



**GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP**



La enfermedad celiaca y los niños

Actualizado a mayo del 2020

¿Que es la enfermedad celiaca?

La enfermedad celiaca es una enfermedad autoinmune crónica que es el resultado de una reacción inmune a la ingestión del gluten (una proteína que se encuentra en el trigo, la centena y la cebada) en individuos susceptibles. Esta reacción inmune causa inflamación y daño al intestino delgado que eventualmente puede causar malnutrición y otros problemas de salud. Los genes responsables para el desarrollo de la enfermedad celiaca son heredados; por lo tanto es mucho más común entre parientes próximos (padres, niños, y hermanos) de los que han sido diagnosticados con la condición. El único tratamiento para la enfermedad celiaca es una dieta sin gluten por vida. La eliminación del gluten de la dieta es un tratamiento muy efectivo que permite que el intestino delgado cura, lo cual conduce a absorción normal de nutrientes.

La niñez es un período crucial para el crecimiento y desarrollo de todos los sistemas del cuerpo. Cuando no es diagnosticado y tratado, la enfermedad celiaca pueda causar malnutrición en los niños que puede resultar en insuficiente desarrollo de la densidad de los huesos, estatura baja, pobre desarrollo general, anemia, y pubertad retrasada, entre otros problemas.

Nutrientes que pueden ser problemáticos:

Desequilibrios nutricionales pueden existir en niños con la enfermedad celiaca, y pueden ocurrir por múltiples razones. Causas principales son la incapacidad de absorber ciertos nutrientes debido al daño del intestino delgado (hasta que el intestino ha podido mejorar), y la falta de productos a base de granos enriquecidos en la dieta sin gluten. Deficiencias de los siguientes nutrientes pueden asociarse con la enfermedad celiaca: tiamina, riboflavina, niacina, folato, calcio, magnesio, hierro, vitamina B12, vitamina A, vitamina D, vitamina E, y vitamina K. Hay que discutir la posibilidad de deficiencias nutricionales con su doctor y/o con su dietista. Una dietista puede proveer sugerencias para alimentos sin gluten que contienen nutrientes relevantes. Si se recomienda un suplemento, hay que confirmar que no contiene gluten. Para más información sobre la dieta sin gluten, visita el sitio web de GIG, www.gluten.org.
“Recursos en Español.”

Toma pasos realísticos para su familia:

- Educar a usted, a si niño, y a toda su familia sobre la enfermedad celiaca, y sobre la importancia de la dieta sin gluten como el tratamiento.
- Confirme que todos en su casa entienden qué son los fuentes de gluten: trigo, cebada, centeno, avena contaminada, y cualquier híbrido o derivado de estos granos. Recuerde que el gluten se puede encontrar en alimentos inesperados como dulce de orozuz, barras de energía, y algunas carnes procesadas para sándwiches.
- Si algunos miembros de su familia van a seguir consumiendo alimentos con gluten, recuerde que la

contaminación cruzada es comúnmente responsable para la existencia de gluten en la comida. Aún cantidades muy pequeñas de gluten pueden causar daño al intestino sin causar síntomas obvios, ya que es imperativo prevenir la contaminación cruzada.

- Designa un área aparte para los ingredientes sin gluten, en la parte superior del refrigerador y de la despensa.
 - Si es posible, designa un área del mostrador solo para preparación de alimentos sin gluten.
 - Limpia meticulosamente los cazos y ollos, tablas de cortar, platos, y utensilios.
 - Compra condimentos diferentes, o usa los botellas de apretón, para evitar contaminación cruzada causada por los utensilios.
- Contacta organizaciones nacionales que ofrecen grupos de apoyo locales para familias y niños, tal como el Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG), en www.gluten.org. El programa "Generation GF" de GIG es específicamente para niños, y también ofrece una revista solo para niños. www.gluten.org/community/kids/

¿Todavía será posible para mi niño disfrutar de una vida social activa?

Aparte de la necesidad de mantener una dieta sin gluten, niños con la enfermedad celiaca pueden participar en actividades tradicionales, tal como deportes, música, grupos académicos, y otros pasatiempos. Siempre es importante comunicar con los entrenadores, maestros, y otros adultos involucrados sobre el hecho de que su niño requiere una dieta sin gluten. Considera la idea de explorar si otros niños en cualquier grupo o actividad también requieren una dieta sin gluten, para que tanto los niños que los papas pueden tener un sistema informal de apoyo.

