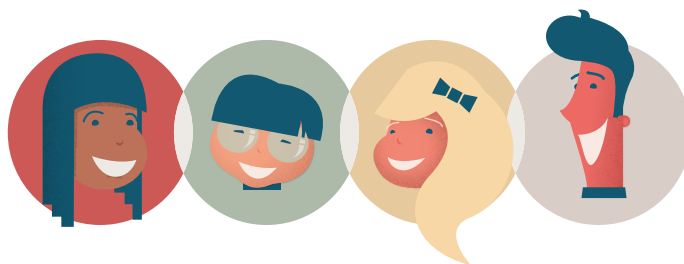




GUIA PRÀCTICA

La celiàquia
a l'escola.



Associació Celíacs
de Catalunya

1	Pag 4	2	Pag 8	2.1	Pag 9	2.2	Pag 11	3	Pag 12
Introducció		Malaltia celíaca		Síntomes		Tractament		El gluten	
		Sensibilitat al gluten no celíaca							

4	Pag 14	5	Pag 16	5.1	Pag 17	5.2	Pag 17
Etiquetatge		Classificació		Sense gluten		Susceptibles de	
de productes sense gluten		dels aliments		Genèrics: sense gluten (per naturalesa) Processats: elaborats sense gluten		tenir gluten Processats	

6	Pag 22	6.1	Pag 23	6.2	Pag 24
La Celiàquia		Aula i pati		Actes escolars	
a l'escola				lúdics	

7	Pag 26	7.1	Pag 27	7.2	Pag 27	7.3	Pag 28	7.4	Pag 28
Menjador		Escoles		Adquisició		Emmagatzema-		Manipulació i	
escolar		amb cuina pròpia o càterin		del producte		matge		elaboració	

7.5	Pag 29	8	Pag 30	9	Pag 32
Servei		Davant una		Bibliografia	
a taula		contaminació			

index

Introducció



L'Associació Celíacs de Catalunya, entitat constituïda l'any 1977 i declarada d'Utilitat Pública l'any 1982, vetlla per la salut i els interessos de les persones celíaques, els representa davant entitats i organismes públics i privats i els ofereix informació, formació i assessorament per aconseguir una millor qualitat de vida.

Un dels nostres àmbits de treball són les escoles i altres centres educatius i per a tal fi hem desenvolupat el "Projecte Escoles" amb el qual s'informa, forma i assessor a professors, personal de cuina i monitors escolars, per garantir la seguretat del celíac en l'àmbit escolar i la seva correcta integració.

Entre les bases per a aconseguir una escola inclusiva i segura esdevé vital la formació, assessorament i acompanyament del professorat així com el foment de la solidaritat. Conviure amb la celiaquia dins l'aula no és difícil, però sí que comporta un canvi d'hàbits, que un cop s'integren i esdevenen rutinaris, no suposen cap complicació.

El professorat i resta de personal del centre ha de conèixer la malaltia per tal de detectar els possibles símptomes que apareixen davant la contaminació d'un infant i ha de vetllar dins de l'aula per a la seguretat de l'infant. Per tal de facilitar aquesta tasca al personal docent, proposem un seguit de pautes i protocols en les diferents situacions que es donen amb més freqüència.

L'Associació Celíacs de Catalunya resta a disposició d'aquells centres educatius que requereixin assessorament addicional per implementar protocols que garanteixin la seguretat del nen celíac o la nena celíaca a l'escola.



Des de l'any 2004 l'Agència Catalana del Consum amb l'Associació Catalana de Celíacs promou un pacte de col·laboració que té per objectiu millorar la informació de l'etiquetatge dels productes alimentaris per a persones celíaques.

El Codi de Consum de Catalunya, a La Llei 22/2010, del 20 de juliol, recull el dret a la protecció de la salut i la seguretat de les persones consumidores i el dret a la protecció de llurs interessos econòmics i socials. A més, també estableix que tenen la consideració de col·lectius especialment protegits tots aquells que, per la concurrència de determinades característiques, són especialment vulnerables, això inclou especialment el col·lectiu d'infants i dintre d'aquest els que pateixen celiaquia.

Actualment no existeix cap guia a Catalunya adreçada a professors o altres educadors sobre com atendre al nen celíac a l'escola. Una guia que és cabdal sobretot en les escoles bressol i primers anys de primària, ja que són els anys que es registren més casos d'intoxicacions.

L'Agència Catalana del Consum vetlla pel consumidor i està molt sensibilitzada amb aquest tema, per això i en col·laboració amb l'Associació de Celíacs de Catalunya presentem aquesta guia pràctica de la celiaquia a l'escola, impulsada per formar i assessorar al professorat i personal de les escoles en la detecció de la malaltia.

