



**Associació Celíacs  
de Catalunya**

# ***Guia de monitores y dinamizadores culturales***

**Autor:** Associació Celíacs de Catalunya  
**Edita:** Associació Celíacs de Catalunya  
**Con la colaboración de :** Mercadona, S.A  
**Disseño gráfico:** Media Needs, Reus

# índice

***La Associació Celíacs de Catalunya***

***¿Qué es la celiaquía?***

***¿Qué es el gluten?***

***Tratamiento***

***Los alimentos***

***La contaminación cruzada***

***Medidas de prevención***

***Como actuar si una persona celíaca ingiere gluten***

***Como fomentar la inclusión en las actividades organizadas***

***Material de consulta en la web de la Asociación***

# La Associació Celíacs de Catalunya

La Associació Celíacs de Catalunya, entidad constituida en 1977, es la primera organización creada en España en defensa de los intereses de las personas que padecen celiaquía (EC) y sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC), representándolos ante entidades y organismos públicos y privados. Apoyamos y asesoramos a la persona celíaca proporcionándole información que le ayude a conseguir una mejor calidad de vida, y también a su familia.

A menudo, desde entidades públicas y privadas se realizan muchísimas actividades de recreo, fiestas locales, colonias, ferias... que se tienen que vivir como experiencias creativas y enriquecedoras cargadas de significado para el desarrollo personal de los participantes. Desgraciadamente muchas veces las personas con necesidades especiales (físicas, psicológicas, alimentarias, etc.) se encuentran excluidas en más o menos grado de estas actividades debido a que sus circunstancias no han sido tenidas en cuenta.

**“Somos la primera organización creada en España en defensa de los intereses de las personas que padecen celiaquía (EC) y sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC)”**

Desde Celíacs de Catalunya, somos conscientes de que el personal implicado en tareas de animación de actividades de ocio y socioeducativas, en servicios complementarios en la escuela o como dinamizadores sociales, tiene una gran responsabilidad en cuanto que debe cubrir las necesidades de los diferentes grupos/colectivos asistentes a las actividades desarrolladas.

Por lo tanto, para facilitar la tarea de los **monitores y dinamizadores** y para garantizar la seguridad y la inclusión del colectivo celíaco y sensibles al gluten no celíacos presente en estas actividades, hemos elaborado esta Guía Informativa.



**Associació Celíacs  
de Catalunya**

La Associació Celíacs de Catalunya queda a disposició de ayuntamientos, entidades, fundaciones, etc., que requieran asesoramiento adicional para implementar protocolos que garanticen la seguridad de las personas celíacas a las actividades de ocio, sociales y educativas.

***Existen cuatro patologías asociadas a la ingesta de gluten:***

- Celiaquía (EC)
- Sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC)
  - Dermatitis herpetiforme
  - Alergia a los cereales



## ¿Qué es la celiacía?

La celiacía es un trastorno multisistémico crónico con base autoinmune que se presenta en personas genéticamente predispuestas, inducido por la ingesta de gluten y que provoca atrofia de las vellosidades del intestino delgado, afectando la capacidad de absorber los nutrientes de los alimentos. Pero, exactamente, ¿qué significa?



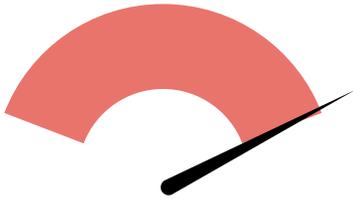
Es un **trastorno sistémico** porque no afecta solo al aparato digestivo, sino que cualquier órgano del cuerpo y su función pueden verse alterados.



Es un **desorden crónico** porque es de carácter permanente y el riesgo de reactivación, si se ingiere gluten, se mantiene durante toda la vida. No tiene cura.



Tiene una **base inmunológica** porque, cuando el intestino detecta el gluten, las defensas reaccionan de manera inadecuada y atacan a las células y órganos sanos del organismo. Siempre es así, se tengan síntomas externos o no.



