



MENÚS ADAPTADOS A NECESIDADES ESPECIALES: CELIACOS

La Normativa Legal Vigente en materia de nutrición "*Ley de seguridad alimentaria y nutrición 17/2011* ", "*La normativa para menús de comedores escolares, campamentos y comedores colectivos* " refuerzan la seguridad de los ciudadanos en materia alimentaria y promueve hábitos de alimentación saludables para prevenir enfermedades.

Esta Ley recoge medidas en varios ámbitos relativos a la nutrición , pero lo más importante es que en sus artículos 40 y 42 respectivamente obliga a :

- Que las comidas servidas en los Centros Escolares , Escuelas Infantiles y Centros destinados a personas dependientes y con necesidades Especiales serán elaboradas , planificadas y supervisadas por profesionales con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética para que la alimentación proporcionada sea una Alimentación Equilibrada y Sana y que estén adaptados a las necesidades nutricionales de cada grupo de edad.
- A Poner en disposición de las familias , tutores o del responsable del comedor la información sobre los productos utilizados para la elaboración de los Menús , así como la información sobre la programación mensual de dichos menús.
- A Garantizar Menús alternativos para los intolerantes al gluten (celiacos) , así como también los centros deberán ofrecer menús especiales para todos aquellos con alergias o intolerancias alimenticias.

Actualmente la " Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición " , en su artículo 40 obliga a garantizar menús alternativos en el caso concreto de la intolerancia al gluten , en todos los comedores colectivos .

ENFERMEDAD CELÍACA Ó INTOLERANCIA AL GLUTEN

¿Qué es la Enfermedad Celíaca?

La enfermedad celíaca (EC) es un intolerancia permanente al gluten del trigo, cebada, centeno y probablemente avena que se presenta en individuos genéticamente predispuestos, caracterizada por una reacción inflamatoria, de base inmune, en la mucosa del intestino delgado que dificulta la absorción de macro y micronutrientes.

SINTOMATOLOGÍA DE LA ENFERMEDAD CELIACA

Los síntomas más frecuentes son: pérdida de peso, pérdida de apetito, fatiga, náuseas, vómitos, diarrea, distensión abdominal, pérdida de masa muscular, retraso del crecimiento, alteraciones del carácter (irritabilidad, apatía, introversión, tristeza), dolores abdominales, meteorismo, anemia por déficit de hierro resistentes a tratamiento. Sin embargo, tanto en el niño como en el adulto, los síntomas pueden ser atípicos o estar ausentes, dificultando el diagnóstico.



INFANCIA	ADOLESCENCIA	ADULTO
Vómitos	Anemia ferropénica	Diarrea malabsortiva
Diarreas fétidas, abundantes y grasosas	Dolor abdominal Diarrea malabsortiva	Apatía Irritabilidad
Nauseas	Estreñimiento, meteorismo	Depresión
Anorexia	Hepatitis	Astenia
Astenia	Estomatitis aftosa	Inapetencia
Irritabilidad	Queilitis angular	Pérdida de peso
Pelo frágil	Dermatitis atópica	Dermatitis herpetiforme
Distensión abdominal	Cefaleas, epilepsia	Anemia ferropénica
Hipotrofia muscular: nalgas, muslos y brazos	Estatura corta Retraso puberal	Osteoporosis, fracturas, artritis, artralgiás
Fallo de crecimiento	Menarquia tardía	
Introversión	Artritis crónica juvenil	Colon irritable, estreñimiento
Dependencia		Abortos, infertilidad, menopausia precoz, recién nacidos con bajo peso
Leucopenia, coagulopatías, trombocitosis	Frecuentemente asintomática	Epilepsia, ataxia, neuropatías periféricas
Defectos del esmalte dental		Cáncer digestivo
Retraso pondoestatural		Hipertransaminemia
Dislexia, autismo, hiperactividad		



TRATAMIENTO DE LA ENFERMEDAD CELIACA

Su tratamiento consiste en el seguimiento de una dieta estricta sin gluten durante toda la vida. Esto conlleva una normalización clínica y funcional, así como la reparación de la lesión vellositaria. El celíaco debe basar su dieta en alimentos naturales: legumbres, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas y cereales sin gluten: arroz y maíz. Deben evitarse, en la medida de lo posible, los alimentos elaborados y/o envasados, ya que en estos es más difícil garantizar la ausencia de gluten.

