

# DON GLUTEN EL TRAVIESESO



Asociación de Celíacos y  
Sensibles al Gluten



La publicación de este cuento tiene como objeto enseñar a los niños celíacos los conceptos básicos sobre su enfermedad.

Estoy segura de que su contenido contribuirá decisivamente a comprender los aspectos médicos de la enfermedad celíaca y superar los temores e interrogantes que el niño y su familia puedan tener sobre el diagnóstico y tratamiento del proceso.

En nombre de los niños celíacos, quiero agradecer a la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten su espléndida iniciativa y su contribución definitiva para llevar a buen término esta publicación.

*Isabel Polanco Allúe*

Hemos decidido lanzar una nueva edición de Don Gluten el Travieso.

Desde la primera vez que se editó en 1995 han transcurrido muchos años, antes de planificar una nueva edición reestudiamos si se han quedado obsoletos los contenidos y los dibujos que aparecen.

La conclusión a la que llegamos después de este análisis es que hay pequeñas cosas que se han quedado antiguas. Por ejemplo, ya no nos referimos a la enfermedad celíaca como una intolerancia alimentaria porque es una enfermedad inmunológica y es un poco más seria.

A pesar de estas ligeras diferencias, el cuento continúa teniendo un gran éxito entre los más pequeños, por su sencillez y claridad.

Los niños celíacos de la Asociación han venido disfrutando de este librito, que les resulta fácil de entender por sus dibujos esquemáticos y sus textos cortos y concisos. Por un lado, permite que los niños entiendan su enfermedad y por otro lado les divierte. En definitiva, ha resultado en estos años una herramienta muy útil para liberar parte del estrés que produce la enfermedad, tanto a los niños como a sus padres.

En el colegio es de gran utilidad, ya que, a través de su lectura en clase, los compañeros del niño celíaco pueden conocer y comprender por qué su compañero y amigo no puede tomar todas las galletas, caramelos o golosinas que ellos toman y por qué éste siempre tiene sus propios productos sin gluten para momentos especiales como premios, cumpleaños y celebraciones.

Por su simplicidad y precisión es un libro que ayuda a comprender la Enfermedad Celíaca y sus principales problemas para la socialización. No sólo para el celíaco sino para toda la sociedad.

Desde la Asociación, continuaremos trabajando para que la Enfermedad Celíaca y la Dieta Sin Gluten sean cada vez más conocidas por todos los niños y que comprendan que realizar una estricta dieta sin gluten es vital para sus amigos celíacos.

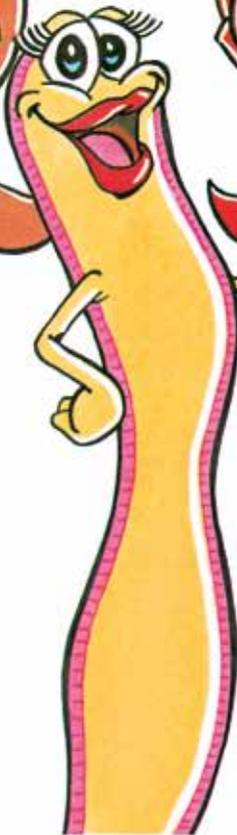
*Roberto Espina*  
*Director de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten*



Don Gluten



Don Gluten Travieso



Doña Vellosoidad

¡Hola! Yo soy un tipo de proteína y me llamo

## GLUTEN

Casi todos los alimentos en los que estoy son bonitos y dan muchas ganas de comérselos.

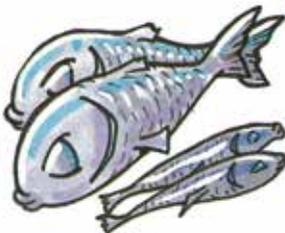


El pan es esponjoso y las tartas, grandes...

Hay alimentos en los cuales no aparezco,  
por ejemplo:



En las carnes,



pescados,



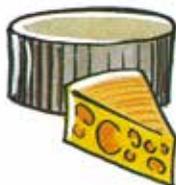
huevos,



leche,



legumbres,



quesos,



frutas,



hortalizas,



patata, arroz y maíz.



Tampoco estoy en los panes,  
bollos que estén hechos  
con harina de arroz,  
maíz, patata, soja,  
tapioca, guar,  
garrofin o almorta.