## “No existen grados de celiacía”

Por lo tanto, todas las personas con celiacía, sin excepción, presenten sintomatología digestiva o no, tienen que seguir la dieta sin gluten de forma estricta durante toda la vida.

## Signos y síntomas

La enfermedad celíaca presenta una sintomatología diferente en niños, adolescentes y adultos. Los síntomas son muy variados y pueden ser tanto digestivos como extradigestivos. Hay personas que presentan la sintomatología “clásica” y tienen síntomas digestivos como diarrea, estreñimiento, vómitos, etc., pero también hay otras que solo tienen un único síntoma (digestivo o extradigestivo) o bien que no tienen ninguno (asintomáticas).

Recordemos: Independientemente de la sintomatología siempre hay afectación de las vellosidades por la ingesta de gluten y, consecuentemente, riesgo para la salud.

Se considera una enfermedad camaleónica porque la gran variabilidad de síntomas dificulta su diagnóstico.

Entre los síntomas que puede manifestar una persona celíaca encontramos: →

Los pacientes asintomáticos, a pesar de no manifestar ninguna sintomatología específica, si no tratan la celiacía, a largo plazo pueden desarrollar igualmente complicaciones como por ejemplo anemia, osteoporosis, infertilidad, linfoma intestinal...

### Niños

Dolor abdominal	Anorexia
Diarrea	Irritabilidad
Vómitos	Tristeza
Talla baja	Apatía
Pérdida de peso	

### Adolescentes

Dolor abdominal	Retraso puberal
Diarrea	Irregularidad menstrual
Estreñimiento	Cefalea
Excrementos pastosos	

### Adultos

Dolor abdominal	Infertilidad
Diarrea	Ansiedad
Dispepsia	Ataxia
Dolores óseos y articulares	