Creiem que aquesta proposta és una gran iniciativa i que serà de molta utilitat com a guia pels educadors, personal i monitors de menjadors, que els ha de facilitar el coneixement de la patologia, la integració de l'infant celíac a l'escola i com evitar la contaminació creuada tant a l'aula com a la cuina o al menjador.

Montserrat Ribera i Puig
Directora de l'Agència Catalana del Consum

Malaltia celíaca

Sensibilitat al gluten no celíaca

Al·lèrgia



Existeixen tres patologies associades a la ingesta de gluten

- Celiaquia (MC)
- Sensibilitat al gluten no celíaca (SGNC)
- Al·lèrgia als cereals

La prevalença és de l'1% de la població (en infants l'1,71%).

La **Sensibilitat al Gluten No Celíaca** es diagnostica en pacients en els quals hi ha evidència que la patologia que pateixen és causada per la ingesta de gluten, però se'ls ha descartat prèviament que siguin celíacs o al·lèrgics als cereals que contenen aquesta proteïna. La prevalença és del 6% de la població.

L'**Al·lèrgia** als cereals presenta un 0.01% de la població. En tots els casos es precisa el mateix tractament: una estricta dieta sense gluten (DSG) de per vida.

El fet de no seguir o transgredir, voluntàriament o involuntàriament, la DSG pot ocasionar alguna d'aquestes complicacions: anèmia, osteoporosi, infertilitat, limfoma...

*La **Celiaquia** és una patologia crònica que es presenta en individus genèticament predisposats, en els quals el sistema immune reacciona al consum de gluten i ataca el propi organisme. El consum de gluten genera una reacció contra el propi organisme que fa malbé les vellositats intestinals, part de l'intestí que absorbeix els nutrients, amb greus conseqüències per a la salut del pacient.*

2.1 Síntomes Celiaquia

La simptomatologia és molt variada, i va des de la forma clàssica fins a les formes mono o asimptomàtiques, la qual cosa en dificulta el diagnòstic. Els pacients asimptomàtics són aquells que, malgrat no manifestar simptomatologia específica, internament presenten atrofia de les vellositats amb el consegüent risc de desenvolupar les complicacions abans esmentades.

També es manifesta per Dermatitis Herpetiforme, afecció cutània de la malaltia celíaca que afecta el 20% dels celíacs, i es manifesta amb una zona granellada molt pruriginosa i amb molta picor (especialment a colzes, genolls i natges).

SÍMPTOMES

 NENS	 ADOLESCENTS	 ADULTS
Diarrea	Asimptomàtics	Dispèpsia
Anorèxia	Diarrea	Diarrea
Vòmits	Dolor abdominal	Dolor abdominal
Dolor abdominal	Cefalea	Dolors ossis i articulars
Pèrdua de pes	Retard puberal	Infertilitat
Talla baixa	Irregularitats menstruals	Ansietat, atàxia
Irritabilitat	Femtes pastoses	
Tristesa	Estrenyiment	
Apatia		

SIGNES

Malnutrició	Aftes orals	Malnutrició amb o sense pèrdua de pes
Distensió abdominal	Distensió abdominal	Neuropatia perifèrica
Hipotròfia muscular	Debilitat muscular	Miopatia proximal
Retard pondero-estatural	Talla baixa	Anèmia ferropènica
Anèmia ferropènica	Artritis, osteopenia	
	Anèmia ferropènica	

2.2 Tractament

La cèliaquia no tractada pot provocar diversos símptomes i greus problemes de salut en diversos òrgans.

L'únic tractament consisteix a evitar, estrictament i de per vida, el consum de gluten a la dieta per tal de permetre la recuperació de l'intestí prim, la desaparició dels símptomes i una reducció del risc de patir complicacions.

Les traces de gluten són un greu perill per a la vida del celíac i cal estar sempre alerta, davant possibles ingestes accidentals, per evitar la lesió intestinal (els celíacs asimptomàtics, considerant l'absència de símptomes, no han de confiar-se ja que no sabran si transgredixen la dieta fins que es realitzin el control mèdic).

No existeixen graus de cèliaquia, per tant tots els celíacs sense excepció, tinguin simptomatologia externa o no, en consumir una quantitat superior a 20 ppm (20 mg/Kg) de gluten veuran danyades les seves vellositats intestinals i per tant tindran a llarg termini conseqüències severes per la seva salut.

