

2ª edición

# La Celiaquía en el Cole



**una guía de Celicidad.net**

# Índice

## **Objetivos de la guía**

**1-Qué es la celiacúa**

**2-Qué es el gluten**

**3-Cómo es la dieta sin gluten**

**4-Qué es la contaminación  
cruzada**

**5-Qué hacer si el celiaco se  
contamina**

**6-En el cole**

- Hora del recreo
- Hora de comer
- Fiestas y celebraciones
- Extraescolares
- Material escolar

**7-Celicidad**

# Objetivos

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

El gluten actúa en el organismo de un celiaco dañando 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

aún muchos los mitos y las informaciones falsas que existen sobre la celiacía, un trastorno que limita la vida de las personas a la hora de alimentarse, ya que el único tratamiento para eficaz es **la dieta sin gluten de manera estricta y de por vida**.

Cuando hacemos hincapié en que la dieta sin gluten tiene que ser estricta es porque es indispensable. **Un celiaco no puede ingerir ni la más mínima cantidad de esta proteína presente en cereales como trigo, cebada, centeno y sus derivados, y todos aquellos alimentos que lo incluyen entre sus ingredientes**. Muchos celiacos 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 eso el objetivo de esta guía es explicar a los profesores y demás personal 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 celíaco**, y para ello es

fundamental que los pequeños celíacos se sientan uno más en el cole y puedan disfrutar con sus compañeros como el resto de niños, pueda comer en el comedor sin miedo, puedan participar en las celebraciones con opciones aptas, y tengan una infancia plena y feliz.

Para ello es imprescindible la **información** y por eso nace esta guía (que reeditamos por segundo año) y que en su primera edición superó las 8.000 descargas. Que el profesorado esté informado de lo que supone la celiaquía es básico para los pequeños, y también contribuye a **la tranquilidad de los padres que tantas veces nos han pedido consejo** para explicarles a los profes de sus pequeños unas pautas básicas.



## 1- ¿Qué es la celiacía?



La celiacía 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 existe la celiacía asintomática (sin síntomas externos pero con daño intestinal).

Los síntomas externos más habituales de la celiacía en niños son **diarreas, hinchazón, irritabilidad**, baja talla, etc.

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 celiaquía 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.

Los síntomas físicos junto con estos comportamientos pueden indicar que ante nosotros tenemos a un pequeño celiaco sin diagnosticar, y si además en la familia del niño hay algún otro celiaco, conviene comentarlo a los padres, ya que el porcentaje de celíacos diagnosticados es aún a día de hoy muy bajo y el infradiagnóstico sigue siendo un grave problema.

Y aunque no es el objetivo de esta guía, ni mucho menos, despertar la sospecha en el profesorado, si conviene entender ciertos comportamientos como posibles síntomas de un problema físico.

Diagnosticar una celiaquía en la infancia es la mejor manera de evitar el desarrollo de un mayor daño intestinal y también de una gran cantidad de enfermedades asociadas como osteoporosis, problemas de infertilidad, abortos de repetición, diabetes, hipotiroidismo, etc.

La [dieta sin gluten](#) es el único tratamiento eficaz para el celiaco y ésta **debe ser estricta y de por vida**.

# Síntomas de la celiacía

en la infancia

www.celicidad.net  
Celicidd App



Talla baja

Peso bajo

Anemia

Diarrea

Irritabilidad

Cansancio

Problemas cutáneos



Algunos de los síntomas más habituales en los pequeños antes del diagnóstico.

# Definición actual de Celiaquía

---

[www.celicidad.net](http://www.celicidad.net)

App Celicidad

"Trastorno SISTÉMICO,  
de base INMUNOLÓGICA,  
causado por la ingesta de gluten y otras  
proteínas afines  
que afecta a individuos predispuestos  
GENÉTICAMENTE"



Protocolo Diagnóstico Precoz Enfermedad Celiaca

Ministerio de Sanidad de España

Mayo 2018



# Resumen



La celiacía es una enfermedad autoinmune, crónica y sistémica provocada por una intolerancia permanente al gluten que se da en personas con predisposición genética



La más mínima cantidad de gluten ocasiona daños en el organismo del celiaco, independientemente de que se produzcan o no síntomas externos. El daño a nivel intestinal se produce siempre



# 5 mitos sobre la celiarquía



[www.celicidad.net](http://www.celicidad.net)

## 1- La celiarquía se cura

NADIE se cura de celiarquía. Es una enfermedad crónica cuyo único tratamiento es la Dieta Sin Gluten Estricta y de por vida. Con una dieta adecuada, el celiaco no se siente enfermo.