La ingestión de pequeñas cantidades de gluten, de una manera continuada, puede causar trastornos importantes y no deseables.

ENFERMEDADES ASOCIADAS

Suelen preceder a la EC, aunque también pueden manifestarse simultáneamente e incluso después de ella. Los pacientes que las padecen son considerados grupos de riesgo ya que su asociación se produce con una frecuencia superior a la esperada:

- Dermatitis herpetiforme.
- Diabetes mellitus tipo I.
- Déficit selectivo de IgA.
- Síndrome de Down.
- Enfermedad hepática.
- Enfermedades de tiroides.
- Intolerancia a la lactosa.

COMPLICACIONES

Aunque normalmente son trastornos evolutivos de la enfermedad ante la falta de diagnóstico precoz, o en pacientes con escasa adherencia a la dieta sin gluten, a veces es la forma de presentarse en personas de más de 50 años:

Linfoma no-Hodgkin. El riesgo de desarrollar esta complicación es 2 veces superior a la población general, igualándose a esta después de llevar a cabo una dieta exenta de gluten durante 5 años.

Carcinomas. Son de células escamosas a nivel orofaríngeo y esofágico, o adenocarcinoma en intestino delgado o recto.



MUY IMPORTANTE LEER Y TENER EN CUENTA. RECOMENDACIONES PARA UNA DIETA SIN GLUTEN

1. Se eliminará de la dieta cualquier producto que lleve como ingrediente Trigo, avena, cebada, centeno, triticale y/o productos derivados: almidón, harina, panes, pastas alimenticias, etc.
2. El celíaco puede tomar todo tipo de alimentos que no contengan gluten en su origen: carnes, pescados, huevos, leche, legumbres, tubérculos, frutas, verduras, hortalizas, grasa comestibles y azúcar.
3. Al adquirir productos elaborados y/o envasados, es conveniente leer la etiqueta del producto que se compra, aunque sea siempre el mismo. Ante la duda de si un producto contiene o no gluten, no lo utilice. En caso de duda, consultar la Lista de alimentos sin gluten, que periódicamente actualiza la Federación de Asociaciones de Celiacos de España, FACE , www.celiacos.org donde además podrá obtener otra información útil sobre la intolerancia al gluten.
4. Como norma general, deben eliminarse de la dieta todos los productos a granel, los elaborados artesanalmente y en general, todos los que no estén etiquetados y no se pueda comprobar el listado de ingredientes.
5. Precaución con las harinas de maíz, arroz, etc. de venta en panaderías o supermercados sin certificar la ausencia de gluten. Estas harinas pueden estar contaminadas si su molienda se ha realizado en molinos que también muelen otros cereales, como trigo o avena. Tampoco encargue ni adquiera panes de maíz fuera de las panaderías o tahonas que recomiendan las asociaciones de celíacos.
6. No utilice postres preparados industrialmente tipo flanes, natillas, mousse, arroz con leche, etc., si no tiene la seguridad de que no contienen gluten.
7. Algunos productos etiquetados "sin gluten" o "aptos para dietas sin gluten" o incluso los que llevan el símbolo internacional "sin gluten" (espiga barrada), podrían en alguna medida contener trazas de gluten. Sin embargo hay productos etiquetados por FACE con la marca de garantía que aparece en la figura y que ofrecen una mayor seguridad y garantía a la persona con intolerancia al gluten.
8. Durante la manipulación de alimentos:
 - El aceite que se utilice ya sea para freír patatas, carne etc. ó para añadir a un guiso debe ser limpio, ya que si en este se han frito alimentos que contienen gluten contaminará la comida del celíaco.
 - Los utensilios de cocina, planchas, tijeras, superficies deben estar limpias ya que si contienen una mínima cantidad de pan rallado o harina contaminará con gluten la comida del celíaco.
 - Si tiene las manos manchadas con harina ó pan rallado ó cualquier alimento que pueda contener gluten debe lavárselas cuidadosamente antes de manipular comida para un celíaco. Si utiliza guantes debe cambiárselos previamente.
 - La comida ya preparada sin gluten debe identificarse desde ese momento hasta que llegue a la mesa del celíaco.
 - No debe aislarse al niño en el comedor escolar por temor a que ingiera gluten tomando alimentos de los platos de los compañeros. Si los niños son muy pequeños deben recibir una atención especial