El Dr. Catassi, un dels principals investigadors en cèliaquia, va publicar un estudi l'any 2007 (veure bibliografia) on demostra que la ingesta d'una molla de pa per un celíac durant 30 dies, atrofia completament les vellositats del seu budell i com a conseqüència l'absorció de nutrients, amb tot el que implica tant a curt com a llarg termini.

El gluten



El gluten és una proteïna present als cereals (gramínies) i es troba al blat, sègol, ordi, Kamut®, triticale, espelta i en determinades varietats de civada.

El gluten aporta elasticitat a les masses i és el responsable de la seva textura esponjosa, per això, és tan habitual el seu ús en la indústria alimentària. No només trobem el gluten a la farina sinó també als productes elaborats a partir d'ell i està present a un gran nombre d'aliments processats fent difícil evitar el seu consum.

Etiquetatge de productes sense gluten



L'etiquetatge "sense gluten" en un producte manufacturat garanteix que aquell producte conté una quantitat de gluten inferior a 20 parts per milió (ppm), llinar de seguretat que han establert els estudis científics pels celíacs. La legislació que actualment està en vigor és confusa i té certes limitacions que cal conèixer per a mantenir una dieta sense gluten correcta:

Reglament Europeu 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell, de 25 d'octubre de 2011, fa referència a la informació alimentària facilitada al consumidor. Segons aquest Reglament s'ha d'especificar a l'etiqueta els ingredients considerats al·lèrgens, hi ha 14 obligatoris i entre ells el gluten. La problemàtica que suposa aquest reglament és que té en compte els al·lèrgens en origen (és a dir, quan són ingredient principal) però no és obligatori declarar-los si els conté a causa d'un procés de contaminació encreuada durant la fabricació.

Per tant, un producte pot contenir quantitats de gluten superiors a les 20 ppm a causa de la contaminació encreuada i NO és obligatori indicar-ho en l'etiqueta.

Reglament d'execució (UE) 828/2014 de la Comissió, de 30 juliol 2014, fa referència a la transmissió d'informació als consumidors sobre l'absència o la presència reduïda de gluten en els aliments.

Aquest reglament genera confusió, perquè permet etiquetar alhora "molt baix contingut en gluten" i "indicat per a celíacs" en productes que contenen més de 20ppm de gluten. Aquest fet comporta un greu perill per a la salut dels celíacs, ja que com hem especificat anteriorment, més de 20 ppm de gluten provoca greus danys interns.

Per tant, per una alimentació segura pel celíac, ens haurem de fixar en l'etiquetatge dels productes i cercar sempre un símbol o llegenda "sense gluten" que garanteixi l'absència de gluten i les traces als ingredients.

En cas de no trobar cap símbol o llegenda, consultar a l'Associació de Celíacs i/o el seu llistat d'aliments i actualitzacions.

Davant qualsevol dubte, es recomana no consumir fins a tenir garanties.

"SENSE GLUTEN"
Menys de 20 ppm

APTE PER CELÍACS

"MOLT BAIX EN GLUTEN"
Entre 20 i 100 ppm

NO APTE PER A CELÍACS

En tots dos casos poden anar acompanyats dels següents enunciats:

Elaborat		Indicat	
Específicament per celíacs.	Per a persones amb intolerància al gluten.	Per a persones amb intolerància al gluten.	Per a celíacs.

Classificació dels aliments



Segons la presència/absència de gluten,
els aliments es poden classificar de la següent manera:

► Lliures de gluten per naturalesa

Genèrics

Aquests no poden estar etiquetats
ex: carn, peix, fruites, verdures, hortalisses...

► Processats o elaborats

ALIMENTS		
Sense Gluten	Susceptibles de tenir gluten	
Aquells que per legislació ve regulada la seva composició ex: llet, mantega, nata, conserves al natural/oli...	Aquells que presenten un risc elevat de contenir gluten en funció de les matèries primes o per contaminació durant l'elaboració ex: salsa de tomaca, embotits, plats elaborats, aperitius, llatinadures...	
Genèrics	Processats	Processats
Aquells considerats sense gluten per naturalesa	Elaborats "industrials" que segons normativa no poden contenir gluten	"Industrials". En aquest cas cal consultar el Llistat d'Aliments elaborat per Celiacs de Catalunya o cercar una llegenda o símbol "sense gluten"(recordem indicat per celiacs no és apte).

