

ACTUALIZACION

Alimentación escolar en el niño celiaco

Eva Pilar López García

Enfermera

Institución de Sanidad de Castilla y León

España

Resumen

La enfermedad celíaca (EC) se define como una intolerancia permanente al gluten del trigo, cebada, centeno y probablemente avena que se presenta en individuos genéticamente predispuestos, caracterizada por una reacción inflamatoria.

Los objetivos de este trabajo son: el conocimiento de los alimentos seguros y no seguros en niños celiacos y la importancia de una información adecuada sobre el manejo de la enfermedad.

Se ha realizado una revisión bibliográfica sobre el estado actual de la producción científica enfermera sobre la enfermedad celíaca en la infancia, en las siguientes bases de datos: Cuiden, Cochrane Plus, Liliacs y Pubmed.

Según los estudios encontrados, la prevalencia estimada en los europeos y sus descendientes es del 1%, siendo más frecuente en las mujeres con una proporción 2:1.

La realización de un Plan de Cuidados específico al paciente infantil basado en la educación sanitaria a los niños, padres y educadores, sobre la dieta, es esencial para el buen control de la enfermedad.

Dentro de las conclusiones que se han llevado a cabo con este trabajo es que la clave del tratamiento es la educación sanitaria, que los niños, familiares y educadores estén informados con seguridad de los alimentos que deben y no deben comer.

Palabras clave: niño celiaco, cuidados de enfermería, paciente celiaco, celiaquía

Abstract

Celiac disease (CD) is defined as a permanent intolerance to gluten in wheat, barley, rye and oats probably occurs in genetically predisposed individuals, characterized by an inflammatory reaction.

The objectives of this work are: knowledge of safe and unsafe in celiac children importacia food and adequate information on disease management.

There has been a literature review on the current state of scientific production nurse about celiac disease in childhood, in the following databases: Cuiden, Cochrane, Liliacs and Pubmed.

According to the studies found, it estimated Europeans and their descendants prevalence of 1%, being more common in women with a ratio 2: 1.

The realization of a specific plan child care based on patient health education to children, parents and educators, about diet, is essential for good control of the disease.

Among the conclusions that have been carried out with this work is the key treatment is health education, children, family and educators are informed with food safety should and should not eat.

Keywords: celiac child, nursing care, patient celiac, celiac disease

Introducción

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.

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 (1).

La dieta sin gluten es el único tratamiento eficaz de la enfermedad celíaca. La exclusión del gluten permite la recuperación de la arquitectura normal de la pared intestinal y de su función. Para adaptarse a ella, son necesarios algunos cambios en el estilo de vida como estar pendiente de todo lo que se va a ingerir de un modo general. Es recomendable leer las etiquetas de las comidas para identificar ingredientes que contienen gluten y optar por los productos sin gluten que existen en el mercado (2).

Objetivos

- El conocimiento de los alimentos seguros y no seguros en niños celíacos.
- Información adecuada sobre el manejo de la enfermedad.

Material y método

Se ha realizado una revisión bibliográfica sobre el estado actual de la producción científica enfermera sobre la enfermedad celíaca en la infancia, en las siguientes bases de datos: Cuiden, Cochrane Plus, Liliacs y Pubmed.

Resultados

Según los estudios encontrados, la prevalencia estimada en los europeos y sus descendientes es del 1%, siendo más frecuente en las mujeres con una proporción 2:1.

Llevando a cabo un Plan de Cuidados específico al paciente infantil basado en la educación sanitaria a los niños, padres y educadores, sobre la dieta, es esencial para el buen control de la enfermedad.

PLAN DE CUIDADOS:

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Pan y harinas de trigo, cebada, centeno y avena
- Bollos, galletas, bizcochos, magdalenas, pastelería en general
- Pastas italianas (macarrones, tallarines, pizza)
- Pastas de sopa
- Sémola de trigo
- Productos manufacturados en cuya composición se incluya cualquiera de las harinas citadas y, en general, cualquier tipo de comida, preparado o manufacturado, si el fabricante o comerciante no especifica que "no contiene gluten"
- Leches malteadas y alimentos malteados
- Chocolate (excepto si existe declaración expresa del comerciante)
- Bebidas o infusiones preparadas con cereales: malta, cerveza, agua de cebada

ALIMENTOS A COMPROBAR:

- Charcutería en general (mortadela, jamón de york, salchichas, pasteles de jamón o carne)
- Queso fundido, queso en láminas. También otros quesos sin marcas de garantía
- Conservas (latas de mejillones, berberechos, fabada en lata, etcétera)
- Patés
- Dulces y caramelos
- Turrón, mazapán
- Café y té instantáneos

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Lácteos y sus derivados: quesos, requesón, nata, yogures naturales, cuajada
- Carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural de cualquier tipo
- Embutidos como la cecina, el jamón serrano y el jamón cocido de calidad extra
- Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos y pescados
- Huevos
- Verduras, hortalizas, tubérculos, legumbres, frutas y frutos secos crudos
- Arroz, maíz, tapioca y sus derivados
- Azúcar y miel
- Aceites y mantequillas
- Café en grano o molido, infusiones y refrescos de naranja, limón y cola
- Vinos y bebidas gaseosas
- Sal, vinagre de vino, especias en

rama, en grano y todas las naturales

CONCLUSIONES:

La enfermedad celíaca se presenta a cualquier edad, se manifiesta de forma muy variada y responde muy bien a la dieta sin gluten.

La clave del tratamiento es la educación sanitaria, que los niños, familiares y educadores estén informados con seguridad de los alimentos que deben y no deben comer.

Referencias

1. Guía Práctica del Celiaco. Asoc. de Celíacos y Sensibles al Gluten. 10-15.
2. Rodrigo Sáez, L. Diferencias entre la enfermedad celíaca infantil y del adulto. Madrid. 2011.p.19.