Restauracióncolectiva
El portal de referencia para los profesionales del sector

'La Celiaquía en el cole', una guía básica para profesores, monitores y personal educativo

Miércoles, 19 de septiembre 2018

Recientemente se ha publicado la segunda edición de 'La Celiaquía en el cole'; una guía de descarga gratuita que ofrece de una manera clara y fácil, información sobre qué es la celiaquía, qué es el gluten, cómo se hace una dieta sin gluten, nociones sobre contaminación cruzada, etc. Un manual básico que puede ser muy útil para todos aquellos profesionales que se mueven en el entorno escolar pero no son expertos en el tema.

'Celicidad' (una plataforma web especializada en celiaquía) es la responsable de la edición de 'La Celiaquía en el cole', una guía de descarga gratuita, que tiene el objetivo de dar información información útil sobre la enfermedad celiaca a profesores y demás personal de los centros educativos. Qué es la celiaquía, qué es el gluten, cómo se hace la dieta sin gluten, nociones sobre contaminación cruzada y una clasificación de los alimentos, son algunos de los apartados principales que componen esta guía.

Están claros los conocimientos sobre el tema de cocineros, dietistas-nutricionistas y los responsables de los comedores escolares pero este manual básico nos puede servir para ofrecer información a todos aquellos profesionales que se mueven en el entorno de las colectividades y los comedores escolares y que por su perfil profesional no son expertos en el tema pero es importante que lo conozcan.

Tal como se explica en la guía, la infancia es una etapa fundamental en el desarrollo de la personalidad de los más pequeños y por eso es tan importante que los niños celiacos se sientan completamente integrados a pesar de sus restricciones con la dieta. Esto requiere que todo su entorno, tanto en el colegio sus compañeros como sus familiares, entiendan lo que supone ser celiaco. La celiaquía es una enfermedad autoinmune crónica y sistémica, pero el niño celiaco con dieta sin gluten estricta se siente sano y pleno, y es un niño más.

Los psicólogos infantiles señalan que en estos casos es importante que los padres y los profesores se conozcan para intercambiar información sobre el pequeño, sobre los síntomas que tiene cuando se contamina, y sobre el conocimiento que él mismo tiene acerca de la celiaquía. Normalmente, explican los expertos, los niños celiacos son 'los celiacos más responsables', porque no echan de menos comer con gluten (en muchos casos) y porque han aprendido a alimentarse sin gluten de una forma muy natural, mientras crecen, por lo que no se suelen plantear por qué pueden o por qué no pueden comer determinados alimentos.

Así, lo habitual es que crezcan aprendiendo qué productos llevan gluten y qué productos no lo llevan, que sepan interpretar etiquetas y que sean responsables como para decir 'no' cuando alguien les ofrece algo. Pero por supuesto, los adultos a cargo de estos pequeños también deben tener estos conocimientos y estar siempre pendientes de lo que el pequeño come en el centro escolar para evitar las contaminaciones.

'La Celiaquía en el cole' hace hincapié en los puntos a tener en cuenta en los diferentes momentos de consumo alimentario de un alumno y añade al final un pequeño comentario sobre el gluten que se puede encontrar también en el material escolar.

– La hora del recreo.
Un punto importante que los padres temen, es el momento en el que los pequeños se juntan con otros compañeros durante el recreo. Por eso también es imprescindible que los compañeros de clase sepan que tienen un compañero que come diferente, y que les llegue esa información de un modo adecuado depende en parte de los profesores. Simplemente explicando que su compañero come diferente, que ciertos productos le sientan mal y no puede tomarlos, ayudaremos a que las horas de recreo almorzando y jugando, sean más seguras para el celiaco.

– Hora de comer.
En cuanto a la hora de la comida, en los comedores escolares la actual legislación indica que los comedores deben ofrecer alternativas sin gluten, siempre y cuando puedan garantizar la ausencia de contaminación. En caso de que no lo puedan garantizar, deberán poner a disposición de los celiacos un sistema de refrigeración y calentado de la comida, para que puedan traerla preparada de casa.

Un punto muy importante para la plena integración de los pequeños es que las alternativas sin gluten que se ofrecen en los comedores sean lo más parecidas posibles al menú con gluten de sus compañeros. Es decir, si los lunes hay pasta, lo más

recomendable es que el menú sin gluten también incluya pasta (en este caso sin gluten, obviamente).

Los expertos señalan también que los pequeños sean celiacos, intolerantes a la lactosa, alérgicos al marisco… deben sentarse con sus amigos y no ser apartados de los mismos para comer en un lugar con otros niños con otras alergias o intolerancias, con los que quizás no comparten nada más. Que el pequeño se sienta uno más, que se explique la celiaquía a sus compañeros y que todos aprendan a evitar la contaminación cruzada es fundamental para que el niño celiaco crezca sano y feliz.

– Fiestas y actividades.
Un cumpleaños, la llegada de la primavera, campañas de todo tipo relacionadas con la alimentación… Hay una gran cantidad de eventos escolares en los que a veces el celiaco debe tener cuidado. En los cumpleaños, por ejemplo, normalmente los protagonistas llevan chuches al cole; si no se indica específicamente que son 'sin gluten', el pequeño celiaco no los puede consumir. A día de hoy, no obstante, existe en el mercado un gran número de opciones de picoteo para que todos puedan disfrutar.

Por eso siempre se recomienda al profesorado que tenga en cuenta las posibles intolerancias, alergias y a los celiacos del aula para solicitar a los padres que los productos que se compren para este tipo de eventos, tengan en cuenta esta problemática en la medida de lo posible.

– Actividades extraescolares.
A menudo, cuando aparece un viaje o algún tipo de actividad extraescolar los padres dudan si permitir o no a los pequeños participar por riesgo de contaminación. Visitas a un obrador para ver cómo se elabora el pan, es el ejemplo perfecto de una actividad que resultaría complicada para el celiaco. Es importante tenerlo en cuenta también para que todos puedan aprender y disfrutar juntos.

– Material escolar.
No sólo la comida puede contener gluten, sino que también podemos encontrarlo en el material escolar: plastilina, ceras, acuarelas, pinturas… El niño celiaco puede tocar, manipular y utilizar estos productos aunque contengan gluten porque no sufre una reacción alérgica por contacto (a no ser que además de celiaco sea alérgico), pero es conveniente que los profesores lo tengan en cuenta, así como los padres, a la hora de adquirir el material.

En principio, si el material puede contener gluten, con lavarse las manos después de utilizarlo sería suficiente. La contaminación sí podría producirse, si tras la utilización del material, se llevan las manos a la boca, o muerden el propio material. La recomendación por tanto es que los niños celiacos utilicen material escolar que no contenga gluten, especialmente si se trata de niños pequeños.

– Descarga de la guía completa: 'La Celiaquía en el cole'

Notícias Relacionadas

- Organización en la cocina para garantizar platos libres de alérgenos en el comedor escolar
- Los transtornos relacionados con el gluten: celiaquía, intolerancia al gluten y alergia al trigo
- Niños celíacos en el comedor escolar: sin problema si se siguen los protocolos
- Las alergias alimentarias en los campamentos de verano: ¿cómo actuar?
- Gestión integral de alergias e intolerancias en comedores escolares: visión 360°
- La alergia alimentaria en la escuela; ¿cómo se debe actuar si surgen problemas?
- La falta de formación en algunos comedores escolares pone en riesgo a los niños alérgicos