



@ www.thensmc.org.uk

## Niños celíacos en el comedor escolar: sin problema si se siguen los protocolos

05-05-2016

**El 27 de mayo se celebra el Día Nacional del Celíaco, un buen momento para recordar que en los comedores escolares es cada vez más frecuente encontrar niños celíacos, lo que obliga a los responsables de los servicios de restauración a extremar el cuidado de los productos que se consumen, así como la limpieza de vajilla y utensilios de cocina. También resulta vital la adecuada formación del personal encargado del comedor y una mayor sensibilización por parte de todos.**

La enfermedad celíaca (EC), según definición de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan), *“es una intolerancia permanente al gluten del trigo, cebada, centeno y probablemente avena que se presenta en individuos genéticamente predispuestos, caracterizada por una reacción inflamatoria, de base inmune, en la mucosa del intestino delgado que dificulta la absorción de macro y micronutrientes. Sus síntomas más comunes son diarrea crónica y/o vómitos, anemia ferropénica, retraso del crecimiento, pérdida de apetito y de peso, distensión abdominal, alteración del carácter...”*.

En los niños, la enfermedad celíaca suele aparecer poco tiempo después de incorporar los cereales a la alimentación. Sin embargo, tanto en el niño como en el adulto, los síntomas pueden resultar atípicos o estar ausentes, dificultando su diagnóstico.

Según datos de la [Federación de Asociaciones de Celíacos de España \(Face\)](#) la prevalencia estimada en los europeos y sus descendientes es del 1%, siendo más frecuente en las mujeres con una proporción 2:1. Según la misma federación, hasta un 75% de pacientes están sin diagnosticar.

Se trata de una enfermedad de por vida, ya que la intolerancia al gluten es permanente y una dieta exenta de gluten es la clave para no sufrir los efectos adversos de la enfermedad y llevar una vida completamente normal.

**Los niños celíacos en el comedor escolar**

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, y 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 el [Protocolo de atención al enfermo celíaco en los comedores escolares](#), "es preciso que el niño celíaco, en la medida que sea posible, coma lo mismo que los otros niños".

En ese mismo protocolo se ofrecen los 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.

La antigua Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan), en colaboración con la [Fundación Española de la Nutrición](#) y la [Federación Española de Asociaciones Dedicadas a la Restauración Social \(FeadrS\)](#) publicó en 2008 la [Guía de comedores escolares](#), en la que se dedica, el capítulo 5, a las necesidades especiales de los alumnos con alergias e intolerancias.

Pueden ser muy útiles también, guías como la elaborada por la [Asociación Celíaca Aragonesa](#) en la que se ofrece información sobre la enfermedad, las necesidades del celíaco, sobre cómo manipular los alimentos, cómo evitar la contaminación cruzada, cómo actuar ante ella... y también, y no menos importante, sobre cómo conseguir la integración del niño celíaco en el aula ([El niño celíaco en la escuela](#)).

Artículos relacionados:

- 'Comer productos sin gluten, única solución para las personas que padecen celiaquía'.
- 'Las dietas sin gluten desde el punto de vista de la operativa en cocina: menú para todos'.
- 'Cruzada contra 'la cruzada': normas básicas para trabajar con seguridad en la cocina'.