



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 OCTUBRE DE 2010

“LOS NIÑOS Y NIÑAS CELIACOS EN EL AULA DE INFANTIL “

AUTORÍA INMACULADA MATILDE RODRIGUEZ
TEMÁTICA LOS NIÑOS CELIACOS
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL

Resumen

Con este tema se pretende dar una idea de cómo llevar a la práctica la situación de los niños/as celíacos/as en el aula. Es bueno tener al menos una pequeña idea para poder enfrentarse con más tranquilidad y con más seguridad, todo es cuestión de tener algunas pautas básicas y unos conocimientos imprescindibles para poder enfrentarse a esta situación un tanto delicada y más cuando nos enfrentamos a ella por primera vez. Este tema trata de dar una visión general del tema en lo que se refiere a unos conocimientos imprescindibles y como ponerlo en práctica en el aula.

Palabras clave

Gluten, celíaco/a, alimentos, normas, respeto, niño/a, enfermedades, alimentación sin gluten, alimentos con gluten,...

1. EL NIÑO O LA NIÑA CELIACO/A

El niño o la niña celíaco es aquel que presenta intolerancia al gluten. A veces nos asustamos cuando tenemos un niño o niña celíaca en clase, pero es solo una intolerancia que requiere tener en cuenta una serie de pautas en la clase, para que todo vaya bien. También es conveniente saber que alimentos tienen gluten, para tener especial cuidado sobre todo cuando es la hora del desayuno en clase y sobre todo si el niño o niña celíaco se sienta junto a un niño que come alimentos con gluten.

El gluten es una sustancia que contiene muchos alimentos y que para estos niños provoca serias lesiones si no se tienen en cuenta a tiempo. También es cierto que suele aparecer en los niños de corta edad no siendo fácil detectar si el niño o niña es alérgico al gluten.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 OCTUBRE DE 2010

Una vez detectado que el niño es celíaco tiene que tomar una alimentación sin gluten para el resto de su vida, ya que de lo contrario pondría en peligro su salud pudiendo coger graves enfermedades.

2. ¿QUÉ ALIMENTOS NO PUEDEN TOMAR?

Los alimentos que no pueden tomar los niños y niñas celíacos son los siguientes:

- Harinas de trigo, cebada, centeno, avena y pan.
- Pasteles, bollos, tartas y productos de pastelería.
- Bizcochos y productos de repostería, galletas.
- Pasta: macarrones, tallarines, fideos, etc. y sémola de trigo.
- Bebidas mateadas.
- Productos manufacturados en los que entre en su composición las harinas citadas.

Alimentos que podrían contener gluten:

- Embutidos: chopo, mortadela, chorizo, morcilla, etc.
- Algunas salsas, condimentos, sazonadores, colorantes alimentarios.
- Productos de charcutería.
- Quesos fundidos de untar, especiales para pizzas.
- Patés.
- Conservas de pescados con distintas salsas.
- Conservas de carnes, albóndigas, hamburguesas.
- Caramelos, gominolas y golosinas.
- Frutos secos fritos y tostados con y sin sal.
- Algunos helados.
- Sucedáneas de chocolate.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 OCTUBRE DE 2010

2.1. ¿Qué ocurre si el niño/a toma algún alimentos que contiene gluten?

En principio si el niño/a celiaco toma gluten no pasa nada, no tendría una reacción inmediata, pero si es muy perjudicial para el futuro pues se estaría exponiendo a coger enfermedades muy graves. La enfermedad del celiaco es una enfermedad para toda la vida ya que su intestino delgado no puede digerir el gluten.

Cuando el niño o niña ingiere gluten por desconocimiento o por lo que sea lo mejor que podemos hacer es informarle de que no puede comer ese alimento, y también sería bueno informar a la familia, para que entre todos llevemos la situación lo mejor posible. Nunca debemos reñir al niño/a ni nada de eso ya que si lo hace otra vez no nos lo diría y eso sería mucho peor, siempre es bueno tener esa confianza con el celiaco sobre todo para tener más controlada su enfermedad.

3. ¿QUÉ TIENE QUE HACER EL DOCENTE?

Bueno una vez que el docente es informado por la familia de que su hijo o hija es celiaco lo primero que debe hacer es solicitar una tutoría con los padres para que le informen de que alimentos y que consideraciones son las que hay que llevar a cabo en la clase sobre todo a la hora del desayuno.