Aliments

PER CATEGORIES

- ✓ Aptes per a celiacs
- ✗ NO aptes per a celiacs



OLIS I GREIXOS

- ✓ Oli vegetal (oliva, gira-sol, orujo)
- Greixos animals (llard de porc, mantega i cansalada)

- ✗ Olis amb herbes aromàtiques



ALIMENTS INFANTILS

- ✓ Llet d'inici, continuació i creixement
- Farines instantànies sense gluten, farinetes llestes per a consumir sense gluten

- ✗ Llet de creixement amb cereals, Potitos



SUCRE I EDULCORANTS

- ✓ Sucre blanc i morè
- Almívar, mel, melasses, edulcorants, estèvia, xarop d'agave, xarop de glucosa, maltodextrina o dextrosa

- ✗ Sucre llustre, aromatitzats (vainilla)



BEGUDES ALCOHÒLIQUES

- ✓ Tots els vins (inclosos els espumosos) cava, champagne, sidra, begudes destil·lades (brandi, conyac, aiguardent, anís, cazalla, patxaran, ginebra, rom, tequila, vodka, whisky...

- ✗ Begudes cremoses
- Cervesa



BEGUDES NO ALCOHÒLIQUES

- ✓ Refrescos (taronja, llimona, cola, llima, tònica, soda, gasosa, sífó, biter-light, sense sucre, sense cafeïna)
- Cafè (natural, torrefacte, mescla, descafeïnat, en gra, mòlt, instantani, càpsules (sense aromes) ni altres ingredients)
- Xicoira.
- Infusions d'herbes sense aromes i sense processar (flor, fulles,...)
- Aigua embotellada i aigua de sabors (amb o sense bombolles)

- ✗ Infusions amb aromes
- Begudes isotòniques



CACAU

- ✓ Cacao pur en pols
- Llard de cacao

- ✗ Productes amb xocolata: rajoles, bombons, cremes d'untar, preparats en pols,....



CARN I PRODUCTES CARNIS

- ✓ Tot tipus de carns i vísceres (fresques o congelades)
- Bacon, cansalada i lacon (fresc, salat, bullit o semicuit – no llescat),
- Pernil/paleta curat i cecina, pernil cuit (qualitat extra)

- ✗ Productes picats: salsitxes, Frankfurt, hamburgueses, patés, embotits, carn picada,...
- Embotits llescats
- Productes precuinats o preparats



CEREALS

- ✓ Sense moldre/envasats
- Arròs, blat de moro, blat sarraí, mill, sorgo, teff, quinoa, amarant, sèsam, soia, tapioca. Farines i pasta sense gluten.
- Pa, galetes, productes elaborats amb farines sense gluten

- ✗ Blat, ordi, sègol, espelta, Kamut®, Triticale, civada no certificada, productes elaborats a partir de cereals sense gluten (arròs, quinoa, etc) farines, pasta,....



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

- ✓ Gelea Reial fresca i liofilitzada, pol·len granulat

- ✗ Productes no etiquetats “sense gluten”



APERITIUS I ENCURTITS

- ✓ Olives (amb i sense os)
- Cogombrets, cebetes... sense aromes ni espècies

- ✗ Olives farcides
- Olives amb aromes, espècies,...
- Adobats amb altres ingredients
- Patates fregides i altres snacks de bossa, crispetes, etc,....



ESPÈCIES I CONDIMENTS

- ✓ Espècies: naturals i envasades sense moldre o sense trossejar (gra, fulla,...)
- Arrel de regalèssia
- Colorants i aromes naturals sense moldre: safrà, beines de vainilla, canonet de canyella,...
- Sal, vinagre de vi, de poma o sidra, de Mòdena

- ✗ Espècies mòltes, mescla d'espècies, a granel,....
- Cremes de vinagre



FRUITES I SUCS DE FRUITA

✓ Totes les fruites fresques

Conserves: fruites al natural, en compota o en almívar

Fruites confitades

Suc, nèctar de fruita natural o most

Melmelades i confitures

Codonyat

Fruita dessecada: dàtils, prunes,...



✗ **Melmelades o confitures amb altres ingredients a part de la fruita, Fruites IV gamma** (preparades i a punt per consumir), **fruites deshidratades...**



FRUITA SECA

✓ **Natural sencera:** amb o sense closca (crus)



✗ **Figues dessecades** (recobrint de farina)
Fruita seca torrada, fregida, salada o amb sucre, en pols, trossejada....



LLAMINADURES I GELATS

✓ **Gelats d'aigua** (gelat de llimona, cola, etc.)

