El niño celíaco en el colegio

Fátima Muñoz Velasco

Pediatra. CS de Sánchez Morate. Getafe. Madrid



GUÍA DE AYUDA





¿Qué es?

- Es una intolerancia permanente al gluten.
- Se produce en personas genéticamente predispuestas.
- Hay lesión en la mucosa del intestino delgado.
- Como consecuencia hay una inadecuada absorción de los alimentos.









Síntomas más frecuentes

- Diarrea crónica y vómitos.
- Anemia crónica.
- Retraso del crecimiento.
- Pérdida del apetito y de peso.
- Distensión abdominal.
- Alteración del carácter.



¿Cómo se diagnostica?

Análisis de sangre



Sospecha

Biopsia intestinal



Confirmación







Tratamiento

El tratamiento es dieta exenta de gluten durante toda la vida



¿Qué hay que saber?

- El gluten está en el trigo, cebada, centeno, espelta, kamut, triticale y posiblemente en la avena.
- El trigo se usa para hacer el pan, las galletas, las pastas alimenticias...
 Como ingrediente aparece en otros productos elaborados y envasados.







¿Cómo actuar?



Hay que leer la etiqueta de los productos manufacturados

GUÍA DE AYUDA







Alimentos con gluten

- Trigo.
- Cebada.
- Centeno.
- Espelta.
- Kamut y triticale (cereales "sintéticos").
- Avena.



- Pan, bollos.
- Pasteles, tartas.
- Galletas, bizcochos y productos de repostería.
- Pastas alimenticias.
- Productos manufacturados que en su composición aparezca alguna de las harinas citadas, en cualquiera de sus formas: almidones, féculas, sémolas, proteínas.





Pueden contener gluten

- Embutidos.
- Quesos fundidos.
- Conservas de carne y de pescado en salsa.
- Golosinas.
- Sucedáneos de café y chocolate.
- Frutos secos fritos, o tostados con sal.
- Helados.
- Colorante alimentario.













No tienen gluten

- Leche.
- Carnes, cecina, jamón serrano y cocido de calidad extra.
- Pescados, mariscos.
- Huevos.
- Verduras, hortalizas y tubérculos.
- Frutas.
- Arroz, maíz, y tapioca (en grano).
- Legumbres.
- Azúcar y miel.
- Aceites, mantequillas.
- Café, refrescos, vinos y bebidas espumosas.
- Frutos secos naturales.
- Sal, vinagre de vino, especias en rama y grano.

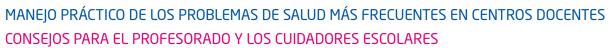
















¿Cómo actuar?

Comprobar siempre y tener a mano la lista de alimentos aptos para celiacos vigente que elabora la asociación FACE anualmente.









Herramientas de información

Aplicaciones para móviles (apps):
http://www.familiaysalud.es/
sintomas-y-enfermedades/aparatodigestivo/problemas-con-alimentos/
con-que-herramientas-de

GUÍA DE AYUDA





¿Cómo actuar?

Dieta equilibrada saludable



Alimentos sin gluten certificados

Controlar intercambios de alimentos entre niños

Caterings para celíacos

∼AEPap



