síntomas mas frecuentes en niños son: niños con baja talla y peso, poco apetito, diarreas, distensión abdominal, alteraciones del carácter, estreñimiento, anemia etc. La condición celiaca afecta a 1 de cada 250 personas, pero el 70% de los que son genéticamente predisuestos no lo saben.

Esta información es para que los padres la compartan en los Prescolares, Colegios, Campamentos etc.

LOS PADRES

Informarán al Niño:

- Los padres son los primeros responsables a la hora de informar a su hijo.
- Es fundamental que la información se realice lo más pronto posible, de forma clara, sin engaños y adaptada a la edad

del niño.

- No se ha de esconder no hacer desaparecer de la casa los alimentos que contengan gluten, sino enseñar al niño a distinguir que es lo que puede o lo que no debe comer. Enseñarle a decir "no gracias" y a enfrentarse al hecho de que a pesar de que algún alimento a él le hace daño, otras personas si pueden comerlo y no les perjudica.

El niño celíaco, desde muy pequeño, suele ser muy responsable sobre su condición y aprende a distinguir muy bien lo que puede o no comer si le proporcionamos la información adecuada

Informarán a los Maestros:

- Los padres proporcionaran a los maestros información sobre la Condición Celíaca y sobre los alimentos que el niño celíaco puede y no debe comer.
- Entre los padres, familiares y los maestros se establecerá un intercambio de información y un compromiso de mutua colaboración.

Los padres pueden ayudar a los maestros facilitando alimentos sin gluten para momento especiales (premios, celebraciones,

cumpleaños...), de manera que el niño celíaco pueda participar con el resto de sus compañeros.

LOS MAESTROS

- Los maestros informaran a los compañeros del niño celíaco con el fin de crear un clima de solidaridad para evitar que se sienta diferente. Pueden usarse los cuentos que se han publicado en la pagina web.
- Mediante actividades de aula, a partir de los cuentos y dibujos, podrán explicar en clase que es la Enfermedad o Condición Celíaca, que alimentos se pueden ofrecer a un celíaco y por qué.
- En las fiestas, cumpleaños, se tendrá presente la dieta del niño celíaco, preparando las actividades de manera que dispongan de productos adecuados para él.
- Será útil disponer de golosinas/galletas sin gluten. De esta forma aseguramos que el niño no se quede sin algo que compartir en un momento terminado. El maestro coordinara con los padres para estar pendiente cuando se terminen o se venzan.
- En las salidas que se realicen (visitas guiadas, excursiones etc.) se procurará concertar un menú adaptado al niño celíaco. Se debe suministrar información que se encuentra en la pagina web de la FSCV.
- Facilitarán a los padres de los compañeros información sobre qué productos no tienen gluten, de manera de garantizar que puedan ofrecer productos libres de gluten en caso de una fiestecita o visita.
- Dispondrán en el aula de una receta sen-