



# La celiarquía en el cole

*6ª edición*

Una guía de Celicidad.net



- **Objetivos**
- **Sobre Celicidad**
- **Qué es la Enfermedad Celiaca**
- **Qué es el gluten**
- **Cómo debe ser la dieta sin gluten**
- **Qué es la contaminación cruzada**
- **Qué hacer en caso de contaminación**
- **En el cole**
- **Las recomendaciones de los expertos**
- **Enlaces de interés**

# Índice

# Objetivos

El 1% de la población española tiene Enfermedad Celiaca, sin embargo entre un 80 y un 85% no están diagnosticados. La celiaquía es una enfermedad autoinmune, crónica y sistémica provocada por el consumo de gluten, que se da en individuos predispuestos genéticamente.

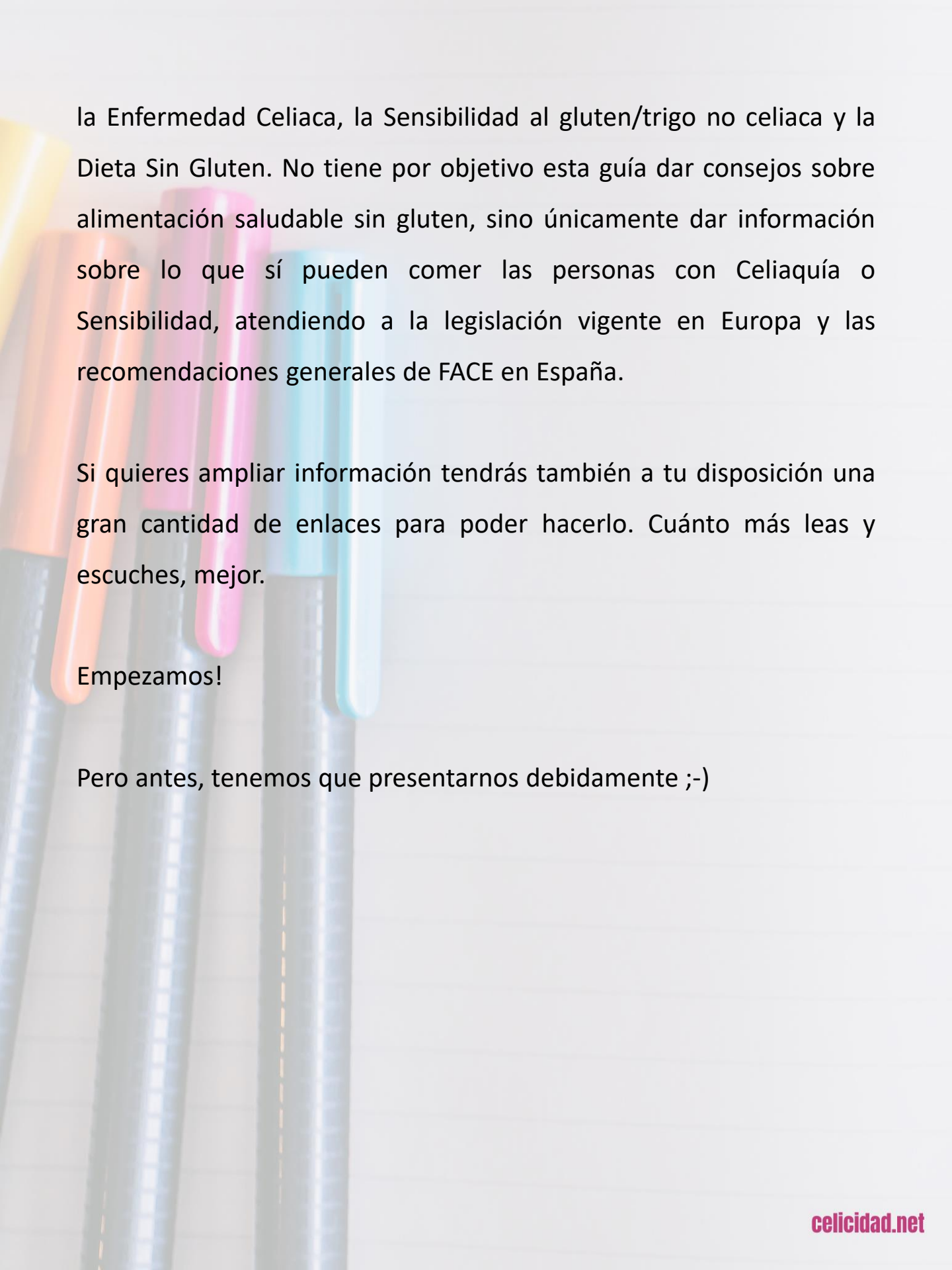
El gluten provoca en el organismo de un celiaco una reacción inmunológica que acaba provocando daños en las vellosidades intestinales y dando lugar a numerosos y muy diversos [síntomas externos, digestivos y extradigestivos](#).

En los últimos años han aumentado los diagnósticos de enfermedad celiaca y a pesar de que es una enfermedad mucho más conocida a día de hoy, son muchos los **mitos y las informaciones falsas** que existen sobre la celiaquía, un trastorno que limita la vida de las personas a la hora de alimentarse, ya que el único tratamiento eficaz a día de hoy es **una dieta sin gluten estricta y de por vida, sin transgresiones y evitando las contaminaciones accidentales en todo lo posible.**

Cuando hacemos hincapié en que la dieta sin gluten tiene que ser estricta es porque es indispensable. **Una persona con celiaquía no puede ingerir ni la más mínima cantidad de esta proteína presente en cereales como trigo, cebada, centeno, avena –luego explicaremos el tema de la avena- y sus derivados, y todos aquellos alimentos que lo incluyen entre sus ingredientes o en forma de trazas.** Muchos personas con celiaquía no manifiestan síntomas externos y esto puede llevarles a pensar que el gluten no les daña, pero aunque no existan síntomas externos, **sí habrá daño a nivel intestinal**, daño que se produce siempre y que a la larga pueden dar lugar a consecuencias realmente graves, desde reaparición de síntomas, aparición de otras enfermedades e incluso un linfoma intestinal.