Caramel dur (vidre transparent)



✗ **Resta de gelats**
Totes les lllaminadures
Altres caramels durs



OUS I DERIVATS

✓ **Ous frescos, refrigerats i dessecats**

Derivats d'ou: ou en pols, gemma deshidratada, clara dessecada, ou líquid pasteuritzat



✗ **Ou filat**
Ou liofilitzat



LLET I PRODUCTES LÀCTICS

✓ **Llet:** esterilitzada o UHT, evaporada, condensada, concentrada,....Llets especials (enriquides, fermentades, en pols...)

logurt: natural (sencer, descremat, enriquít, ensucrat, etc),

logurt Grec (natural)

Formatges: tot tipus (fresc, tendre, semi curat o curat),

sencer (no llescat) (denominació "FORMATGE" de...)

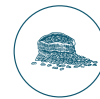
Quallada, Quall,

Mató, Quefir

Nata



✗ **logurt de sabors, amb trossos de fruita o altres aliments, Postres lactis:** natilla, flam, mousse,...**Formatges manipulats:** per untar, ratllats, llescats, en porcions, en daus,...
Gelats



LLEVAT

✓ **Llevat fresc de fleca** (*Sacharomyces cerevisiae*)

Gasificants: bicarbonat sòdic i àcid tartàric



✗ **Llevat químic**



PEIX I MARISC

✓ **Tots els peixos** (blancs i blaus) i mariscs: frescs, salats, dessecats, fumats, congelats,...

Conserves al natural, en oli

(oliva, gira-sol o barreja d'olis vegetals), a la llimona

Tinta de calamar (tinta de cefalòpode + sal)



✗ **Surimi i succedanis de peix**
Productes preparats o precuinats



TUBERCLES I PRODUCTES DERIVATS

✓ **Patates, moniatos, batates, iuca, xufla,....**

Conserves de patata al natural, cuites i/o congelades



✗ **Patates prefregides congelades, flocs de puré de patates, patates congelades**
Prod. derivats: orxata, farines,...



LLAVORS

✓ Totes



SOPES I SALSES



✗ **Brous i salses comercials, Sopes deshidratades en juliana, Pastilles de brou**



VERDURES I LLEGUMS

✓ **Totes les verdures i hortalisses, fongs i bolets comestibles frescos, congelades, deshidratades, sense cuinar**

Conserves de verdures, hortalisses "al natural"

Llegums secs (no granel)

Llegums cuits: cigrons o mongetes al natural



✗ **Verdures i hortalisses precuinades**
Verdures IV gamma, verdures a punt per consumir (cremes, purés, ...)



ALTRES

✓ **Garrofi** (I-410)

Goma Guar (I-412)

Goma Aràbiga (I-414)

Cua de peix (gelatina neutra en llàmines)

La Celiaquia a l'escola



La primera acció que el centre escolar hauria de dur a terme és una entrevista amb els pares o tutors, que a la preinscripció han comunicat que el seu fill/a pateix celiaquia, per saber el coneixement que l'alumne té sobre la malaltia.

Aquesta entrevista permetrà aplicar un protocol d'actuació, vetllar per la salut de l'alumne i hauria de servir per preveure el material apte que es necessitarà en les diferents activitats escolars.

A més de la tasca d'aprenentatge i del desenvolupament de l'infant com a persona, l'equip docent ha d'afavorir que l'espai escolar sigui un espai inclúsiu per a celíacs que ha de permetre la conciliació per tal que l'infant i les seves famílies estiguin segures i tranquil·les.

Mitjançant diferents eines pedagògiques (jocs, contes...) s'ha de donar a conèixer la celiaquia a la resta d'alumnes per afavorir la integració del celíac i que els mateixos companys siguin sentinelles de l'acompanyament per tal d'aconseguir normalitzar determinades situacions.

6.1 Aula i pati

És dins l'aula on els infants passen més hores i on es realitzen diferents activitats i per tant poden donar-se casos d'ingesta involuntària de gluten. Són especialment sensibles les escoles bressol, on sovint es fan activitats amb aliments, sabors i textures i els infants acostumen a ser molt petits i encara no són conscients què implica evitar el gluten. Controlar el tèxtil i les superfícies és molt complicat i per tant la solució més senzilla és fer servir material sense gluten o d'un sol ús en aquest tipus d'activitats.

Respecte al material escolar cal destacar que plastilines, llapis de ceres,

pintura de dits, maquillatges, i altres materials educatius poden contenir gluten, per tant, cal consultar la composició a la guia "Dossier informatiu al·lèrgens alimentaris al material escolar" elaborada per Immunitas Vera (Associació d'Al·lèrgics Alimentaris i al làtex / www.immunitasvera.org) o bé consultar al fabricant, per tal de tenir tota la informació sobre el material apte pels celíacs. En aquelles escoles en què es compra el material per tot el centre i per tot l'alumnat, pot ser interessant escollir únicament marques que garanteixin absència d'al·lèrgens per tal de cobrir les necessitats específiques que puguin haver-hi.