La mejor fuente de información en estos casos es la familia, nadie va a estar más interesado y más informado que la familia, es por ello que vamos a pedir su colaboración para que nos informen sobre todo en el caso que de nunca hayamos tenido un celiaco y si lo hemos tenido también es bueno por que puede aportarnos cosas que desconocemos.

Una vez solicitada la información tenemos que avisar a todo el profesorado que entra en clase (al profesor de religión, al profesor de apoyo, al profesor de inglés y al profesor de psicomotricidad en el caso de que haya un profesor que de psicomotricidad,..) para que sepa que en clase hay un niño/a celiaco/a. También es conveniente comentarlo al equipo directivo para que lo tenga en cuenta, este dato también debe constar en el expediente del niño/a, ya que cuando el alumno /a cambia de curso en el expediente es donde debe figurar toda la información relevante del alumnado.

Y por último tal vez lo más complicado sería informar a la clase. ¿Cómo podemos hacerlo? Pues podemos contárselo a través de un cuento en el que se identifique el niño y niña celiaco/a con el personaje, siempre sin discriminar al alumno/a por esto, e informando al resto a través del cuento que no puede comer ciertos alimentos y que es igual esta enfermedad que cualquiera otra. Sería bueno compararla con otra enfermedad por ejemplo con los niños que son alérgicos al polen o aquellos que no pueden comer lácteos y tratarla con la mayor sencillez posible, de forma que el alumno no se sienta discriminado por se celiaco o celiaca.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 OCTUBRE DE 2010

También es muy bueno que los compañeros sepan esto por que de alguna forma le ayudaran, sabrán que alimentos no puede comer y tendrán cuidado y si el celiaco o celiaca come algo que no debe los demás al saberlo vendrán y nos lo dirán y eso es un recurso muy bueno ya que el docente no puede vigilar siempre lo que come este niño/a.

También en los primeros días de cole y sobre todo si está en tres años el niño/a, es conveniente recordarlo en el comedor. En el caso de que la monitora de comedor venga a la clase a por los niños/as podemos aprovechar y recordárselo.

4. CÓMO TRATARLO Y TRABAJAR EN CLASE CON ESTOS NIÑOS Y NIÑAS

Una vez que hemos tratado en clase que alimentos no puede comer nuestro compañero/a también debemos tener cuidado con algunos aspectos que tanto docente como alumnado debemos llevar a cabo. Los aspectos a considerar son:

- Saber si contamos con más niños o niñas en clase que tenga intolerancia alimentaria a determinados alimentos en clase y tratar estas intolerancias en clase sabiendo en que consiste, de paso podemos trabajar la alimentación sana, igual que también podemos trabajar el cuidado de los dientes y evitar el consumo de chucherías y bollerías.
- El niño o la niña celiaca puede tocar todos aquellos alimentos que tengan gluten no le pasará nada, lo único que no puede pasar por alto es lavarse después las manos ya que si se lleva las manos a la boca estaría tomando gluten sin darse cuenta y si toca su comida la contaminaría.
- Lavarnos siempre las manos antes de comer tanto el profesor como el alumnado ya no sólo como norma de higiene, si no para no contaminar la comida del niño o niña celiaco/a.
- No tocar los alimentos con las manos sucias no sólo por higiene sino por que podemos llevar gluten en las manos de otros alimentos y contaminaríamos la comida del celiaco/a
- No tocar los alimentos del niño celiaco por que lo podemos contaminar. Es decir si un niño coge su desayuno y este contiene gluten y toca el desayuno del niño o niña celiaco esta contaminando el desayuno de este, de tal forma que esto es tan perjudicial como si comiese alimentos con gluten.

4.1. Objetivos:

- Informar de que tenemos un niño/a celiaco al centro y compañeros/as del alumno/a.
- Conocer en clase y trabajar con los niños y niñas esta enfermedad y saber en que consiste y como tratarla.
- Conocer alimentos que contienen gluten.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 OCTUBRE DE 2010

- Valorar la importancia de comer lo que nuestro cuerpo necesita y cuidar nuestro cuerpo cuando es intolerante a determinados alimentos.
- Comparar la enfermedad celiaca con otras enfermedades como por ejemplo las alergias sin discriminar a nadie por este motivo.
- Respetar a los niños/as que tienen enfermedades y cuidarlos.
- Respetar la comida del celiaco/a.

4.2. Contenidos:

- Conocemos alimentos que contienen gluten.
- Establecemos normas que serán necesarias para la buena salud del celiaco/a.
- Comparación del celiaco con otras enfermedades como puede ser el asma o las alergias.
- Cuidamos nuestra salud y la de nuestros amigos/as que presentan alergias o son celiacos.
- Respetamos las enfermedades de nuestros compañeros sin discriminarlos.