Por tanto, el objetivo de esta guía es explicar a profesionales de los centros educativos, así como a padres de niños con compañeros celíacos, qué supone la celiaquía y en qué consiste la dieta sin gluten.

Uno de los **objetivos fundacionales de Celicidad es contribuir a mejorar la vida del colectivo celiaco, e intentamos hacerlo a través de información rigurosa, veraz y actualizada.** La guía que tienes en tus manos se ha reeditado por sexto año consecutivo y ha superado ya las 40.000 descargas. Aquí vas a encontrar información básica sobre



la Enfermedad Celiaca, la Sensibilidad al gluten/trigo no celiaca y la Dieta Sin Gluten. No tiene por objetivo esta guía dar consejos sobre alimentación saludable sin gluten, sino únicamente dar información sobre lo que sí pueden comer las personas con Celiaquía o Sensibilidad, atendiendo a la legislación vigente en Europa y las recomendaciones generales de FACE en España.

Si quieres ampliar información tendrás también a tu disposición una gran cantidad de enlaces para poder hacerlo. Cuánto más leas y escuches, mejor.

Empezamos!

Pero antes, tenemos que presentarnos debidamente ;-)

Celicidad es un entorno digital especializado en celiacía y dieta sin gluten que creamos en 2015 con el ambicioso objetivo de tratar de **mejorar la calidad de vida de los pacientes con celiacía o con Sensibilidad al Gluten/ Trigo no celiaca.**

Somos un equipo formado por dos personas: **Juan Luis Quirós**, Ingeniero Informático y responsable técnico de todo y **Lorena Pérez**, periodista, Tco. Especialista en Seguridad Alimentaria (Postgrado Trazabilidad y Etiquetado) y paciente de celiacía desde el año 1997.

Desde el año 2015 hemos creado diferentes materiales y herramientas que nos han dado muchas alegrías, entre ellas **4 premios por nuestra labor de divulgación de la enfermedad celiaca y la dieta sin gluten.**

Y es que consideramos que difundir información rigurosa, veraz y actualizada sobre la celiacía es fundamental para que día a día la calidad de vida de los pacientes que vivimos sin gluten sea un poquito mejor. Nosotros aportamos nuestro granito de arena con gran cantidad de materiales –como la guía que tienes en tus manos- y un montón de herramientas:

# Sobre Celicidad

- [App Celicidad](#) de establecimientos con opciones sin gluten
- [Web de restaurantes con opciones sin gluten](#)
- [Podcast Onda Celicidad](#) (entre los más destacados de la revista ELLE)
- [Escuela Celicidad](#) (plataforma de elearning con cursos para pacientes y profesionales)
- Web [celicidad.net](#)

Además somos coordinadores de la [Red Cangas Sin Gluten](#), en Cangas del Narcea (Asturias) y organizadores de las conocidas Jornadas Cangas Sin Gluten, también en Cangas.

A través de todas estas herramientas –la inmensa mayoría gratuitas– podrás aumentar tu conocimiento sobre la celiaquía y otros trastornos relacionados con el consumo de gluten y podrás solucionar cualquier duda que te surja y que sea importante en el aula.

Y si no es suficiente, puedes contactar con nosotros **a través de nuestras redes sociales:**

- [Instagram Celicidad](#)
- [Facebook Celicidad](#)
- [Twitter Celicidad](#)
- [Telegram Celicidad](#)
- [Youtube Celicidad](#)

Muchas gracias por descargarte la guía *La Celiaquía en el Cole* y por confiar en nuestro trabajo.

**Lorena Pérez - Directora**





# Qué es la Enfermedad Celiaca



**Trastorno sistémico de  
base inmunológica,  
causado por la ingesta de  
gluten y otras proteínas  
afines que afecta a  
individuos predispuestos  
genéticamente\***

*Definición actual de Enfermedad Celiaca*

\*Protocolo Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celiaca

La [Enfermedad Celiaca \(EC\) o celiarquía](#) es una enfermedad autoinmune, sistémica y crónica, provocada por el consumo de gluten, que se da en personas con **predisposición genética**.

Es decir, es una **enfermedad que puede afectar a todo el organismo, no sólo al aparato digestivo, y que desencadena una serie de reacciones del sistema inmunitario cuando el celiaco ingiere gluten**. Esta reacción provoca daños en las vellosidades intestinales que pueden incluso llegar a atrofiarse por completo impidiendo la absorción de nutrientes.

Esta reacción a nivel interno puede dar lugar a síntomas externos, aunque también hay celíacos que prácticamente no presentan síntomas, o que presentan síntomas que no se asocian tradicionalmente con la enfermedad celiaca.

Los síntomas más habituales de la celiarquía en niños son **diarreas, hinchazón, irritabilidad, baja talla**, etc, aunque en los últimos años este [cuadro ha cambiado de forma significativa](#).

Debido a esa reacción que se produce siempre a nivel interno, dañando las vellosidades intestinales, es fundamental que el celiaco

no tome la **más mínima cantidad de gluten independientemente de que tenga o no síntomas externos.**

Los síntomas de la celiacía pueden verse a veces también reflejados en el **comportamiento de los pequeños.**

Son muchos los casos de niños a los que no les gusta comer, que tienen frecuentes cambios de humor, no tienen ganas de jugar, están cansados y manifiestan muy a menudo irritabilidad.

Haya o no síntomas externos, sean estos más o menos leves, el único tratamiento eficaz a día de hoy para la enfermedad celiaca es una **[dieta sin gluten estricta y de por vida.](#)**

La celiacía es una enfermedad de base autoinmune, sistémica y crónica provocada por la ingesta de gluten en individuos predispuestos genéticamente.

La más mínima cantidad de gluten provoca una respuesta inmunológica y daño intestinal, haya o no síntomas. Por eso la dieta sin gluten debe ser estricta todos los días.