Durant l'esbarjo, al pati cal tenir una cura especial, ja que és un espai on els infants esmorzen o berenen i hi ha la tendència natural de "compartir menjar" i el celíac per no sentir-se rebutjat pot caure en el parany d'acceptar menjar d'altres companys, sota el lema "per una mica no passa res".

Però per un infant celíac aquest lema no serveix, ja que el consum de tant sols traces de gluten ja danyaria els seus budells, per això cal evitar que mengin aliments dels companys. Per aconseguir-ho es poden fer activitats de conscienciació a l'aula, tenir especial atenció en aquests espais de lleure i/o fer que mentre mengen tots els nens estiguin asseguts per tenir un major control de riscos.

6.2 Actes escolars lúdics

Cal garantir la possibilitat de participació de l'alumne en tota activitat organitzada a l'escola. Per fer-ho de manera segura cal tenir present:

1. A l'hora d'organitzar activitats escolars que impliquin menjar fora de l'escola és important que el lloc al qual s'acudirà (restaurant, casa de colònies, visites a altres escoles...) ofereixi opcions segures i equivalents per a celíacs. Especialment pel que fa a les cases de colònies, cal tenir en compte quines ofereixen protocols de seguretat alimentària.

2. Durant aquelles activitats populars com festivals o festes de final de curs en les que participa un elevat nombre de participants es poden tenir en compte certes precaucions, que definim com ara:

► **Menjars en restaurants:** cercar un establiment acreditat

► **Menjars populars** (xocolatada, bere-nars, etc.): cal tenir opcions segures per als celíacs equivalents a la resta assegurant l'absència de contaminació i assenyalant-ho de forma visible (es recomana l'ús d'indicadors o cartells on es precisi que és menjar sense gluten destinat als infants celíacs)

► **Àpats sense gluten per a tothom**

► **Oferir opcions envasades individuals**

3. Respecte a festes d'aniversari i altres celebracions, en el cas que es permeti que els alumnes portin menjar a l'escola, cal recordar la necessitat d'avisar que han de portar també opcions segures sense gluten envasades, per tal que sigui una activitat totalment inclusiva (per ex. monoporcions sense gluten). Evitar: pastissos fets a casa, galetes o llaminadures no identificades i productes a granel (ja que són susceptibles de contaminació creuada). En el cas que sigui l'escola qui gestioni l'activitat, caldrà incloure sempre opcions aptes pel celíac.

4. Cal avisar als pares dels alumnes celíacs de les activitats especials que s'organitzen amb antelació, per tal que puguin col·laborar amb el professorat en l'elecció de possibles alternatives.



10 consells pràctics per al personal docent amb infants celíacs a classe

1. **Informe-vos sobre la celiaquia,** la dieta sense gluten, els aliments i els materials escolars aptes per celíacs i les pautes per evitar la contaminació creuada. Des de l'Associació de Celíacs estem a disposició per assessorar-vos i resoldre els vostres dubtes.

2. **Organitzeu una reunió amb la família dels infants,** per conèixer millor com els hi afecta la malaltia, com reaccionen davant la ingesta involuntària de gluten, quin és el seu estat emocional i per crear un pla d'actuació conjunt. Encoratgeu-los a què us informin si precisa algun suport especial.

3. **Davant qualsevol canvi inusual de comportament,** fatiga o problemes d'aprenentatges informeu immediatament als pares, pot ser un símptoma de transgressió de la dieta sense gluten.

4. **Estableix un senyal especial còmplice entre alumnat i personal docent,** de manera que el nen o la nena pugui anar al lavabo tan aviat com sorgeixi la necessitat.

5. **Sempre que hi hagi alguna activitat amb menjar a classe,** assegurar-se de disposar d'un equivalent sense gluten, per tal d'evitar l'exclusió de les activitats escolars. Fer servir material sense gluten facilita la no contaminació.

6. **No permeteu que els altres alumnes comparteixin menjar amb l'infant celíac.**

7. **Es recomana al professorat organitzar activitats per explicar als companys de classe,** de manera comprensible, les necessitats dietètiques que aquest té i les conseqüències de transgredir la dieta. L'infant celíac no es vol sentir diferent i aquest tipus d'activitat ajuden a la seva integració escolar i a la seva seguretat alimentària. A l'Associació disposem de contes i vídeos que us poden ser d'utilitat.

8. **Ajuda al nen a tenir una actitud positiva sobre malaltia celíaca.** Ells poden ser feliços i saludables sempre que segueixen la dieta sense gluten.