# Otras patologías relacionadas con la ingesta del gluten



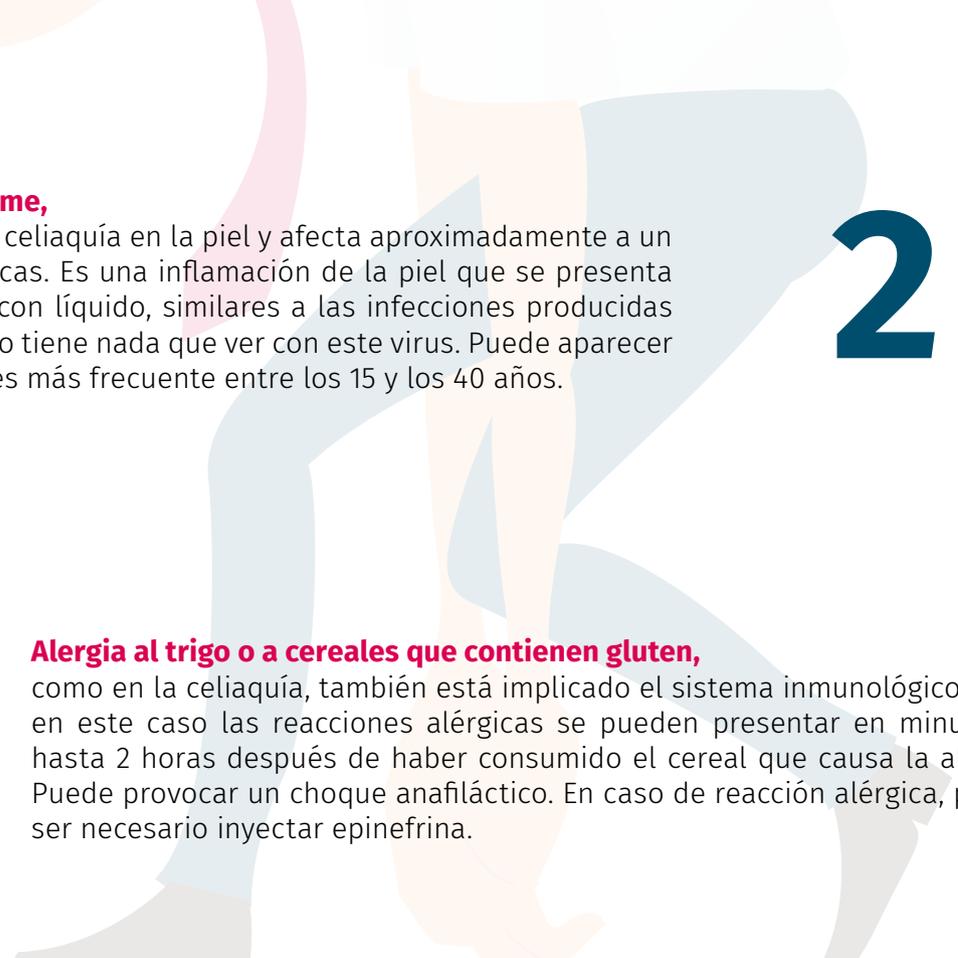
1

## **La sensibilidad al gluten/trigo no celiaca**

(también conocida como intolerancia al gluten): se diagnostica en personas que, a pesar de mostrar una sintomatología relacionada con la ingesta de gluten, se les ha descartado la celiacía y la alergia al gluten mediante las pruebas pertinentes. Los síntomas que suelen presentar son hinchazón, diarrea, estreñimiento, dolor abdominal, fatiga, cefalea, dificultad para concentrarse, eccemas, dolores musculares, anemia o depresión.

## **La Dermatitis Herpetiforme,**

es la manifestación de la celiacía en la piel y afecta aproximadamente a un 5% de las personas celiacas. Es una inflamación de la piel que se presenta con pequeñas vesículas con líquido, similares a las infecciones producidas por el herpes, pero que no tiene nada que ver con este virus. Puede aparecer en cualquier edad, pero es más frecuente entre los 15 y los 40 años.



2

3

## **Alergia al trigo o a cereales que contienen gluten,**

como en la celiacía, también está implicado el sistema inmunológico, pero en este caso las reacciones alérgicas se pueden presentar en minutos o hasta 2 horas después de haber consumido el cereal que causa la alergia. Puede provocar un choque anafiláctico. En caso de reacción alérgica, puede ser necesario inyectar epinefrina.

# ¿Qué es el gluten?

El gluten es una proteína presente en los cereales siendo la causa por la cual el trigo, centeno, cebada, kamut, triticale, espelta y determinadas variedades de avena son tóxicas para las personas celíacas. Como consecuencia todos los productos que contengan estos cereales están prohibidos para ellos/ellas.

El gluten tiene una propiedad muy buena y es que proporciona elasticidad a las masas siendo el responsable de su textura esponjosa. Esta propiedad hace que sea una proteína interesante para la industria alimentaria y por eso nos lo encontramos en un gran número de productos procesados y que en muchos casos no relacionaríamos con cereales. Podemos encontrar, por ejemplo, ¡gluten en helados y quesos cremosos!



***“Todos los productos que contengan trigo, centeno, cebada, kamut, triticale, espelta y determinadas variedades de avena están prohibidos para las personas celíacas.”***

# Tratamiento

El único tratamiento para paliar los efectos de la celiaquía o de cualquier otra patología relacionada con la ingesta de gluten es el seguimiento, de por vida, de una dieta estricta sin gluten.