## 2- La celiarquía es una alergia

No es una alergia, es una enfermedad autoinmune, sistémica y crónica, desencadenada por el consumo de gluten, que se da en personas predispuestas genéticamente.

## 3- La celiarquía tiene grados

Ningún celiaco es más celiaco que otro. No hay grados. Algunos tienen más síntomas que otros, pero el daño a nivel intestinal lo sufren todos los celiacos cuando ingieren la más mínima cantidad de gluten.

## 4- En ocasiones te puedes saltar la dieta

Nunca se debe transgredir la dieta. La más mínima cantidad de gluten provoca una respuesta en el sistema inmunitario del celiaco que lesiona las vellosidades intestinales. A la larga puede ser peligroso.

## 5- La dieta sin gluten adelgaza

El gluten no tiene nada que ver con las calorías. Los productos sin gluten pueden ser igual de calóricos que sus versiones con gluten y a menudo lo son mucho más.

## 2- ¿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...)**

Los celíacos 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 posi-

bilidad 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 prohibidos para los celíacos y sensibles al 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 los celíacos sólo podrán consumir la avena **que venga certificada como libre de gluten**. También es importante destacar que aunque ésta sea libre de gluten sienta mal a muchos celíacos, por motivos ajenos al gluten, en concreto por un componente, la avenina, de composición similar al gluten.

De hecho siempre se recomienda, antes de introducir la avena en la dieta de un celíaco, consultar con el especialista y hacerlo siguiendo sus pautas.

El consumo de gluten en occidente está muy extendido y cada vez más, quizás por eso aumentan las cifras de celíacos y sensibles al gluten, porque estamos mucho más expuestos a él que hace décadas. Pero a pesar de su uso y su consumo tan frecuente, **no es una proteína imprescindible para el ser humano, sino que puede ser sustituido por otras proteínas ya sean de origen animal o vegetal**, siempre y cuando una persona no pueda comer con gluten por motivos de salud al haber desarrollado enfermedades como la **celiaquía** o la sensibilidad al gluten; saber qué es el gluten es importante para recurrir a otros cereales exentos de gluten y combinarlos para alimentarse de una manera saludable y variada es fundamental para las personas con





estas patologías. Y es que el único tratamiento para el celiaco es **eliminar el gluten de la dieta** por completo durante toda su vida y evitar las transgresiones de la misma y las posibles contaminaciones accidentales.

Y precisamente el colegio es un lugar en el que se pueden dar estas situaciones: 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 evitarlas en la medida de sus posibilidades.

## Comer con un celiaco y no contaminarlo



Nunca pases el pan con gluten por encima del plato sin gluten

¡Cuidado al compartir!  
Los cubiertos con gluten pueden contaminar el plato sin gluten a compartir



Es mejor que el celiaco se sirva una ración de la comida a compartir en su plato, antes de que se contamine

Nunca mojes pan con gluten en el plato sin gluten, por muy apetecible que sea



[www.celicidad.net](http://www.celicidad.net)  
Celicidad App



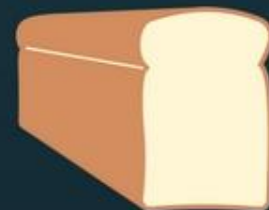
# Cereales con gluten



**Trigo**



**Cebada**



**Centeno**

**Derivados de estos cereales también llevan gluten: espelta, escanda, triticale y kamut**

**La avena no tiene gluten de manera natural, pero suele llegar contaminada al mercado, por eso sólo podemos consumir aquella certificada específicamente "Sin Gluten"**

[www.celicidad.net](http://www.celicidad.net)  
Celicidad App

# Resumen



El gluten es una proteína presente en cereales como trigo, cebada, centeno, avena\* y sus derivados (kamut, triticale, espelta...)



Los productos que tienen entre sus ingredientes estos cereales NO son aptos para celíacos



### 3- *Cómo es la dieta sin gluten*



La dieta sin gluten puede ser igual de sana, equilibrada y sabrosa que una dieta con gluten y debe seguir las pautas de la dieta mediterránea.

