

MERIENDA ESCOLAR PARA NIÑOS CON ENFERMEDAD CELIACA

La merienda escolar cumple con el aporte de nutrientes y calorías durante las horas en que el niño está en la escuela, donde desarrolla actividades físicas y mentales. Se administra en media mañana o media tarde, a los fines de disminuir las horas de ayuno que los niños tienen entre las comidas principales. Además, constituye un espacio para compartir y sociabilizar entre los niños.

¿Qué características debe tener una merienda escolar?

Las meriendas deben aportar calorías a partir de alimentos que contengan fibras, vitaminas y minerales. Por ejemplo: frutas frescas o desecadas, semillas, productos lácteos, barras de cereales (sin gluten en los Celíacos), que sean bajas en azúcar, con frutas y fibras, entre otros.

Es importante saber que los alimentos saludables, bajos en grasas trans y en azúcares refinadas y en sal. No deben acompañarse de bebidas energizantes.

¿Qué es la Enfermedad Celíaca?

Es una enfermedad producida por la intolerancia permanente a una proteína llamada gluten que está presente en los cereales Trigo, Cebada, Centeno y Avena. Se produce en personas genéticamente predispuestas, con lesión de la mucosa intestinal y compromiso multi-orgánico, de tipo autoinmune. Su tratamiento se basa en la exclusión de la dieta del gluten. (Alimentos etiquetados como "Libres de Gluten" o "Sin TACC").

¿Qué se puede merendar cuando hay intolerancia al gluten?

Los niños con Enfermedad Celíaca no pueden ingerir alimentos que contengan

en su composición gluten, proteína presente en las harinas de Trigo, Cebada, Centeno y Avena. Las meriendas sin gluten tienen que ser ricas, variadas y saludables, y además estar a disposición y bien identificados en las cantinas escolares.

Consejos para la merienda en niños y niñas que tienen Enfermedad Celíaca

Los alimentos seleccionados deben ser aquellos que no tengan en su composición ingredientes provenientes del trigo, cebada, centeno y avena.

Es importante tener en cuenta que puede existir contaminación de los alimentos, ya sea, desde las molindas de cereales, contaminación cruzada durante la elaboración de los mismos o la presencia de otros productos que pueden contener gluten como conservantes, levaduras y aditivos.

Los alimentos "aptos" "Libres de gluten", se pueden identificar por las frases: "Sin TACC", "Sin Gluten", "apto para celíacos", "sin trigo, avena, cebada y centeno", o pueden presentar los símbolos específicos.

Opciones Libres de Gluten

- ❖ **Frutas frescas:** como banana, mandarina o manzana cortadas en trocitos.
- ❖ **Frutos secos y semillas:** en crudo (no fritos) como nueces, avellanas o almendras, semillas de zapallo y girasol, que estén envasados para evitar la contaminación cruzada con alimentos que contengan gluten.
- ❖ **Lácteos:** especialmente yogures, que estén identificados con la sigla "Sin Gluten".

- ❖ **Licuada de frutas.** Se pueden enviar en una botella cerrada herméticamente.
- ❖ **Agua:** se debe incluir abundante cantidad durante todo el día.
- ❖ **Golosinas dulces:** deben estar identificadas en sus envases, como "Sin Gluten"

Recomendaciones para tener en cuenta

Los alimentos Sin Gluten pueden ser llevados desde la casa o adquiridos en la cantina escolar.

1.- Los alimentos elaborados en la casa: son de difícil elaboración y llevan mucho tiempo, que a veces los padres no disponen. Hay cursos y libros de cocina "fácil" "Sin Gluten" que incluso pueden aprender y participar los mismos niños en su elaboración.

2.- Los alimentos comprados en dietéticas, supermercados, o almacenes son caros y debe disponerse del tiempo para buscar los comercios que tienen estos productos. Se puede facilitar si se hacen las compras una sola vez por semana, para la merienda de todos los días, y buscar precios.

3.- El llevar el alimento en sus mochilas desde la casa, puede provocar que el niño se sienta diferente y apartado de las actividades compartidas con sus compañeros de clase. Puede también, tener vergüenza y miedo a la discriminación. Una buena medida es que la merienda sin gluten, se comparta con los compañeros y amigos aunque no sean celíacos y así, todos se sienten incluidos.

4.- Los alimentos adquiridos en la cantina escolar:

- Deben cumplir con los requisitos de ser saludables y nutritivos, igual que la merienda de todos los niños de la misma edad.
- Deben estar claramente identificados, como por ejemplo: productos lácteos sin TACC, panificación sin TACC, snacks sin TACC, frutas y jugos naturales sin TACC.

5.- Es imprescindible promover la información adecuada a los responsables de las cantinas escolares, así también a los docentes, al personal no docente, a los padres y alumnos.