Distensión abdominal

Diarrea

Vómitos

Baja talla

Bajo peso

Irritabilidad

Anemia ferropénica

Apatía

Esmalte dental debilitado

Aftas bucales



celicidad.net

Baja talla

Distensión abdominal

Anemia ferropénica

Primera menstruación tardía

Dermatitis atópica



Síntomas  
en niños  
y  
adolescentes

*Pueden darse otras manifestaciones digestivas y/o extradigestivas*



1- La Celiaquía se cura

**NO se cura, se trata**

2- La Celiaquía es una intolerancia

**Ni intolerancia ni alergia,  
enfermedad inmunológica**

3- La Celiaquía tiene grados

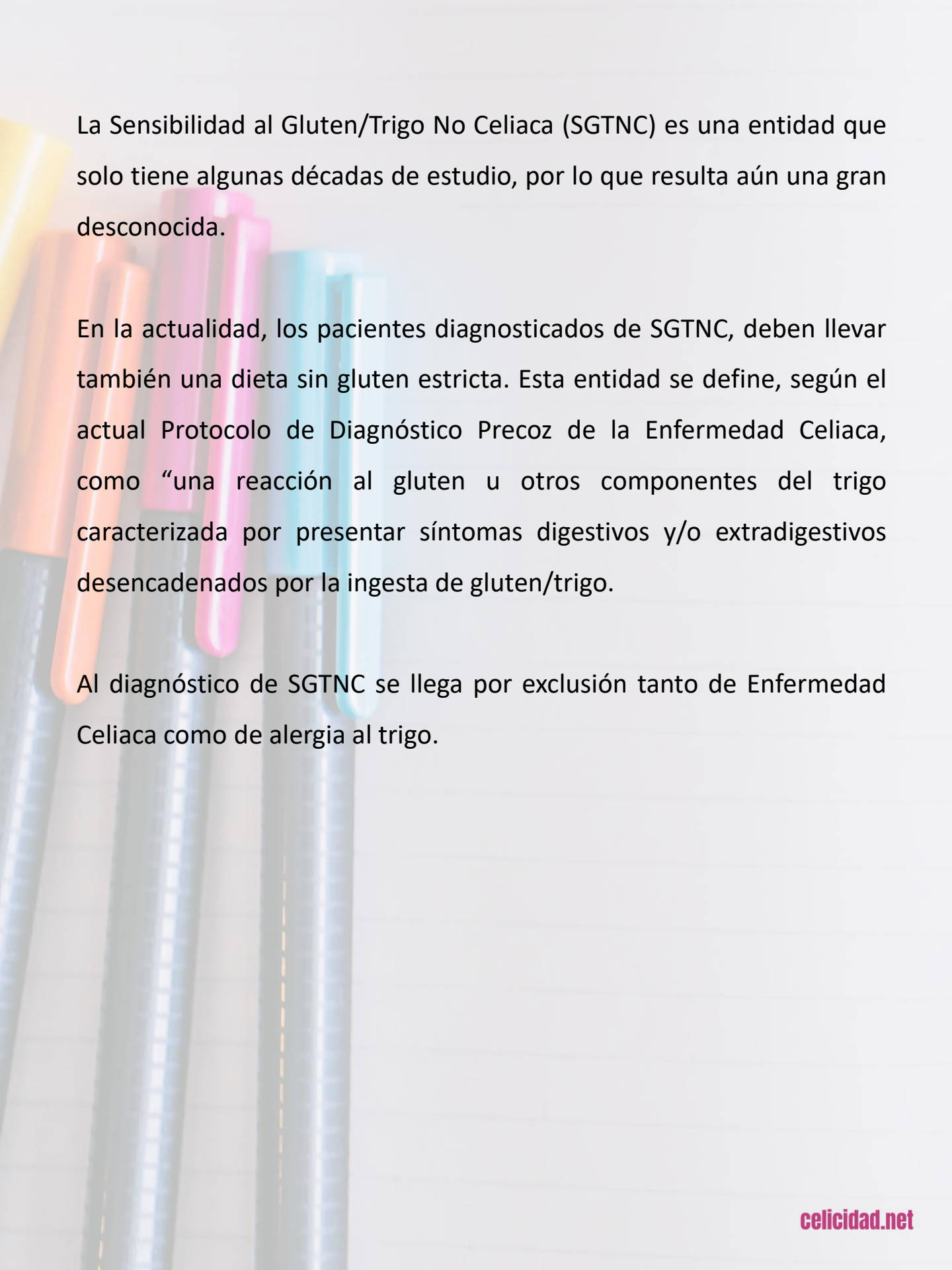
**No hay grados, hay distintos  
síntomas**

*Algunos mitos a desterrar!*



# Qué es la Sensibilidad al Gluten/Trigo No Celiaca





La Sensibilidad al Gluten/Trigo No Celiaca (SGTNC) es una entidad que solo tiene algunas décadas de estudio, por lo que resulta aún una gran desconocida.

En la actualidad, los pacientes diagnosticados de SGTNC, deben llevar también una dieta sin gluten estricta. Esta entidad se define, según el actual Protocolo de Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celiaca, como “una reacción al gluten u otros componentes del trigo caracterizada por presentar síntomas digestivos y/o extradigestivos desencadenados por la ingesta de gluten/trigo.

Al diagnóstico de SGTNC se llega por exclusión tanto de Enfermedad Celiaca como de alergia al trigo.



# Qué es el gluten

El **gluten** es una proteína presente en cereales como el **trigo, la cebada, el centeno, avena (después profundizaremos en este cereal) y sus derivados (kamut, triticale, espelta...)** Las personas con celiacía no pueden consumir estos cereales, ni pueden consumir productos elaborados con estos cereales como ingrediente principal, ni aquellos que contengan **trazas** de estos cereales.

Además a la hora de consumir cereales sin gluten, como el maíz, el arroz, el teff, etc, éstos tienen que señalar y estar identificados con la expresión **"Sin Gluten"** que determina que en el proceso de elaboración, de producción, de envasado, no hay posibilidad de **contaminación cruzada**. Más adelante retomaremos el tema de la contaminación cruzada, porque no es algo que se produzca sólo en la cocina, sino que se puede producir también en la mesa, a la hora de la comida, en pleno recreo, etc.

Los principales cereales que llevan gluten son: **trigo, centeno, cebada, escanda, espelta, triticale, farro, kamut, espelta verde y bulgur**. Con lo cual todos estos cereales son **alimentos no aptos para las personas con celiacía y las personas con Sensibilidad al Gluten/Trigo No Celiaca**.

Por otro lado hay una gran cantidad de [cereales sin gluten](#).

La [avena](#) requiere de un inciso.