**“Seguir la dieta sin gluten de forma estricta significa tener en cuenta cuáles son los alimentos ingeridos y también, y no menos importante, evitar la contaminación cruzada.”**

## Los alimentos

A grandes rasgos, para saber qué alimentos son aptos o no, podemos guiarnos por esta clasificación:

- **Sin gluten:** no tienen gluten en su naturaleza y no han sido manipulados previamente: carne, pescado, verdura, arroz, huevos, leche, etc.
- **De riesgo:** son productos que pueden contener gluten, aunque no sean cereales, y hay que adquirirlos solo si llevan la mención o el icono «sin gluten», como por ejemplo golosinas, salchichas, hamburguesas...
- **Prohibidos:** todos los que contienen los cereales antes mencionados, pero también todos los alimentos procesados que no lleven una mención o icono «sin gluten». Es decir, nos tenemos que abstener de servir a una persona celíaca cualquier producto procesado que no especifique claramente que es «sin gluten».

Una buena herramienta que hay que tener a mano es la guía que la Associació Celíacs de Catalunya ha editado y que se puede consultar en el web: **[Guía de alimentos sin gluten.](#)**



# La contaminación cruzada

No podremos ofrecer seguridad a la persona celíaca si solo vigilamos los alimentos que ofrecemos. Además, se tienen que seguir unos protocolos indispensables de seguridad alimentaria a la hora de cocinar y servir la comida para evitar **la contaminación cruzada**, es decir evitar que un alimento que es sin gluten, lo incorpore por el contacto con alimentos o restos de alimentos que si lo contienen. Por eso tendremos que controlar nuestra ropa, nuestras manos, los enseres que utilizamos, las superficies donde trabajamos...

## ¿Qué pasa si se ingiere gluten?

Hay varias reacciones después de la ingesta de gluten, según el/la propio/a paciente.

En algunos casos encontramos que la persona celíaca reacciona rápidamente con vómitos, hinchazón de barriga, malestar general, etc., pero también encontramos muchos/as pacientes celíacos/as que aparentemente no manifiesten ningún síntoma externo. Las transgresiones voluntarias o involuntarias generan inflamación en las vellosidades y, por lo tanto, a largo plazo ocasionarán consecuencias severas para la salud, pudiendo aparecer anemia, osteoporosis, infertilidad, linfomas...

Las personas celíacas asintomáticas, no deben confiarse, puesto que no sabrán las repercusiones de las transgresiones de la dieta a su salud hasta que no se realicen el control médico.

Las trazas de gluten son un grave peligro para la vida de la persona celíaca y hay que estar siempre alerta para evitar posibles ingestas accidentales, **independientemente de que tenga o no síntomas externos.**



# Medidas de prevención

Como hemos explicado anteriormente, seguir una dieta sin gluten no consiste solo en consumir productos sin gluten sino que se tiene que evitar la contaminación cruzada.

En el caso de los niños y niñas se debe tener especial atención dado que en la escuela realizan muchas actividades, y por lo tanto, pueden darse casos de contacto o de ingesta involuntaria de gluten. No solo hay que prestar atención con la comida (y la tendencia natural de compartir alimentos) sino también con los materiales utilizados (lápices de cera, pintura para dedos, etc.). Al mismo tiempo, se tiene que favorecer que el espacio escolar sea un espacio inclusivo para los niños y niñas celíacos/as, permitiendo la conciliación para que tanto ellos/as como las familias se sientan seguras y tranquilas. Todo el personal tiene que trabajar de forma coordinada para ofrecer un entorno seguro al/la niño/a.

Aspectos que hay que tener en cuenta en las actividades:

## Como norma general:

- **Identificar las niñas y niños con necesidades alimentarias especiales** (acreditadas con certificado médico) y aumentar la vigilancia a su alrededor.
- **En la medida de lo posible hablar con los tutores/as para conocer sus reacciones ante una contaminación** y pedirles información sobre los alimentos aptos y no aptos que puede consumir.
- **Ante cualquier cambio inusual de comportamiento del/la menor**, como fatiga, cambios de humor, problemas de aprendizaje..., **informar inmediatamente a la familia** para que actúen en consecuencia, puesto que puede ser un síntoma de la transgresión voluntaria o involuntaria de la dieta.
- **Establecer un protocolo de actuación en caso de emergencia.**
- **Vigilancia sobre nosotros mismos.** Por ejemplo: ¿hemos almorzado un bocadillo y nos hemos lavado las manos cuidadosamente? Y la ropa, ¿puede tener restos?