LA DIETA SIN GLUTEN

1. No debe iniciarse una dieta sin gluten sin haber realizado previamente una biopsia intestinal que demuestre la intolerancia al mismo, por la alteración de la mucosa. La prescripción de esta dieta, sólo porque hay sospecha de intolerancia a esta proteína o por resultado positivo en la prueba de anticuerpos específicos, sin haberse realizado una biopsia intestinal que lo confirme puede ser un error que lo único que se consigue es retrasar o enmascarar el diagnóstico de una posible enfermedad celíaca.
2. La dieta debe seguirse estrictamente durante toda la vida. La ingestión de pequeñas cantidades de gluten puede producir lesión de las vellosidades intestinales, aunque no siempre estas lesiones tienen por qué ir acompañadas de síntomas clínicos.
3. Se eliminará de la dieta cualquier producto que lleve como ingrediente TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO, ESPELTA, TRITICALE y/o productos derivados.: almidón, harina, panes, pastas alimenticias, etc.
4. El celíaco puede tomar todo tipo de alimentos que no contienen gluten en su origen: carnes, pescados, huevos, leche, cereales sin gluten (arroz y maíz), legumbres, tubérculos, frutas, verduras, hortalizas, grasa comestibles y azúcar.
5. El consumo de productos manufacturados conlleva asumir riesgos potenciales. Hoy en día, la lectura de la etiqueta del producto, en el momento de la compra, no es una medida del todo segura, porque aunque la Legislación vigente OBLIGA a especificar el origen botánico de las harinas, almidones, féculas, sémolas y cualquier otro derivado de los cereales trigo, avena, centeno y triticale utilizados, puede llevar a confusión. Es conveniente LEER SIEMPRE LA ETIQUETA DEL PRODUCTO QUE SE COMPRA, aunque siempre sea el mismo.
6. Al adquirir productos elaborados y/o envasados, debe comprobarse siempre la relación de ingredientes que figura en la etiqueta. Si en dicha relación aparece cualquier término de los que se citan a continuación, sin indicar la planta de procedencia, debe rechazarse el producto, salvo que figure como permitido en la última edición de la LISTA DE ALIMENTOS APTOS PARA CELIACOS, que periódicamente actualiza la **FACE. (Federación de Asociaciones de Celíacos de España)**
7. La relación de ingredientes que suele aparecer en el etiquetado de productos alimenticios, que contienen o pueden contener gluten son:



Gluten, cereales, harina, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E1440, E-1442, E-1450), amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína, proteína vegetal, hidrolizado de proteína, malta, extracto de malta, levadura, extracto de levadura, especias y aromas.

8. Como norma general, deben eliminarse de la dieta todos los productos A GRANEL, los elaborados ARTESANALMENTE y los que no estén etiquetados, donde no se pueda comprobar el listado de ingredientes.
9. Se ha de tener precaución con la manipulación de alimentos, en bares y restaurantes (tortillas de patata que puede llevar levadura, patatas fritas hechas en freidoras que se utilizan también para freír croquetas o empanadillas, salsas ligadas con harina, rebozados, purés o cremas de verdura naturales a los que se añaden "picatostes" de pan de trigo, etc.), e igualmente en comedores escolares (ej.: si un primer plato consiste en cocido de alubias con embutido, no es una medida segura retirar el embutido y servir la alubia al celíaco, ya que si el embutido llevara gluten, quedará en la salsa). Consúltese la forma de elaboración e ingredientes en cada plato, antes de consumirlos.
10. Se evitará freír alimentos sin gluten en aceites donde previamente se hayan frito productos con gluten.
11. Precaución con las harinas de maíz, arroz, etc. de venta en panaderías o supermercados sin certificar la ausencia de gluten. Pueden estar contaminadas si su molienda se ha realizado en molinos que también muelen otros cereales como trigo o avena.
12. En aquellas casas en las que hay un celíaco, se recomienda eliminar las harinas de trigo y el pan rallado normal y utilizar en su lugar harinas y pan rallado sin gluten o copos de puré de patata para rebozar, albardar, empanar o espesar salsas. De esta forma, muchos de los alimentos que se preparen los puede tomar toda la familia, incluido el celíaco. Precaución con los alimentos importados. Un mismo fabricante puede emplear según las distintas normativas de los países, distintos ingredientes para un producto que se comercializa bajo la misma marca comercial.

13. ANTE LA DUDA DE SI UN PRODUCTO CONTIENE GLUTEN, NO LO CONSUMA.