La dieta sin gluten está basada en los productos que de forma natural no llevan gluten: carnes, pescados, frutas, verduras, lácteos, huevos, etc, siempre que no hayan sido procesados son libres de gluten.

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, siempre y cuando certifiquen la ausencia de la proteína, es decir, estén etiquetados de forma específica como **“Sin Gluten”** (no sirven los “bajos en gluten”).

Todos estos alimentos deben constituir la **base de la alimentación del celiaco**. Junto con los productos elaborados específicamente para los celiacos (pasta, pizzas, panes, bollos, magdalenas...), la dieta sin gluten no debe tener ninguna carencia, aunque la base la deben constituir, reiteramos, los alimentos que de manera natural no llevan gluten.

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



Otro ejemplo: carne de ternera. Esta, de forma natural no tiene gluten, pero si debido a la manipulación del producto o al envasado, se contaminase, la etiqueta debería alertarnos de que puede llevar gluten o directamente de que lo lleva. Si no indica nada, al tratarse de un producto natural, denominado Genérico, no lleva gluten.

Pero si en un producto 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. Incluso si encontramos la expresión «Bajo en gluten», no nos sirve.

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**.

**Como recomendación básica:**  
**productos que de forma natural no llevan gluten, productos etiquetados «Sin Gluten» o preguntar a los padres.**

A no ser que se tengan más conocimientos sobre lo que son productos genéricos, marcas que remiten al etiquetado, etc, con esta premisa evitaremos que el pequeño no se contamine. Per ante la duda, mejor que no se 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.**

**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 el correspondiente sello y/o leyenda «Sin Gluten».

Estos productos forman parte del día a día del celíaco y son sustitutos perfectos, pero no deben constituir la base de la dieta sin gluten que, reiteramos, debe estar basada en productos que de forma natural no llevan gluten.



Una clasificación muy básica de los alimentos.

La recomendación fundamental es evitar que el pequeño ingiera algo de lo que no estamos al 100% seguros que sea libre de gluten.

 **El semáforo de la Dieta Sin Gluten**



**Aptos**

Productos SIN PROCESAR, que de forma natural no llevan gluten: carnes, pescados, huevos, frutas, leche, verduras...



**Quizás...**

Desde salsas a yogures, bebidas con y sin alcohol, cremas, caramelos, gominolas, helados... Necesitamos leer el etiquetado y comprobar que están etiquetados "Sin Gluten" y que no llevan trazas. Si es así podremos consumirlos.



**Prohibidos**

Todos aquellos elaborados con cereales con gluten: trigo, cebada, centeno, avena y sus derivados. Panes, pastas, cereales, magdalenas, galletas, dulces...

[www.celicidad.net](http://www.celicidad.net)

## 4- Qué es la contaminación cruzada



Esta se produce cuando **un alimento que no lleva gluten de forma natural** (pescados, verduras, carnes, lácteos, frutas...) o que ha sido elaborado especialmente para celíacos (como una pizza sin gluten), **entra en contacto con el gluten.**

Un alimento o un producto contaminado NO es apto para el consumo de un celíaco, y aunque el celíaco 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 celíaco 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 celíaco 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 celíaco, éstas ya estarán contaminadas.

Por eso cocinar para un celíaco requiere mucho cuidado, atención, conocimientos y responsabilidad. Si un peque no celíaco, moja pan de trigo en el plato de su compañero celíaco, 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.

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.



# Resumen



Un niño celiaco NO puede probar del plato de un niño no celiaco si su plato lleva gluten (ni un poquito)



Un niño no celiaco NO puede introducir el pan en el plato del niño celiaco



Un cubierto que ha estado en contacto con el gluten NO puede ser utilizado por un niño celiaco si no se lava previamente



Si un niño celiaco toca pan, galletas, o productos con gluten, debe lavarse las manos para no acabar introduciéndoselas en la boca y contaminándose



Un niño celiaco NO puede comer nada que haya estado previamente en contacto con el gluten



Si hay pan CON  
gluten, lo más  
alejado posible del  
celiaco



El pan CON gluten  
nunca se debe  
pasar por encima  
del plato del  
celiaco



## 5- Qué hacer si el celiaco se contamina



Por desgracia poco se puede hacer en estos casos. 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 es avisar a los padres para que el niño descanse en casa y acudir a la enfermería del centro. Pero 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.





