



En el Día Nacional del Celíaco recordamos las reglas básicas a seguir en comedores escolares

25-05-2017

El pasado sábado 27 de mayo se celebró el Día Nacional del Celíaco, este año bajo el lema 'Cuanto antes lo sepas, mejor', para concienciar sobre las consecuencias que pueden padecer las personas celiacas que no están diagnosticadas. Es éste también un buen momento para recordar que en los comedores escolares es cada vez más frecuente encontrar niños celiacos, lo que obliga a los responsables de los servicios de restauración a extremar el cuidado con los menús.

Buscar un hijo y no ser capaz de conseguirlo, pasar una depresión o desarrollar diabetes son algunas de las consecuencias que pueden padecer las personas celiacas que no están diagnosticadas. Con motivo de la celebración del Día Nacional del Celíaco que se celebró el 27 de mayo, la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) ha lanzado la campaña 'Cuanto antes lo sepas, mejor', con el objetivo de llamar la atención sobre la importancia del diagnóstico precoz.

Según diversos estudios, se estima que una de cada 100 personas padece celiaquía y que el 85 por ciento de las personas con EC todavía no están diagnosticadas y las consecuencias de ser celiaco sin saberlo pueden ser muy variadas y peligrosas. Algunas de ellas son las más comunes como vómitos, fatiga crónica, dermatitis herpetiforme, falta de apetito, apatía o retraso en el crecimiento, pero existen otras mucho más graves y desconocidas como depresión, diabetes, infertilidad, aborto o linfoma. Todas estas enfermedades pueden evitarse con un diagnóstico a tiempo que hará que el paciente celiaco inicie cuanto antes el único tratamiento posible: una estricta dieta sin gluten de por vida.

Niños y niñas celiacos en los comedores escolares

La celiaquía se manifiesta en adultos con síntomas inespecíficos y existe una tendencia a que se confundan con otras patologías; la situación del diagnóstico de la enfermedad en edad pediátrica, sin embargo, ha mejorado en los últimos años.

Cuando un niño celíaco vaya a utilizar el servicio de comedor, lo que tienen que hacer los padres en primer lugar, es aportar a los responsables del centro, la máxima información posible. Está claro que es vital que la dirección de la escuela conozca la condición de celíaco del alumno para poder transmitir esa información al tutor, a los profesores y a los responsables de cocina y comedor, para

que así todos sepan cómo deben actuar.

En este sentido, es fundamental que los cuidadores de comedor estén bien informados y sensibilizados con el tema. Si el niño celíaco es muy pequeño, se le debe vigilar para comprobar que sigue bien la dieta y que no intercambia alimentos con sus compañeros. Desde el punto de vista educativo, además, es importante que el niño celíaco coma junto a sus amigos y no esté separado ni aislado en el comedor por el miedo a que coma algo que no debe. Es importante también que se informe a los compañeros del niño celíaco para crear un 'clima de solidaridad' y conseguir su integración dentro de la clase como cualquier otro niño no celíaco.

Según los especialistas, los niños celíacos aprenden a distinguir su comida, a preguntar si la pueden comer antes de probarla y a rechazarla si no lo pueden saber. Este autocontrol que van adquiriendo y que ha de ser fundamental a lo largo de su vida necesita el apoyo y la comprensión de los adultos que conviven con él en cada momento.

La dieta sin gluten y la manipulación de los alimentos

El ofrecer una dieta sin gluten no es complicado si se posee la información adecuada. No se trata sólo de preparar platos sin gluten como croquetas, empanadillas, carnes y pescados rebozados y fritos con harina sin gluten; sino ofrecer platos alternativos como carnes y pescados a la plancha o cocinados sin gluten. Los responsables de cocina, en ciertos casos, pueden adaptar muchos platos a esta dieta sin necesidad de hacer gastos extras, a la vez que se evitan preparar menús distintos.

De hecho, según los especialistas, "es preciso que el niño celíaco, en la medida que sea posible, coma lo mismo que los otros niños".

Es importante también tener en cuenta algunos consejos básicos respecto a la manipulación de alimentos ya que es en ese momento de la manipulación donde los profesionales de las cocinas y comedores pueden provocar sin querer diversas situaciones de contaminación.

Básicamente se debe tener especial cuidado en los siguientes puntos:

- Los utensilios: los utensilios para cocinar, mezclar, servir, colar, etc. deben ser diferentes de los que se utilizan para los otros alimentos o bien se tienen que lavar cuidadosamente a fin de evitar contaminación con gluten.
- Las superficies: la superficie (mármol/tablas) donde se elabora la comida sin gluten debe ocupar un espacio diferente o separado al del resto de comida con gluten.
- La despensa: es conveniente que los alimentos específicos sin gluten ocupen un espacio diferenciado y estén correctamente etiquetados.
- Los aceites: los aceites siempre deben ser limpios para evitar que puedan tener restos de gluten (harinas).
- Mantequillas, mermeladas, patés, cremas de cacao, etc.: los celíacos deben tener sus propias mantequillas, patés, cremas de cacao, etc. para evitar que pueda haber en ellas restos de pan o galletas con gluten.

Tener información, lo más importante

Está claro que tener un niño celíaco en un comedor escolar no tiene por qué ser un problema si se cuenta con la información adecuada y se actúa según los protocolos. Aunque hay aún mucho camino por recorrer, tanto las administraciones como las asociaciones de celíacos y las de restauración han llevado a cabo en los últimos años una importante labor para informar y facilitar en la medida de lo posible, el trabajo a los profesionales de los comedores escolares y colectividades en general.

Noticias Relacionadas

- Schär presenta un estudio sobre la realidad de las dietas sin gluten dentro y fuera del hogar
- Las siete reglas básicas e ineludibles para prevenir la contaminación cruzada en la cocina
- Las dietas especiales desde el punto de vista de la operativa en cocina: menú para todos
- Herramientas para evaluar el peligro de contaminación cruzada por alérgenos
- Cruzada contra 'la cruzada': normas básicas para trabajar con seguridad en la cocina
- Comer productos sin gluten, única solución para las personas que padecen celiaquía