

**CELÍACS DE CATALUNYA**

# **COMEDORES ESCOLARES**

## **PROTOCOLO DE ATENCIÓN AL ENFERMO CELÍACO EN LOS COMEDORES ESCOLARES**

- 1.- INTRODUCCIÓN
- 2.- OBJETIVOS DEL PROTOCOLO
- 3.- EL PROTOCOLO
  - 3.1.- La manipulación de alimentos
  - 3.2.- En el comedor
- 4.- EL SI Y EL NO
- 5.- EDUQUEMOS LA SENSIBILIDAD

## 1.- INTRODUCCIÓN

El niño celíaco tiene que seguir toda su vida una dieta estricta sin gluten.

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 del adulto.

El niño celíaco es totalmente normal, la celiacía no tiene ninguna repercusión en el rendimiento escolar y, por tanto, la única diferencia que tiene es que ha de seguir una dieta sin gluten.

## 2.- OBJETIVOS DEL PROTOCOLO

Con las indicaciones siguientes sobre el tratamiento de la alimentación del niño celíaco se pretende:

2.1.- Que los padres de los niños celíacos se sientan seguros y tranquilos de dejar a su hijo o hija en el comedor del centro escolar.

2.2.- Que los responsables de cocina sepan lo que se debe de tener en cuenta cuando haya un niño celíaco en el comedor escolar en el momento de manipular alimentos y utensilios.

2.3.- Que los responsables pedagógicos de estos centros conozcan y entiendan al niño celíaco y eviten aquellas situaciones que supongan una discriminación pasiva del alumno.

2.4.- Que la Administración acepte este protocolo de atención al niño celíaco, que implica no discriminar a los alumnos celíacos protegiéndolos y facilitándoles la normalidad que les corresponde.

## 3.- EL PROTOCOLO

### 3.1.- La Manipulación de alimentos

En la manipulación de alimentos debemos que tener en cuenta que diariamente se pueden dar diversas situaciones de contaminación.

- **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) 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.

### 3.2.- En el comedor

- Es preciso que el niño celíaco, en la medida que sea posible, coma lo mismo que los otros niños.

- Que los responsables de comedor tengan cuidado de que no se produzcan equivocaciones y que, si se dieran, informen a los padres.

4.- EL SÍ I EL NO

	<p><b>Sí puede comer</b></p>	<p><b>No puede comer</b></p>
	<p>Ensaladas, verduras y patatas hervidas, legumbres y arroz hervido</p>	<p>Verduras y arroz precocinado, legumbres cocinadas (ver Lista de la Asociación)</p>
	<p>Carne y pollo a la plancha o fritos (sin harina)</p>	<p>Carne con salsas o elaboración no controlada</p>
	<p>Pescado a la plancha, hervido o frito (sin harina)</p>	<p>Pescado con salsas o elaboración no controlada (ver Lista de la Asociación)</p>
	<p>Huevo frito o tortilla (sin aditivos)</p>	<p>Algunos restaurantes añaden harina a las tortillas</p>
	<p>Todo tipo de fruta y zumos naturales</p>	
	<p>Leche, mantequilla, quesos, yogurts naturales y de sabores (sin trozos)</p>	<p>Yogurts con trozos u otros alimentos añadidos</p>
	<p>Todo tipo de aceite</p>	
	<p>Sopas y salsas hechas en casa, sin harina de trigo ni aditivos</p>	<p>Sopas y salsas (ver Lista de la Asociación)</p>
	<p>Café y bebidas, excepto las derivadas de la cebada</p>	<p>Whisky, cerveza, Baileys</p>
	<p>Harina y derivados: los especiales para celíacos y Maizena</p>	<p>Harina y derivados: Pan, Galletas, Pasteles</p>
	<p>Pasta y rebozados: los especiales para celíacos</p>	<p>Pasta normal (macarrones, espaguetis) y Rebozados</p>
	<p>Jamón tipo "serrano"</p>	<p>Embutidos y patés (ver Lista de la Asociación)</p>
	<p>Conservas de verduras y legumbres hervidas, y conservas en aceite</p>	<p>Conservas (ver Lista de la Asociación)</p>

## 5.- EDUQUEMOS LA SENSIBILIDAD

OTRAS SITUACIONES EN LAS CUALES PUEDE ESTAR PRESENTE EL GLUTEN Y PUEDEN SIGNIFICAR UNA DISCRIMINACIÓN PASIVA (NO INTENCIONADA).

El seguimiento de una dieta sin gluten es especialmente importante en las horas de comedor, pero hay otros aspectos y situaciones que se han de tener en cuenta:

### • **Desayunos y meriendas**

Estas comidas se suelen hacer en el aula y por tanto el personal del centro debe estar enterado de que en el grupo hay un niño celíaco. Si se lleva la comida de casa, los educadores deben asegurarse de que no coma o beba alimentos de otros niños.

### • **Celebraciones y aniversarios**

Es muy corriente celebrar los aniversarios llevando un pastel de casa, o bien galletas o golosinas. El niño celíaco no puede comer ninguna de estas cosas. Lo mejor es que se avise a la familia con antelación a la celebración, para que se pueda aportar un sustitutivo sin gluten. Esto facilitará que el alumno celíaco pueda participar como uno más.

### • **Otras celebraciones**

Hay otras ocasiones, asociadas o no a la comida, que se deben tener en cuenta.

Por ejemplo, la castañada. Hay muchos centros que hacen "panellets". Si los ingredientes son azúcar, almendra, patata y piñones, en principio los pueden comer, pero si se parte de almendra molida, se debe tener en cuenta que sea apta (consultar la Lista), ya que si la compramos ya molida no sabemos las condiciones en que se ha molido. También se debe tener la precaución de no poner harina en la bandeja.

Si las celebraciones de Navidad llevan asociado algún tipo de comida como mazapanes o turrones, hay que consultar la Lista para ver las marcas que son aptas. Los 'polvorones' no son aptos. Si se hace "cagar el Tió" y este trae golosinas también hay que tenerlo en cuenta.

Si en las jornadas de puertas abiertas se organiza algún tipo de pica-pica para los niños y para los padres, también se deberá tener en cuenta que el niño celíaco encuentre cosas que pueda comer. Por ejemplo, la mayoría de patatas chips, aceitunas y quesos son aptos. Los frutos secos salados se debe comprobar que estén en la Lista, ya que algunos pueden contener harina.

Finalmente, hay centros que tienen como norma no permitir el consumo de golosinas, pero si no es el caso y se dan, en celebraciones o como premio, se debe procurar que haya algunos aptos para celíacos (consultar la Lista).