# Actividades en la escuela:



## Con material escolar

**El material escolar puede contener gluten:** plastilinas, lápices de ceras, pintura de dedos, maquillajes y otros materiales educativos. Por lo tanto, en las edades en que los/las menores pueden ingerir accidentalmente estos materiales (0 – 6 años), hay que utilizar los que tengan el símbolo o la mención «sin gluten».

**Este material sin gluten se puede utilizar para todos los niños y niñas que participan en la actividad, puesto que no es difícil encontrarlo, ni tampoco es más caro.** Es una forma sencilla de evitar la ingesta involuntaria de gluten o una posible contaminación cruzada.

Si al final solo se utiliza material escolar sin gluten para el/la niño/a celíaco/a, hay que extremar la vigilancia por parte del tutor o coordinador.

Se debe prestar también atención a las **actividades que se realizan con material alimentario como puede ser pasta o harinas** (talleres de texturas, etc.).



## Con alimentos

**Textiles:** es necesario que los delantales estén limpios y que no se hayan utilizado previamente para preparar comidas con gluten. No se pueden usar paños de cocina, sino que se tiene que utilizar papel de cocina desechable. Las bayetas tienen que estar siempre muy limpias y lo mejor es sustituirlas al máximo por papel desechable.

**Enseres:** tienen que estar completamente limpios, sobre todo si antes se han usado para preparar alimentos con gluten. Una cuidadosa limpieza con agua y jabón es suficiente, y lo más eficiente es preparar antes la comida que ingerirá la persona celíaca. No se tienen que utilizar enseres de madera por su porosidad ya que facilita la permanencia de restos de gluten.

**Superficies:** hay que limpiar cuidadosamente con agua y jabón todas las superficies por si antes se han cocinado alimentos que puedan contener gluten.

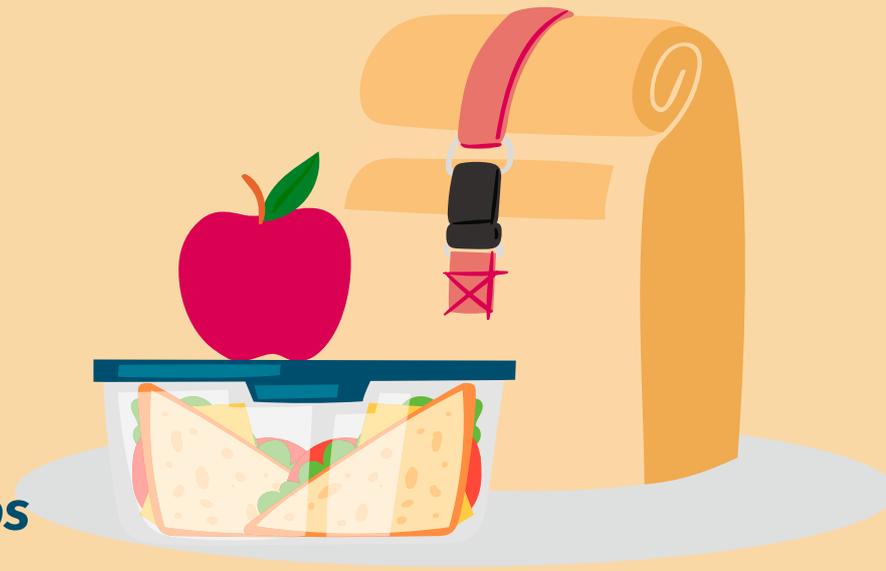
## En el patio de la escuela

Hay que tener un cuidado especial, puesto que es un espacio donde los menores almuerzan o meriendan y existe una tendencia natural a "compartir comida".