9. **Sempre que hi hagi una activitat especial amb consum d'aliments,** avisa a la família per informar-los i valorar conjuntament les opcions adients per l'alumne.

10. **Davant una intoxicació a classe, mantenir la calma,** aviseu als pares i identifiqueu la font d'intoxicació.

Menjador escolar



7.1 Escoles amb cuina pròpia o càtering

A continuació es detallen les consideracions que cal tenir en compte a l'hora d'elaborar menús sense gluten que són molt útils en casos d'escoles amb cuina pròpia.

Cuinar sense gluten no és només emprar ingredients segurs, sinó que implica mantenir un conjunt de bones pràctiques per evitar la contaminació encreuada. No és difícil si es tenen en compte certs protocols.

És molt important que tot el personal que estarà implicat en la compra, preparació, servei i atenció de la persona celíaca rebi una formació específica sobre què és la malaltia, on es troba el gluten i com evitar-lo. Aquesta formació és fonamental per a una correcta gestió, per entendre la malaltia i

quines són les conseqüències de la ingesta involuntària de gluten tant a curt com a llarg termini. A més és clau en el desenvolupament de l'empatia cap a la persona celíaca.

En el cas de contractació de serveis de càtering, des de Celiacs de Catalunya recomanem la contractació de les empreses de col·lectivitats acreditades que puguin garantir la implementació del protocol d'elaboració de menús sense gluten.

El protocol a seguir per oferir menú sense gluten en ambdós tipus de cuina (amb cuina pròpia-amb càtering) ha de fer atenció especial amb l'adquisició de producte, emmagatzematge, manipulació i elaboració i servei a taula.

7.2 Adquisició del producte

Cal que totes les matèries primeres i ingredients dels plats que s'oferiran al celíac siguin sense gluten (consultar l'apartat Classificació dels aliments o la llista d'aliments de Celiacs de Catalunya).

El menú sense gluten ha de ser equivalent al menú basal programat per la resta d'alumnes, és a dir, equiparable a nivell de quantitat, qualitat i varietat. Vetllant per la normalització de l'infant celíac al menjador.

En cap cas es pot oferir a un celíac productes adquirits a granel, encara que siguin sense gluten per naturalesa (cal tenir precaució amb la possible contaminació encreuada als punts de venda).

Recordem que és imprescindible demanar la fitxa tècnica dels aliments al distribuïdor. Aquest document conté informació sobre els al·lèrgens i les seves traces i ens facilitarà la gestió. Davant de qualsevol dubte, mai oferir-lo a un celíac.

7.3 Emmagatzematge

Els productes sense gluten i tots aquells que estiguin destinats a un celiac han de tenir una distribució determinada en el magatzem. **Cal que estiguin aïllats, protegits i en una zona superior**, de tal manera que no puguin contaminar-se per contacte amb altres aliments.

La mateixa distribució cal tenir-la en neveres i congeladors. Per exemple mai guardar pa, arrebossats i enfarinats al mateix congelador on es guarden productes sense gluten. Si no hi ha opció de tenir dos congeladors, aleshores el menjar sense gluten ha d'anar protegit en un envàs i sempre a la part superior. Amb molta cura en manipular-lo, ja que l'envàs pot contenir restes de gluten en l'exterior i per tant després d'agafar-lo cal una neteja de mans i superfícies. **Cal assenyalar i retolar les zones del magatzem** amb producte sense gluten per evitar confusions.

7.4 Manipulació i elaboració

Abans de començar l'elaboració cal definir un protocol de treball, del qual hauria de quedar un registre escrit perquè en cas de dubte es pugui consultar. Si s'escau pot ser útil assenyalar la zona cuina que es destinarà a la producció de menjar per a celiacs, la qual preferentment ha de ser exclusiva, més encara si es manipulen enfarinats. Si no hi ha possibilitats de delimitar una zona exclusiva, cal que la preparació dels àpats es faci seqüencialment, sempre sense gluten abans que la resta.

El protocol ha d'incloure abans de començar a treballar:

1. Neteja de superfícies
2. Neteja de mans
3. Canvi de roba (davantal/camisola) Davantal exclusiu per a la preparació de menjar sense gluten
4. No emprar draps de cuina (utilitzar paper d'un sol ús)

Pel que fa als estris es recomana tenir-los exclusius i aïllats de la resta per a la producció sense gluten. Aquesta

mesura preventiva és idònia perquè en punts d'elevada quantitat de feina, la rentada dels estris pot dificultar la manipulació i per tant l'opció més segura és tenir-los exclusius. Recordem que l'ús d'estrils de fusta* està prohibit i és altament contaminant.