¿Qué hago en cuanto a los almuerzos en la escuela?

Buena comunicación es esencial. Si su niño trae los almuerzos de la casa, o si compra en la escuela, es crítico comunicar con el director de la escuela, con la enfermera de la escuela, y con los maestros sobre la importancia de la dieta sin gluten para su niño. Esto también será importante para cuando hay por ejemplo una fiesta de cumpleaños, cuando usted tendría que ser informada de antemano si es necesario proveer un postre alternativa sin gluten para su niño.

Si tiene interés en comprar almuerzos de la escuela, será necesario contactar al jefe de la cafetería y/o al departamento de servicios de nutrición del distrito de su escuela, para obtener información acerca de la disponibilidad de un menú sin gluten. Algunas escuelas pueden ofrecer alimentos sin gluten y pueden proveer opciones, mientras que otros tienen recursos limitados, y no lo pueden hacer.

Para la mejor confianza que su niño disfruta comidas sin gluten en la escuela, preparando almuerzos en casa es una buena opción. Esto también puede ser una oportunidad excelente para educar a su niño sobre la dieta sin gluten. Una vez que tengan familiaridad con las guías, deja que ellos mismos planean sus menús. Esto les empoderará, les dará algo de libertad, y les ayuda a no sentir tan restringidos con su dieta.

Ideas para comidas y refrigerios para niños:

Desayuno:

- Yogur con fruta y nueces
- Cereal frio o caliente (hecho de arroz, quínoa, mijo, amaranto, teff, u otro grano sin gluten) con plátano, manzana cocida, canela, jarabe de maple, etc.
- Huevos, papas, y pan tostado sin gluten
- Batidas: yogur, leche (de vaca/soya/ almendra/arroz), mantequilla de cacahuete u otro nuez, plátano,

fresas, mango, o cualquier fruta que le gusta a su niño.

- Panqueques, waffles, o pan francés sin gluten

Almuerzo/Cena:

- Sándwiches hecho con pan sin gluten, o envuelto en lechuga.
- Pasta sin gluten, con salsa (sin gluten) favorita, o ensalada fría de pasta sin gluten.
- Tacos, burritos, nachos o quesadillas hechos con tortillas de maíz. Frijoles, guacamole, salsas, etc. al lado.
- Pescado o pollo al horno, con macarrones (sin gluten) con queso.

Refrigerios:

- Salsa de manzana, pudín, fruta fresca, tortita sin gluten.
- Verduras: zanahoria, apio, jícama, pimiento rojo, brócoli, coliflor.
- Posibles salsas para verduras o galletas saladas: Mantequilla de nuez (cacahuete, almendra, etc.), humus, salsa sabor “ranch”, queso crema, salsa, guacamole, y salsa de frijoles.

Se puede reproducir este documento solamente para propósitos educativos.

Más información útil está disponible en www.GLUTEN.org.

Los avances en el área de enfermedad celiaca ocurren rápidamente.

Si ha pasado más que 2 años desde la fecha de este documento, visita nuestro sitio Web para documentos actualizados.

Esta información no se debe utilizar para diagnosticar o tratar desordenes relacionados al gluten, ni otras condiciones médicas. Para preguntas sobre estas condiciones, consulta con su médico cuando está considerando esta información.

El grupo de GIG en su área local puede también ser un recurso.

Gluten Intolerance Group (GIG)
31214 – 124th Ave. S.E.
Auburn, WA 98092-3667

Teléfono: 253-833-6655
Fax: 253-833-6675

www.GLUTEN.org
customerservice@GLUTEN.org

A través del apoyo, y para el beneficio de consumidores, la misión del Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG) es de preparar y autorizar la comunidad 'gluten-free' con poderes que informa y educa.

Para hacer una donación o hacerse un voluntario con GIG, visita nuestro sitio Web o llame a la oficina al 253-833-6655.

El programa “Generation GF” de GIG es específicamente para niños, y ofrece grupos de apoyo y una revista solo para niños. www.gluten.org/community/kids/