## En el comedor escolar

- **Preparación previa de calidad** (y valoración de conocimientos) a los monitores respecto a intolerancias, alergias y necesidades alimenticias diversas tanto si han sido contratados por las Ampas, la escuela o la empresa de comedores escolares.
- **Comunicación fluida y directa con la cocina para identificar los menús especiales** (bandejas cerradas e identificadas con el nombre del niño/a, forma/color del plato, banderita...) y evitar errores. En caso de duda retirar el plato.
- **Si un niño/a rechaza un alimento nunca le obligaremos a consumirlo**, puesto que posiblemente está reconociendo de forma acertada que el alimento no es apto para él/ella.
- **Para todos los niños y niñas, mantener normas higiénicas como el lavado de manos y boca al acabar de comer** y evitaremos que los restos de gluten de los compañeros/as lleguen al enfermo/a.





## En actos escolares lúdicos

- Si la comida la tienen que traer desde casa, hay que tomar medidas para que no se comparta o haya un cambio de fiambreras, galletas, etc.
- Si se contrata a un establecimiento (restaurante, casa de colonias...) hay que buscar uno que esté acreditado por la Asociación y/o comprobar que la oferta sin gluten sea segura y equivalente para celíacos.

## En actos de recreo, ocio y populares

- Hay que tener opciones seguras para los niños y niñas celíacos/as equivalentes al resto, garantizando la ausencia de contaminación y señalándolas de forma visible.
- Ofrecer comidas sin gluten para todos.
- Ofrecer opciones sin gluten envasadas individualmente.
- Proporcionar opciones sin gluten en los diversos talleres de cocina y actividades de ocio que se organizan como gincana con alimentos, elaboración de monas, panelllets, coge la manzana ...



## Como actuar si una persona celíaca ingiere gluten

- **Mantener la calma.** Hace falta reposo y escuchar al niño/a para ver cuáles son sus necesidades.
- **No existe ningún medicamento que alivie los síntomas** de una contaminación, a pesar de que pueden ser necesarios para disminuir sintomatología si así lo considera el servicio médico.
- **Llevar al niño/a a un espacio donde se pueda sentir cómodo**
- **Llamar e informar a la familia y al servicio de urgencias más próximo** en caso de que sea necesario. Si se trata de un niño/a o adolescente nos pueden indicar como actuar dado que conocen la sintomatología que presenta su hijo/hija al ingerir gluten.
- **Ante sintomatología abdominal intensa (vómitos, diarrea, etc.) hay que tener presente que puede presentar una deshidratación extrema y necesitar asistencia hospitalaria.**
- **Es posible que en los días posteriores aparezcan síntomas como irritabilidad, fatiga, debilidad...**
- **Es clave detectar el origen de la contaminación** para que no se repita. Se tiene que informar de esta contaminación a las otras personas celíacas presentes en la actividad aunque no hayan manifestado síntomas y, en el caso de los niños y niñas, hay que avisar a la familia.

# Como fomentar la inclusión en las actividades organizadas

Dependiendo de la actividad y del tiempo de duración de esta, sería conveniente que cada uno de los/las participantes explique a su grupo las fortalezas y necesidades específicas que tiene y que lo/la hacen especial, ya sean físicas, alimentarias, médicas... y así lo entenderán y podrán avisar a un/a responsable ante alguna irregularidad. También se pueden organizar actividades y juegos donde se traten estos temas ( "ponte en mi lugar").



# Material de consulta en la web de la Associació



Haz clic en las imágenes para acceder a los documentos online.



Auca "La Celiàquia"



Guía práctica:  
La celiàquia en la escuela



*La pandilla celíaca*



*Manual para facilitar la comprensión del etiquetado de los productos sin gluten*



*Guía de alimentos:  
sin gluten, de riesgo y prohibidos*



**Associació Celíacs  
de Catalunya**

Con la colaboración de:

---



**MERCADONA**  
SUPERMERCADOS DE CONFIANZA