Estos son algunos de los síntomas más habituales tras la ingesta de gluten por parte de un celiaco.

Conviene recordar siempre que la **más mínima cantidad desencadena la reacción que daña el intestino del celiaco**, independientemente de que ello se traduzca en la aparición de síntomas o no lo haga, ya que también existe la celiacúa asintomática con daño intestinal.

# Síntomas habituales

de contaminación por gluten



**Dolor abdominal**

**Vómitos, náuseas**

**Diarrea**

**Dolor de cabeza, mareos, inestabilidad**

**Brote de Dermatitis Herpetiforme**

**Recaída enfermedades asociadas**

**Hinchazón**

**Estreñimiento**

**Cansancio, Fatiga**

**Reflujo, acidez**



# ¿Qué hacer si un celiaco se contamina?



**M a n t é n   l a   c a l m a**

Llévale a la enfermería del centro



Llama a sus padres y sigue sus instrucciones



Comprueba qué ha ocurrido  
para que no vuelva a suceder



Celicidad.net  
App Celicidad

## 6- En el cole



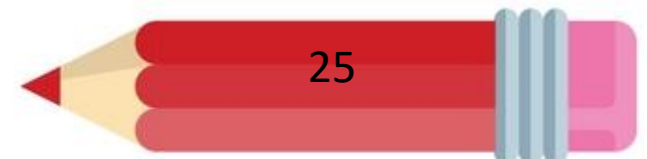
La infancia es una etapa fundamental en el desarrollo de la personalidad de los más pequeños y por eso es tan importante que los niños celíacos se sientan completamente integrados a pesar de sus restricciones con la dieta.

Esto requiere que todo su entorno, tanto en el colegio sus compañeros y familiares, entiendan lo que supone ser celíaco.

**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, por lo que no se suelen plantear por qué pueden o por qué no pueden comer.

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 imprescindible 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 diferente, 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 celiaco.





### -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 los celíacos un sistema de refrigeración y calentado de la comida, para que puedan traerla preparada de casa.**

Un punto muy importante para la plena integración de los pequeños es que las alternativas sin gluten que se ofrecen en los comedores 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 (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 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 fundamental para que el niño celíaco crezca sano y feliz.



## -Fiestas y Actividades

Un cumpleaños, la llegada de la primavera, campañas de todo tipo relacionadas con la alimentación... Hay una gran cantidad de eventos escolares en los que a veces el celiaco debe tener cuidado

En los cumpleaños normalmente los protagonistas llevan chuches al cole que si no se indica que son “sin gluten”, el pequeño celiaco 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

celiacos del aula para solicitar a los papás que los productos que se compren para este tipo de eventos, tengan en cuenta esta problemática en la medida de lo posible.

## -Actividades Extraescolares

A menudo cuando aparece un viaje o algún tipo de actividad extraescolar los padres dudan si permitir o no a los pequeños participar por riesgo de contaminación.

Visitas a un obrador para ver cómo se elabora el pan, es el ejemplo perfecto de una actividad que resultaría complicada para el celiaco. 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: 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), 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 los niños celiacos utilicen material escolar que no contenga gluten, especialmente si se trata de niños 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](#).



## 7 Celicidad



**Celicidad** es un entorno especializado en celiacía, dieta sin gluten y restauración sin gluten. A través de nuestra web, que ha recibido ya tres premios por su labor divulgativa, [www.celicidad.net](http://www.celicidad.net), difundimos información actualizada y contrastada sobre la enfermedad celiaca.

Además [Celicidad](http://www.celicidad.net) es también una App de restaurantes Sin Gluten con más de 45.000 descargas, que cuenta con más de 2.400 restaurantes con opciones sin gluten en España, una herramienta muy útil para disfrutar de un ocio seguro fuera de casa.

### Más sobre la celiacía



[www.celicidad.net/](http://www.celicidad.net/)









[@Celicidadesinglu](#)



[@Celicidadesinglu](#)



[@Celicidad singlu](#)

**[www.celicidad.net](http://www.celicidad.net)**

**App Celicidad**