



Imagen superior: ©Fotolia. Imagen de apertura de sección: ©andibreit.

Celiacos en el comedor escolar: cómo atender sus necesidades para garantizar la seguridad

23-05-2018

Un año más recordamos que el 27 de mayo se celebra el Día Nacional del Celiaco; una fecha con un claro perfil reivindicativo que busca sensibilizar a la sociedad y a las administraciones sobre las necesidades del colectivo. Coincidiendo con la fecha, aprovechamos para repasar cómo debemos atender las necesidades de estas personas en un comedor escolar.

Face (Federación de Asociaciones de Celiacos de España) y las 17 asociaciones que la forman celebran el 27 de mayo el Día Nacional del Celiaco para luchar por los derechos del colectivo celiaco; para ello se han organizado actividades orientadas a ofrecer información y divulgar la enfermedad celiaca a la población.

El gluten es una proteína que está presente en alimentos de uso cotidiano como el trigo, el centeno o la espelta. Al ingerirlos, pueden provocar una reacción inmunológica en el intestino con síntomas como dolor de cabeza, cansancio, pérdida de peso, diarrea, dolor abdominal, vientre hinchado o náuseas.

Es entonces cuando aparece la enfermedad celiaca, este trastorno relacionado con el gluten que afecta al 1% de la población mundial. Solo en España se estima que hay 450.000 personas celiacas y son el doble de mujeres afectadas que hombres.

El único tratamiento posible es la dieta sin gluten estricta y permanente. Por ello, existen otros muchos alimentos específicos y aptos para que una persona que padece la enfermedad celiaca, pueda llevar una alimentación completa y rica en nutrientes.

Niños y niñas celiacos en los comedores escolares

Tener un niño celiaco 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 celiacos 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.

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.

No obstante, es fundamental que los cuidadores de comedor estén bien informados y sensibilizados con el tema. Si el celíaco es pequeño, deben vigilarle para comprobar que sigue bien la dieta (que le sirven la bandeja o menú correcto) y que no hace transgresiones (intercambia alimentos con sus compañeros).

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"*.

Productos que no deben consumir los celíacos¹

1. Almidones modificados: E-1404, E-1412, E-1414, E-1422, E-1442, E-1410, E-1413, E-1420, E-1440 y E-1450.
2. Almidón sin especificar procedencia.
3. Aromas sin especificar procedencia.
4. Cereales.
5. Condimentos y espesantes sin indicar cuales.
6. Fibra.
7. Gofí o de trigo.
8. Harina sin especificar procedencia.
9. Hidrolizado de proteína e hidrolizado de proteína vegetal sin especificar.
10. Levadura química y extracto de levadura.
11. Fécula.
12. Malta, jarabe de malta y extracto de malta.
13. Proteína y proteína vegetal sin especificar procedencia.
14. Sémola sin especificar procedencia.
15. Espelta (variedad de trigo muy utilizada en la industria).

La manipulación de los alimentos

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 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 (mármol/tablas) donde se elabora la comida sin gluten debe ocupar un espacio diferente o separado al del resto de comida con gluten.
- En el almacén y cámaras es conveniente que los alimentos específicos sin gluten ocupen un espacio diferenciado y estén correctamente etiquetados.
- Los aceites siempre deben ser limpios para evitar que puedan tener restos de gluten (harinas).
- 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.

1. Sic. Art. *Incorporación de niños celíacos a comedores escolares*. Noelia Ramos. Publicado en 'Alimenta'.

Noticias Relacionadas

- [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](#)
- [Las alergias alimentarias en los campamentos de verano: ¿cómo actuar?](#)
- [Organización en la cocina para garantizar platos libres de alérgenos en el comedor escolar](#)