Se trata de un cereal libre de gluten de manera natural, pero pocas veces se encuentra en estado puro, por lo que suele llegar contaminada al mercado. Así las personas celiacas sólo podrán consumir la avena **que venga etiquetada con la mención “sin gluten” o equivalente**. También es importante destacar que aunque ésta sea libre de gluten ocasiona síntomas en algunas personas celiacas, por lo que se recomienda antes de introducir la avena en la dieta de un celiaco, consultar con el especialista y hacerlo siguiendo sus pautas.

El consumo de gluten en occidente está muy extendido. Sin embargo el gluten no es una proteína imprescindible para la vida, es más, apuntan los expertos que desde un punto de vista nutricional tampoco es un elemento “interesante”. La razón por la que se utiliza tanto es debido a las características que aporta a las masas: esponjosidad, elasticidad, etc... y también a su precio. Esto hace que se haya empleado de forma tradicional en todo tipo de productos de panadería, pastelería, bollería, pero también como ingrediente para espesar por lo que puede aparecer en una gran cantidad de productos y es necesario aprender a identificarlo.

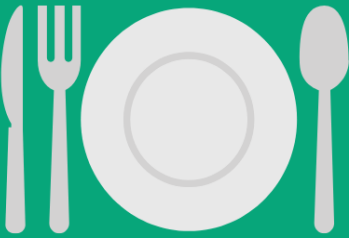
Por lo tanto más allá de saber que hay cereales con gluten que siempre se deben evitar es preciso tener en cuenta que esta proteína se puede encontrar en una gran cantidad de productos y es necesario que las personas con celiaquía sean capaces de identificar en todo momento si el producto que van a consumir contiene o no contiene gluten. En estas edades tempranas de la vida, esta responsabilidad recae en la familia que además de aprender a hacer una compra sin gluten debe evitar en todo momento la contaminación cruzada, ya que pequeñas cantidades de esta proteína ocasionan esa respuesta inmunológica que causa daño intestinal en las personas con celiaquía.

Y el colegio es un lugar en el que se pueden darse situaciones complejas: un niño celiaco que prueba una galleta de su compañero; un niño no celiaco que moja pan en la salsa de su compañero celiaco mientras comen en el comedor...

**Saber que estos comportamientos ocasionan daño a los celiacos pueden ayudar a los profesores a tratar de evitarlos en la medida de sus posibilidades. En caso de que ocurran es también importante saber explicar por qué no pueden volver a suceder.**

# Comer con una persona celiaca

y no contaminarla en el intento!



El pan con gluten lo más alejado posible de la persona con celiacía y de su plato

No pasar el pan con gluten por encima del plato sin gluten



No mojar pan con gluten en la comida de la persona celiaca



Cuidado con los cubiertos de las personas no celiacas y las personas celiacas si se comparte un plato sin gluten. Mejor servir una ración sin gluten en un plato solo para la persona con celiacía (y con cubiertos que no hayan tocado el gluten)



QUICK  
TIPS

# CEREALES Y PSEUDOCEREALES CON Y SIN GLUTEN

LA DIETA SIN GLUTEN ESTRICTA, ES EL ÚNICO  
TRATAMIENTO EFICAZ PARA LA CELIAQUÍA Y LA  
SENSIBILIDAD AL GLUTEN NO CELIACA



CONTIENEN GLUTEN

## NO SON APTOS

Trigo, cebada, centeno, espelta o escanda, kamut, triticale, bulgur, son cereales que contienen gluten y por tanto no son aptos para celíacos.

Celicidad.net

**Si tienes dudas, no consumas!**

## IMPORTANTE:

Los productos que contengan alguno de estos cereales tampoco serán aptos aunque la cantidad de cereal sea muy pequeña.

## DOS EXCEPCIONES:

Cervezas con cebada etiquetadas con la expresión "sin gluten". Son sometidas a un proceso enzimático que rompe el gluten y por tanto, aptas. 🍺

Almidón de trigo, también se somete a un proceso especial para evitar posible contaminación. Si está etiquetado como "sin gluten", es apto para celíacos.



## NO CONTIENEN GLUTEN DE FORMA NATURAL

### SIN GLUTEN

Maíz, arroz, trigo sarraceno o alforfón, teff, amaranto, quinoa, mijo, sorgo y **avena\***

Celicidad.net

### IMPORTANTE:

Estos cereales, cuando han sido procesados (harina, copos, como ingredientes en galletas, panes, pizzas, etc) deben estar etiquetados específicamente con la expresión "sin gluten".

Existen variedades de **avena** que de forma natural NO contienen gluten y siempre que esté etiquetada con la expresión "sin gluten", es apta. Fundamental consultar con el especialista antes de introducirla en la dieta.



El gluten es una proteína presente en cereales como el trigo, la cebada, el centeno y todos sus derivados (espelta o escanda, triticale, kamut, bulgur...)

Los productos que contienen alguno de estos cereales como ingrediente no son aptos para las personas con celiacía

(Tampoco son aptos si contienen trazas de gluten)





# **Cómo debe ser la dieta sin gluten**

La dieta sin gluten puede ser igual de sana, equilibrada y sabrosa que una dieta con gluten. La **dieta sin gluten está basada en los productos que de forma natural no llevan gluten**: carnes, legumbres, pescados, frutas, verduras, lácteos, huevos, etc, siempre que no hayan sido procesados son libres de gluten. Y si han sido procesados, habrá que revisar el etiquetado.

Además habría que sumar los hidratos procedentes de los [cereales sin gluten](#) como son el maíz, el sorgo, el teff, el arroz, el trigo sarraceno, etc, que en su forma natural también son aptos (cuando se utilizan como ingredientes o están procesados, deberán estar etiquetados de forma específica como **“Sin Gluten”** (profundizaremos en esto).

Todos estos alimentos deben constituir la **base de la alimentación del celiaco**. Además encontramos en el mercado gran cantidad de productos específicos para personas con celiaquía como pan, pasta, pizza, bollería, masas de todo tipo... que siempre que estén etiquetadas con la mención “sin gluten” serán aptas. Pero poniendo siempre el foco de la alimentación sin gluten en alimentos que de manera natural no contienen la proteína.