**taules per a tallar, cullerots, espàtules, escumadores i/o corró, etc.*

De la mateixa manera, **els electrodomèstics han de ser específics**: microones, torradora, fregidora, talladora

d'embotits i a més situar-los lluny en un espai on no es puguin contaminar. El forn igualment ha de ser exclusiu, ja que és una font de contaminació encreuada.

És molt important que **el saler, les espècies i/o condiments tinguin dispensadors**. No utilitzar mai un saler comú obert, ni una sucraera, on no es pot controlar la contaminació encreuada. El mateix en referència a les setrilleres o salseres. Es recomana l'entrega de mo-

nodosi. Idèntic protocol s'ha de seguir amb els productes untables (margarina, cremes de cacau, melmelades...). Cal que durant l'elaboració no pugui existir contacte amb aliments amb gluten (fregidores, olles, paelles amb un mínim de separació). Un cop el plat es finalitza és important que s'aïlli de la resta per evitar contaminacions, s'identifiqui amb el nom de l'infant i es protegeixi amb una campana o film mentre espera el servei i es mantingui en zona segura.

7.5 Servei a taula

Cal que tot el personal de servei estigui format i compregui que el plat del celiac no pot entrar en contacte amb cap altre aliment que contingui gluten, això implica que s'ha de manipular amb estris nets i en una zona lliure de contaminació encreuada.

Els monitors de menjador són les persones encarregades de vetllar per una correcta supervisió de l'alimentació i han de generar uns bons hàbits.

En cap cas s'ha d'aïllar a l'alumne celiac de la resta, sinó que tan sols necessita vigilància per evitar possibles contaminacions provocades pel propi celiac o pels companys.

Els monitors han de vetllar per un correcte servei de menjador, que sigui inclusiu i sobretot escoltar a l'infant celiac si detecta quelcom estrany.

Cal que la taula on menjarà l'infant estigui neta i la superfície lliure de restes de gluten, si hi ha hagut un torn de menjar anterior. Un bon mètode és servir primer a l'infant celiac i després a la resta..



Davant una contaminació



El més important és mantenir la calma. No existeixen els graus de celiàquia, però sí simptomatologies molt diferents. Pot ser que la persona que s'ha contaminat presenti una deshidratació extrema i un quadre de descomposició i necessiti assistència hospitalària immediata, o bé podria ser que no presentés cap símptoma digestiu però sí canvis de caràcter, fatiga, debilitat...

És clau **detectar l'origen d'aquesta contaminació** per tal que no es torni a repetir, i comunicar-ho com més aviat millor a la família de l'infant.

No existeix cap medicament que alleugi els símptomes d'una contaminació. Pel que fa a l'ús de pastilles "que digereixen el gluten" cal remarcar que no ha pogut demostrar-se científicament la seva efectivitat avui dia, per tant es recomana repòs i escoltar a l'infant per veure quines són les seves necessitats.

Bibliografia



Webs de referència consultades

- Associació Celíacs de Catalunya. (2014). Associació Celíacs de Catalunya *[online]*.

Disponible en: celiacscatalunya.org

- Agència de Salut Pública de Catalunya. (n.d) Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) *[online]*.

Disponible en: salutpublica.gencat.cat/ca/inici

- Agència Catalana del Consum. (2011) Agència Catalana del Consum *[online]*.

Disponible en: consum.gencat.cat

- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. (n.d.) Agencia española de Consumo, Seguridad alimentaria y Nutrición (AECOSAN) *[online]*.

Disponible en: aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm

- Immunitas Vera (2016) Immunitas Vera – Associació Catalana d'Al·lèrgies Alimentàries *[online]*.

Disponible en: immunitasvera.org/es

Documents

- Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFIC) y Agència de Salut Pública de Catalunya, Document de consens sobre la malaltia celíaca a Catalunya (2016), Barcelona, en:

canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/guies_practica_clinica/03_directori/guies_practica_clinica_per_tematiques/celiacs/malaltia_celiaca_completa_2016.pdf

Estudis científics

- Catassi C. et al. A prospective, double-blind, placebo-controlled trial to establish a safe gluten threshold for patients with celiac disease. Am J Clin Nutr 2007; 85: 160-6

NOTES

- **Autor:** Associació Celíacs de Catalunya
- **Edita:** Associació Celíacs de Catalunya 2017
- **Amb la col.laboració de** l'Agència Catalana del Consum
- **Disseny gràfic:** Rude Studio





Associació Celíacs de Catalunya

Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya
Agència Catalana del Consum