4.3 Actividades:

- **Cuento:** “La niña que de pequeña siempre estaba malita”

Había una vez una niña muy buena llamada Mar, era una niña muy muy guapa, pero de pequeña siempre estaba malita y sus padres estaban muy preocupados, la llevaban al doctor y no sabían que le pasaba a esta niña, la niña se ponía malita se recuperaba y regresaba a su casa pero al poco tiempo otra vez estaba malita y otra vez al hospital. Allí la miraban muchos médicos pero no sabía que tenía Mar, hasta que un día vino un doctor que era muy muy bueno al hospital y fue a ver a Mar, el médico le dijo:

¡Nena no te preocupes que yo te ayudaré para que te ponga cures!

El doctor le hizo muchas pruebas hasta que un día descubrió lo que le sucedía a Mar.

¿A que no sabéis que le sucedía a Mar?

Pues que Mar era celiaca.

¿Y eso que es, os preguntareis?

Pues eso es que Mar no podía comer algunas cosas porque se ponía malita. No podía comer bocadillos, ni galletas ni muchas cosas, por que era alérgica al gluten.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 OCTUBRE DE 2010

¿Y eso que es? ¿Qué es el gluten?

Pues el gluten es una sustancia que tiene la comida que si Mar la comía se ponía malita. Pero el doctor le dijo a Mar:

- No te preocupes Mar podrás comer muchas muchas cosas, hay mucha comida para los niños y niñas que como tu no pueden comer alimentos que tengan gluten incluso chuches, así que no te preocupes.

Y Mar se quedo más contenta.

Pero el doctor que era muy bueno le dijo:

-¡Ahhhh Mar! Se me olvidaba, antes de comer siempre tienes que lavarte las manos incluso si tocas la comida de tus compis mientras comes para que no te lleves en tus deditos el gluten de la comida de tus amiguitos.

Y Mar que era muy obediente siempre hacia lo que le dijo su doctor. Este doctor tan bueno que descubrió lo que le sucedía a Mar le enseñó a vivir igual que otro niño o niña.

Y a partir de ese momento Mar fue la niña más contenta del colegio, sabía lo que podía y no podía comer, sus compañeros y compañeras se preocupaban por ella y la querían mucho. Y colorín colorado este cuento se ha acabado

- Dialogo sobre el cuento: ¿Qué le pasaba a la niña que siempre estaba malita? ¿Qué no podía comer? ¿si lo comía que ocurría?, ¿al final que ocurrió? ¿Qué es el gluten?, ...
- Establecemos las siguientes **normas**:
 - No tocar la comida del celiaco.
 - Nos lavamos las manos antes de desayunar y si toca algo que pueda contener gluten tendrá que lavarse las manos el niño/a celiaco.
 - No mezclar las comidas, cada uno se come su desayuno.
 - No compartir cubiertos.
 - Informar a la seño si el celiaco o celiaca come algo que no debe para tenerlo en cuenta e informárselo a la familia.
- Le presentamos a los niños/as con los bits de inteligencias alimentos que contienen gluten.
- Le pedimos al niño o niña celiaca que nos diga que cosas no puede comer, lo hacemos ayudante o protagonista para que le explique a sus compañeros que cosas son malas para el o ella



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 OCTUBRE DE 2010

- Estudiando enfermedades: El profesor o profesora con la ayuda del cuestionario inicial sacará en la asamblea a los niños y niñas que presentan alergias, problemas respiratorios o otras enfermedades y las trabajaremos y veremos en que consisten
- Elaboramos postres que no contengan gluten. Para ello invitamos a la mamá y/o papá del niño celiaco para que venga a clase y nos enseñe un postre sencillo y que podamos comer todos y todas.
- Entre todos elaboramos un mural, en una parte pondremos alimentos que no contienen gluten y en otros alimentos que contienen gluten, para ello le damos revistas y si son mayores y dominan bien las tijeras recortaremos alimentos que contengan gluten y alimentos que no lo contengan, si no se lo daremos recortados y ellos tendrán que pegarlo en el mural según corresponda. Este mural sirve para que entre todos sepamos mas claramente que puede o no comer el niño/a celiaco/a y para el profesorado que entre en la clase a dar religión, inglés, o apoyo este mural le servirá de guía.
- Experimento: Comparamos el gluten con la harina, para ello le echamos a varios alimentos de la cocinita harina y le demostramos a los niños/as que si lo llenamos de harina y lo cogemos al final se nos queda la harina en las manos y si nos llevamos las manos a la boca acabamos ingiriendo harina, pues a través de este experimento le explicaremos que el gluten es igual solo que no se ve, para que el alumnado pueda entender el por que no podemos tocar la comida del niño o niña celiaca cuando estamos comiendo ya que la contaminaríamos del gluten de nuestra comida y el celiaco o celiaca no puede tocarla tampoco mientras comemos si antes de comer y siempre y cuando se lave las manos.
- Elaboramos un cartel con aquellos alimentos que contienen gluten para saber con que alimentos tenemos que tener especial cuidado. Esto puede servirnos de guía tanto a nosotros como docentes como al alumnado.