En estos alimentos que de forma natural no llevan gluten no buscaremos la etiqueta **«Sin Gluten»**, **porque no la pueden llevar, según la actual normativa europea**. No tiene ningún sentido que una bolsa de naranjas esté etiquetada como «Sin Gluten», por ejemplo.

Otro ejemplo: un brick de leche (no confundir con bebidas vegetales). Esta, de forma natural no tiene gluten, pero si debido a la manipulación del producto o al envasado, se contaminase, la etiqueta debería alertarnos según señalan desde la Federación de Asociaciones de Celiacos de España. Aún así, la premisa fundamental es leer la etiquetad de todo y no comprar/consumir si no estamos seguros de que es un producto sin gluten.

Si en un producto/alimento encontramos expresiones como **“puede contener trazas de gluten”** o **“ha sido procesado en una fábrica en la que se procesan cereales con gluten”**, esto nos indicaría que no son aptos para los celíacos por riesgo de contaminación /contacto cruzado. Incluso si encontramos la expresión «Muy bajo en gluten», no sirve, como veremos más tarde.

Lo más recomendable, siempre, es **no darle a ningún celíaco un producto del que no estamos 100% seguros de que es libre de gluten**. Si nos fijamos en los ingredientes y éstos recogen cereales sin gluten como arroz o maíz, no debemos dar el producto por válido, ya que legalmente las empresas no están obligadas a incluir **las trazas en su etiquetado. (1169/2011)**

A no ser que se tengan más conocimientos sobre lo que son los pro-

ductos genéricos, con esta premisa evitaremos que el pequeño no se contamine. Ante la duda, mejor que no consuma.

Este apartado es importante porque los niños acuden a veces al cole con productos de casa y los celíacos pueden tener la tentación de probar el tentempié de un compañero. Hay que tratar de evitar ese comportamiento a no ser que ese tentempié sea «Sin Gluten».

Por otro lado, los alimentos que **siempre llevan gluten y que no pueden tomar los celíacos son todo tipo de panes, bollería, galletas, pizzas, pastas que encontramos habitualmente en los supermercados (hay muchos más, pero estos son los que más se asocian).**

**Todos estos productos llevan gluten** porque suelen estar elaborados a base de trigo o cereales con gluten. Sin embargo los celíacos también tienen en el mercado cada vez más opciones de panes, bollos, magdalenas, dulces, pizzas, pastas...etc. Todos estos productos han sido elaborados específicamente para celíacos y por lo tanto llevarán **siempre** la correspondiente mención «Sin Gluten». Si no contienen esa mención o equivalente, no serán aptos. Estos productos forman parte del día a día del celíaco y son sustitutos seguros, pero no deben constituir la base de la dieta sin gluten.

La Federación de Asociaciones de Celiacos de España clasifica los alimentos/productos en función de su contenido en gluten.

Esta es la Clasificación del 2023 [Amplía información, aquí](#)

## GENÉRICOS

Libres de gluten por naturaleza (Por esta razón y según el Reglamento UE 828/2014 no pueden estar etiquetados con la mención "sin gluten")

## NO GENÉRICOS

### CONVENCIONALES

Por su proceso de fabricación pueden resultar contaminados. Sabremos que son libres de gluten si están etiquetados con la mención "sin gluten" o equivalente (UE 828/2014)


### ESPECÍFICOS

Formulados específicamente por la industria para las personas con celiaquía o sensibilidad al gluten/trigo no celiaca. Siempre están etiquetados con la mención "sin gluten" o equivalente

### NO APTOS

Llevan gluten como ingredientes o en forma de trazas

*Claves de la dieta sin gluten*



# Qué es la contaminación cruzada

(Ahora empleamos el término “Contacto Cruzado”)

La contaminación cruzada/contacto cruzado se produce cuando **un utensilio, superficie, alimento que no lleva gluten entra en contacto con el gluten, bien sea a través de un utensilio, una superficie, un alimento...**

Un alimento o un producto contaminado **NO es apto para el consumo de un celiaco**, y aunque el celiaco no presente síntomas externos al consumirlo, su sistema inmunitario y su intestino sufrirán daños.

**Los picos de trigo de una ensalada ya han contaminado toda la ensalada, de nada sirve retirarlos, el celiaco ya no podrá tomar la ensalada; el pan de un pincho de tortilla ya ha contaminado la tortilla, tampoco sirve quitar el pan porque el celiaco no podrá comerse ya ese trozo de tortilla.**

Lo mismo ocurre con el aceite: si en una sartén freímos unas croquetas con gluten y después utilizamos ese mismo aceite para freír unas patatas para un celiaco, éstas ya estarán contaminadas.

Por eso [cocinar para un celiaco](#) requiere mucho cuidado, atención, conocimientos y responsabilidad. Si un peque no celiaco, moja pan de trigo en el plato de su compañero celiaco, ya le habrá contaminado el plato.



Por eso es importante inculcarle al niño desde el inicio del diagnóstico que ha de ser cuidadoso cuando esté en la mesa rodeado de niños no celíacos.

Unas migas de pan que caen sobre el plato del celíaco, ya dan lugar a la contaminación cruzada y provocarán daño en el pequeño (aunque no tenga síntomas externos).

De esta manera también es básico que los compañeros del pequeño celíaco sepan también que ciertos comportamientos en la mesa pueden hacer que su amigo se contamine, como vamos a ver en el siguiente resumen. Pero antes...

## **Plastilinas y demás productos sin gluten**

Este tipo de material escolar también puede llevar gluten y debido a la posibilidad de que los más pequeños se lleven las manos a la boca después de manipularlos, deberían ser sin gluten. Aunque las cantidades sean mínimas, la reacción en el organismo del celíaco se produce siempre y es algo que hay que tratar de evitar por todos los medios. En el mercado cada vez hay más marcas sin gluten de ceras, plastilinas... etc.

