Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

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. No siempre es necesaria.

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.
  - Especias en rama y grano.

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

Recursos

- *Federación de Asociaciones de Celíacos de España* (FACE).
- *Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de la Comunidad de Madrid*.
- *Associació Celíacs de Catalunya*.
- *Asociación Celíaca Aragonesa*.
- *Asociación de Celíacos de Galicia*.
- Celiaquía. En: Familia y Salud
- Enfermedad celiaca. SEGHNG. Sociedad española de gastroenterología, hepatolgía y nutrición pediátrica.

Fuente: **El niño celíaco en el colegio** (descarga pdf del capítulo) En: *GUÍA DE AYUDA PARA CENTROS DOCENTES. Manejo práctico de los problemas de salud pediátricos más frecuentes. Consejos para el profesorado y los cuidadores escolares.* Grupo de Educación para la Salud de la AEPap, actualizada en 2023.

Presentación powerpoint en formato pdf.

Más información en Familia y Salud

- ¿Qué es la enfermedad celiaca?
- ¿Con qué herramientas de información cuenta el celíaco?
- ¿Se puede prevenir la Enfermedad Celíaca?
- Me han dicho que soy celiaco..... ¿qué hago?
- Adolescencia, enfermedad celiaca y amigos. ¡Ánimo tu puedes!

- Mamá, mi amigo viene a cenar..... Es celíaco
- Mi hijo es celíaco; y ahora ¿qué come?
- Mi hijo es alérgico al gluten, ¿es celíaco?

Fecha de publicación: 24-09-2019

Última fecha de actualización: 28-10-2023

Autor/es:

- Grupo de Educación para la Salud. AEPap.

BY NC ND