5. PROPUESTA PARA CUMPLEAÑOS Y DIAS FESTIVOS

5.1 Celebración de cumpleaños.

Para las celebraciones de cumpleaños podemos tomar algunos acuerdos con las madres y padres en la primera reunión de inicio de curso por ejemplo:

- Hacer tartas para toda la clase sin gluten, de forma que todos podamos comer libremente.
- La mamá del niño o niña celiaca puede traer chucherías aptas para su hijo o hija ante un cumpleaños. Podemos facilitarle los cumpleaños a esta mamá para que traiga chucherías para



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 35 OCTUBRE DE 2010

su hijo/a o bien puede traerlas a clase y cuando haya un cumpleaños pues le damos de su chuchería.

- También podemos celebrar los cumpleaños regalando algún detalle como un lápiz o algún muñequito o un pequeño cuento,... evitando así el consumo de chucherías.
- Pediremos a los niños y niñas que nos digan como les gustaría celebrar los cumpleaños igual puede aportarnos ideas muy interesantes y siempre partiendo de los intereses de los niños.
- Elaboramos una macedonia entre todos, le pedimos a la madre colaboradora que nos compre fruta y aprovechamos para hacer una macedonia rica con los niños y de paso fomentamos el consumo de la fruta.
- El día del otoño podemos celebrarlo con castañas y alimento típicos de esta estación estival, así como mandarinas, cacahuetes, nueces. Esta celebración viene muy bien por que los alimentos que se trabajarían son aptos para los niños/as celíacos.
- Cuando celebremos el día de la fruta cada niño/a traerá de su casa una fruta, después las estudiamos en clase y posteriormente la picamos y la clasificamos y vamos probando cada una para ver cuales nos gustan más. Este día igual que el anterior es idóneo para celebrarlo ya que no requiere peligro alguno para el niño/a celíaco.

6. MATERIAL ESCOLAR QUE CONTIENE GLUTEN

Es muy curioso pero el material escolar también puede contener gluten o trazas de gluten, por lo que hay que ser concientes de esto sobre todo a la hora de trabajar con determinadas marcas que puede contener esta sustancia. El niño o la niña puede jugar con esto si tiene gluten sólo tenemos que tener especial cuidado de que cuando termine de jugar se lave bien las manos o que mientras juega no se lleve las manos a la boca o no toque alimentos y más si son sus propios alimentos.

Hay una página web que es: <http://infoceliaquia.blogspot.com/2010/09/listado-de-material-escolar-con.html> que puede asesorarnos, sobre todo a la hora de comprar y utilizar el material ya que hay materiales que contienen gluten y en esta página nos informa más detenidamente de que marcas cuentan con gluten en sus productos. A modo de ejemplo para que nos hagamos una idea, de la marca Fila Giotto en la pasta para modelar esta tiene gluten, en la marca Jovi blandiver también contiene gluten al igual que en la cola blanca de la marca Ceys aunque esta última puede contener trazas de cereal. De todas formas en esta pagina que se adjunta en la bibliografía puede verse más detenidamente.

7. BIBLIOGRAFÍA

C/ Recogidas N° 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 35 OCTUBRE DE 2010

Referencias web:

http://www.celiacosmadrid.org/publicaciones_5.html

<http://www.celiaco.info/comedores-escolares-celiaco.html>

<http://www.chicosabordo.com.ar/para-papas/en-manos-expertos/365-celiacos>

<http://infoceliaquia.blogspot.com/2010/09/listado-de-material-escolar-con.html>

Autoría

- Nombre y Apellidos: Inmaculada Matilde Rodríguez
- Centro, localidad, provincia: C.E.I.P "Costa Oeste" El puerto de Santa María. Cádiz
- E-mail: inmamatilde@yahoo.es