Se produce cuando un producto/alimento/utensilio/su superficie/nuestras manos, con gluten, entra en contacto (mínimamente) con un producto/alimento/utensilio/su superficie sin gluten o que va a ser utilizado por una persona con celiacía



Contaminación cruzada por gluten  
(Contacto Cruzado por gluten)



# Qué hacer en caso de contaminación

Cuando una persona con celiaquía se contamina, por desgracia, poco remedio hay. Cada niño celiaco, al igual que cada adulto celiaco, reacciona con síntomas diferentes. Lo más común es una **diarrea, vómitos, hinchazón, dolor de cabeza, etc.**

En caso de que el niño se haya contaminado y comience a manifestar estos síntomas, lo más recomendable siempre es avisar a los padres para que el niño descanse en casa y acudir a la enfermería del centro. Aunque obviamente cada colegio tiene su Protocolo. En ocasiones los síntomas se manifiestan horas después de la contaminación, por lo que si sabemos positivamente que el niño se ha contaminado, es mejor no esperar a que los síntomas se manifiesten y avisar a los padres, que decidirán qué es lo más conveniente en cada caso.

Las reacciones que produce la ingesta de gluten en un celiaco pueden llegar en algunos casos a ser graves y a necesitar incluso de ingreso hospitalario, aunque no es lo más habitual. Por eso es tan importante avisar a la familia que es la que conoce los síntomas que las contaminaciones por gluten producen en su pequeño.

Tras una contaminación conviene estudiar qué es lo que ha podido ocurrir para tratar de que no vuelva a suceder.



1

Mantén la calma

2

Contacta con sus responsables y sigue sus instrucciones

3

Trata de avergiuar qué ha ocurrido para que no vuelva a suceder

*Qué hacer si un peque con celiacía se contamina*

La enfermedad celiaca NO es una alergia

La enfermedad celiaca NO es una  
intolerancia

La enfermedad celiaca No se cura

La enfermedad celiaca NO se contagia





**En el cole**

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 celíacos se sientan completamente integrados a pesar de sus restricciones con la alimentación.

Esto requiere que todo su entorno entienda lo que supone ser celíaco. Y por supuesto en el colegio deben saberlo también, tanto profesores como alumnos y otros profesionales.

**Como ya hemos visto, la celiaquía es una enfermedad autoinmune crónica y sistémica, pero el niño celíaco 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 a cerca de la celiaquía.**

Normalmente, explican los expertos, los niños celíacos son "los celíacos 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.



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 hora del recreo**

Otro punto importante que los padres también temen, es el momento en el que los **pequeños se juntan con otros compañeros durante el recreo**. Por eso también es muy importante 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 de forma distinta, 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 celíaco y den tranquilidad a los papás.

### - 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 las personas con celiaquía un sistema de refrigeración y calentado de la comida, para que puedan traerla preparada de casa (Ley 17/2011 Seguridad Alimentaria y Nutrición).**

Un punto importante para la plena integración de los pequeños es que las alternativas sin gluten que se ofrecen 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 si es posible (en este caso sin gluten, obviamente).

Los expertos señalan también que los pequeños sean celíacos, 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 con 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 importante para que el niño celíaco crezca sano y feliz.

## - Fiestas y Actividades

Un cumpleaños, la llegada de la primavera, actividades de todo tipo relacionadas con la alimentación... Hay una gran cantidad de eventos escolares en los que el celíaco debe tener especial cuidado.

En los cumpleaños normalmente los protagonistas llevan chuches al cole que si no se indica que son "sin gluten", el pequeño celíaco no puede consumir. Pero a día de hoy 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 celíacos del aula para solicitar a los papás que los productos que se compran para este tipo de eventos, tengan en cuenta esta problemática en la medida de lo posible. Hay muchas opciones que son libres de gluten de forma natural y que deben ser tenidas en cuenta.

### - **Actividades Extraescolares**

A menudo cuando aparece un viaje o algún tipo de actividad extraescolar los padres dudan si permitir o no a los peques celíacos participar porque fuera del entorno habitual puede haber más riesgos.

Visitas a un obrador para ver cómo se elabora el pan, es el ejemplo perfecto de una actividad que resultaría complicada para el celíaco. 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 como ya hemos adelantado: 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 al trigo), 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, tal y como explican desde la web de la [Federación de Asociaciones de Celiacos de España \(FACE\)](#). La contaminación sí podría producirse, si tras la utilización del material, se llevan las manos a la boca, o el propio material.

La recomendación por tanto es que lxs niñxs con celiaquía utilicen material escolar que no contenga gluten, especialmente si se trata de niños muy pequeños.

La Asociación de Celiacos de Aragón remite a este dossier elaborado por [Immunitas Vera Asociación de alérgicos a alimentos y látex de Catalunya](#) sobre las marcas de material escolar y sus alérgenos.

Consulta, [aquí](#).

El único tratamiento a  
día de hoy para la  
celiaquía es una dieta sin  
gluten estricta y de por  
vida

Para que la dieta sin  
gluten sea correcta,  
además de una  
alimentación sin gluten,  
es imprescindible evitar  
en todo momento la  
contaminación cruzada



**Dolor abdominal**

**Vómitos, náuseas**

**Diarrea**

**Dolor de cabeza, mareos**

**Brote de Dermatitis Herpetiforme**

**Hinchazón**

**Estreñimiento**

**Cansancio**

**Fatiga**

**Acidez**

**Recaída enfermedades asociadas**

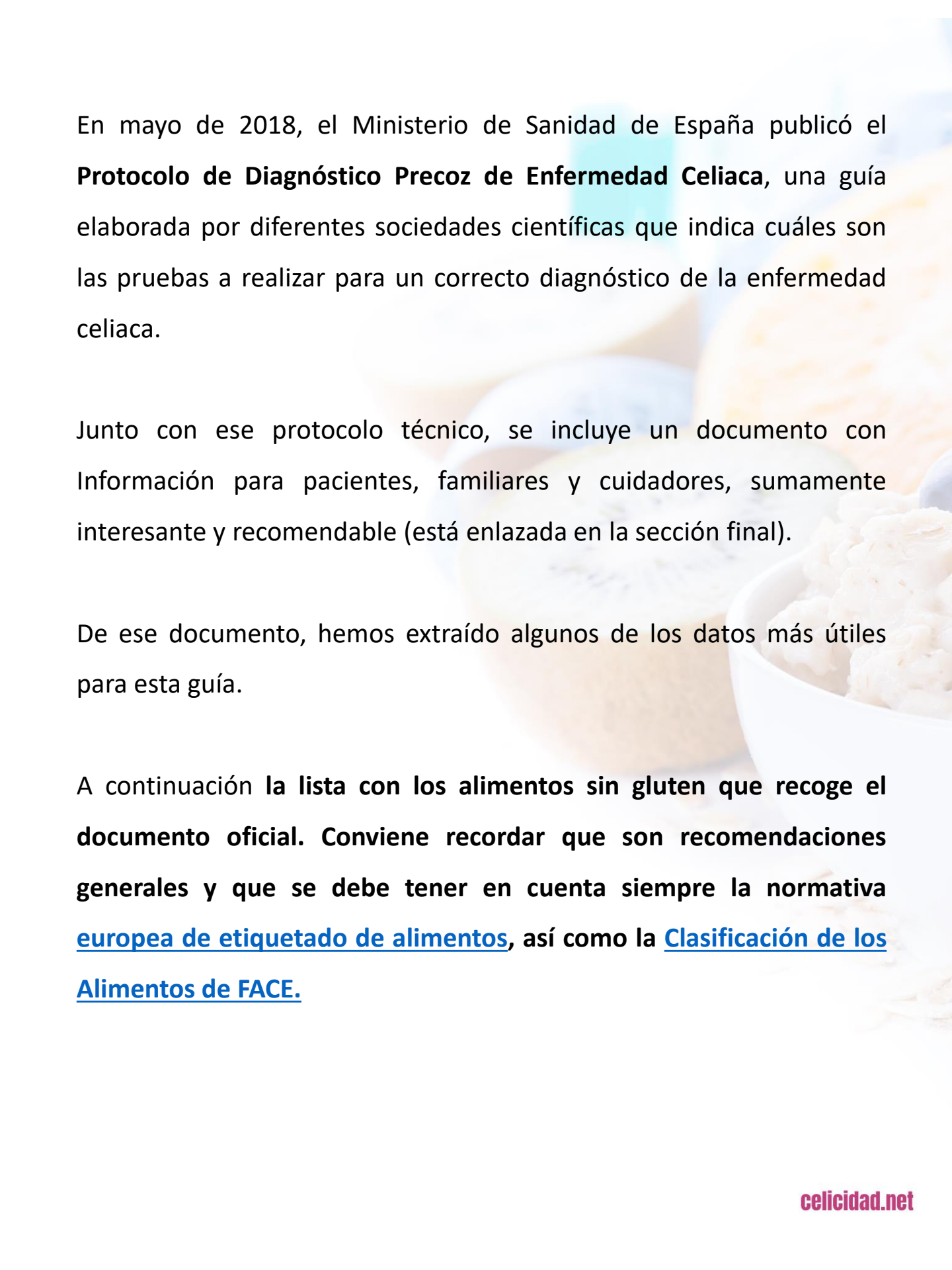


*Síntomas habituales tras contaminación*



# Recomendaciones de los expertos





En mayo de 2018, el Ministerio de Sanidad de España publicó el **Protocolo de Diagnóstico Precoz de Enfermedad Celiaca**, una guía elaborada por diferentes sociedades científicas que indica cuáles son las pruebas a realizar para un correcto diagnóstico de la enfermedad celiaca.

Junto con ese protocolo técnico, se incluye un documento con Información para pacientes, familiares y cuidadores, sumamente interesante y recomendable (está enlazada en la sección final).

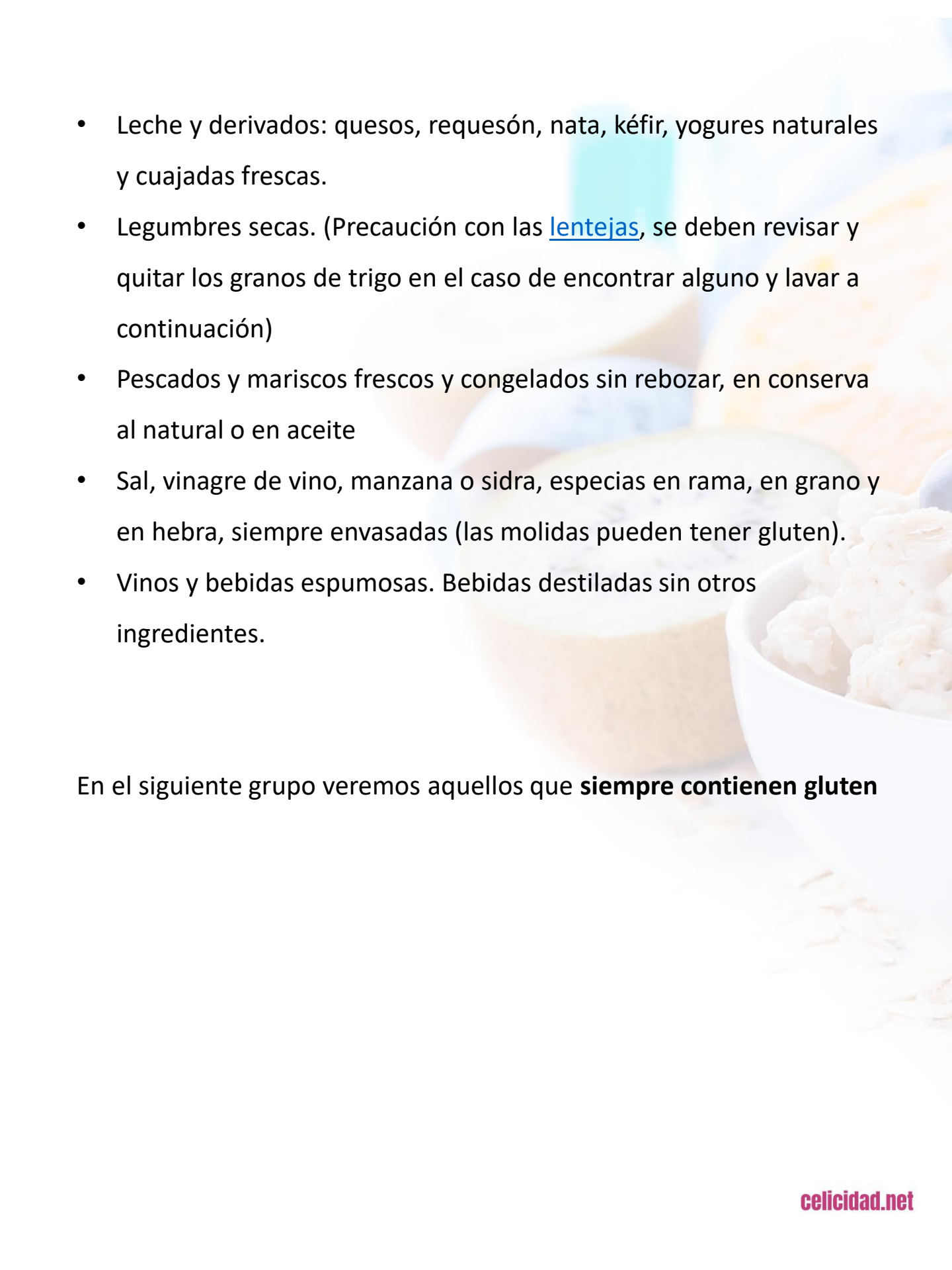
De ese documento, hemos extraído algunos de los datos más útiles para esta guía.

A continuación **la lista con los alimentos sin gluten que recoge el documento oficial. Conviene recordar que son recomendaciones generales y que se debe tener en cuenta siempre la normativa [europea de etiquetado de alimentos](#), así como la [Clasificación de los Alimentos de FACE](#).**

# Alimentos Sin Gluten



- Arroz, maíz, tapioca, mijo, sorgo, teff, trigo sarraceno y quinoa (en grano, sin moler, nunca a granel).
- Azúcar, miel y edulcorantes
- Carnes y vísceras frescas y congeladas, cecina y jamón cocido calidad extra
- Frutas frescas, en almíbar y desecadas (a excepción de los higos secos que pueden contener gluten). Zumos y néctares.  
Mermeladas
- Frutos secos crudos, con y sin cáscara (los tostados pueden tener gluten)
- Grasas: aceite y mantequilla tradicional
- Hortalizas, verduras y tubérculos frescos, congelados y en conserva al natural
- Huevos
- Café en grano o molido y cápsulas sin aromas ni otros ingredientes.  
Infusiones de plantas sin procesar (no granel), refrescos (naranja, limón, cola, etc) y gaseosas

- 
- Leche y derivados: quesos, requesón, nata, kéfir, yogures naturales y cuajadas frescas.
  - Legumbres secas. (Precaución con las [lentejas](#), se deben revisar y quitar los granos de trigo en el caso de encontrar alguno y lavar a continuación)
  - Pescados y mariscos frescos y congelados sin rebozar, en conserva al natural o en aceite
  - Sal, vinagre de vino, manzana o sidra, especias en rama, en grano y en hebra, siempre envasadas (las molidas pueden tener gluten).
  - Vinos y bebidas espumosas. Bebidas destiladas sin otros ingredientes.

En el siguiente grupo veremos aquellos que **siempre contienen gluten**

# Alimentos Con Gluten

- Pan y harinas de trigo, cebada, centeno, espelta, kamut o triticale. Pan y harinas de avena sin etiquetar con la expresión “sin gluten”
- Productos manufacturados en los que entra en su composición figure cualquiera de las harinas ya citadas y en cualquiera de sus formas: pasta italiana (fideos, macarrones, tallarines, etc), sémola de trigo, productos de panadería, bollería, pastelería, galletas
- Almidones de trigo, almidones de cereales aptos no etiquetados ni certificado “sin gluten”. Fibras vegetales.
- Bebidas malteadas. Bebidas fermentadas a partir de cereales: cerveza, algunos licores...
- Alimentos que adviertan posible presencia de trazas de gluten.

# ¿Alimentos con o sin gluten?

El resto de alimentos y productos se pueden identificar fácilmente recurriendo a una premisa fundamental: serán sin gluten siempre y cuando estén específicamente etiquetados como tales con la mención “sin gluten” o equivalente. También puede estar certificados, como ocurre en Europa con la [Espiga Barrada, el denominado Sistema de Licencia Europeo.](#)

En este caso, tanto la mención “sin gluten”, como la Espiga Barrada, tienen el mismo significado: son productos que han sido sometidos a un análisis y su resultado arroja menos de 20 partes por millón de gluten (ppm), cantidad permitida por la ley en Europa para etiquetar “sin gluten”. Estaríamos por tanto ante un alimento o producto apto para celíacos o sensibles al gluten/trigo. (UE 828/2014)

Si el producto o alimento no forma parte de ninguna de las listas anteriores, no será suficiente con comprobar que en el etiquetado no hay mención al gluten porque podría contenerlo en forma de trazas y estas, según la actual normativa, no son obligatorias. (UE 1169/2011)



# Enlaces de (mucho) interés

- [Qué es la Enfermedad Celiaca](#)
- [Qué es el Gluten](#)
- [Cómo evitar la Contaminación Cruzada](#)
- [Síntomas de una contaminación](#)
- [Avena sin gluten, solo etiquetada](#)
- [Cereales Sin Gluten](#)
- [Cómo identificar productos aptos: etiquetado](#)
- [Listado de alimentos genéricos sin gluten](#)

- [Qué no pueden comer las personas con celiacuía](#)
- [Lentejas y gluten: recomendaciones](#)
- [Protocolo Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celiaca para pacientes y cuidadores](#)
- [Protocolo Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celiaca](#)





# Entrevistas

- [Entrevista Dra. María Jesús Pascual. Pediatra Digestivo en Vithas Pardo Aravaca, en Onda Celicidad](#)
- [Entrevista Dr. Molina, Jefe de Gastroenterología Pediátrica en La Paz, en Onda Celicidad](#)
- [Dra. Fernández Miaja y Dr. Díaz Martín, Pediatras en el Huca, en Onda Celicidad](#)
- [Dra. Marta Suárez D-N en el HUCA, en Onda Celicidad](#)
- [Victoria Caamaño y Paula Cabrera Nutricionistas de NutrirGlutenfree \(Argentina\), en Onda Celicidad](#)

# Una guía de Celicidad.net

Todos los contenidos de este guía están sujetos a derechos de propiedad por las leyes de Derechos de Autor y demás Leyes relativas Internacionales a **Celicidad.net**