Si miráis en las etiquetas de estos productos,  
veréis que no contienen gluten por ningún

lado; eso significa  
que los celíacos

pueden  
tomarlos  
sin miedo.



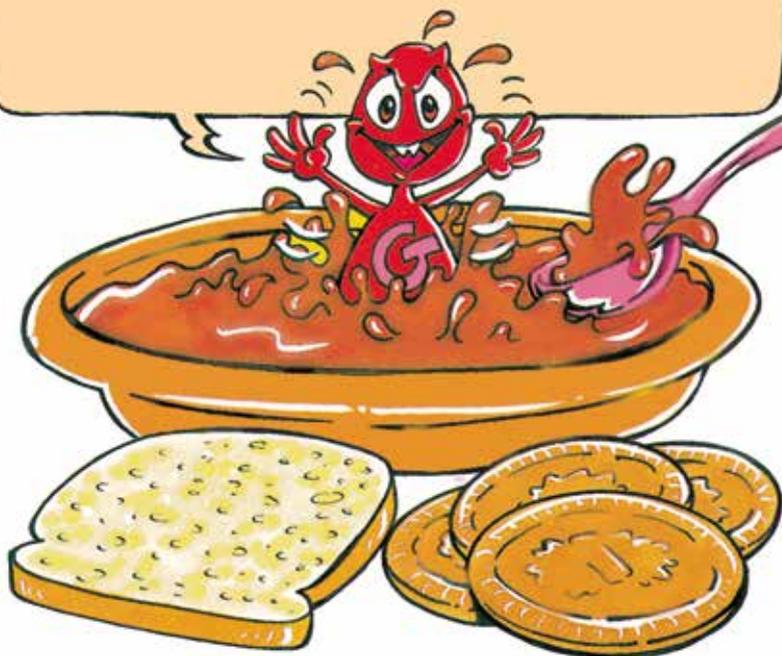
Sin saber por  
qué, no les caigo  
nada bien a las  
personas que  
tienen la  
**ENFERMEDAD  
CELÍACA**



Los niños pequeños sólo toman leche materna o biberón de leche, preparada especialmente para ellos. Cuando los bebés cumplen seis meses, toman también cereales que no contienen gluten. Por suerte, tanto el biberón como estos cereales pueden ser tomados por todos los niños para crecer y estar sanos.



Los problemas empiezan cuando yo  
aparezco en sus papillas, pan, galletas...



... y en otras comidas que están hechas con



trigo, cebada y centeno.

¿Qué le ocurre al celíaco?

Los niños celíacos que no saben



que lo son y  
consumen **gluten**,  
pierden el  
apetito,...

... tienen diarreas, lloran o tienen  
mal humor y crecen poco.



Mientras que los brazos y las piernas están muy delgados, la tripa está muy abultada, y es que yo ataco la tripa de los niños celíacos y, más en concreto, las vellosidades del intestino delgado.



¡Hola! Yo soy una...

## VELLOSIDAD INTESTINAL.

Soy muy pequeñita, muy pequeñita, pero si me miráis por un microscopio me parezco a un dedo. Como véis en el dibujo, hay muchas como yo en el intestino. Vivo con mis compañeras en las paredes del intestino delgado y todas juntas...



...servimos para **absorber los nutrientes** de los alimentos.

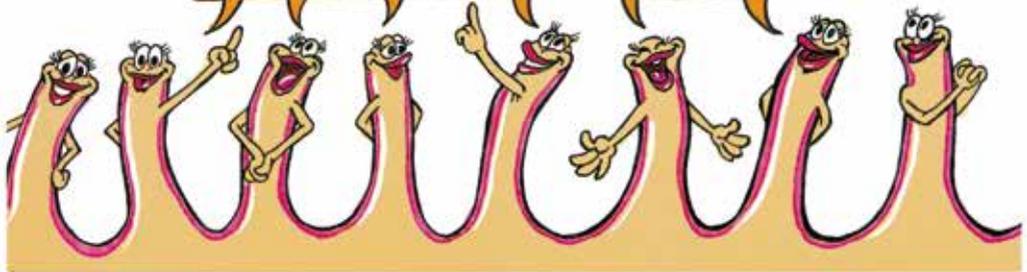
¿Qué significa eso de que los alimentos se absorben?

Ahora os lo cuento: ya sabéis que las personas comen por la boca.



En la digestión, los alimentos bajan por el esófago y el estómago hacia el intestino delgado donde vivimos nosotras.

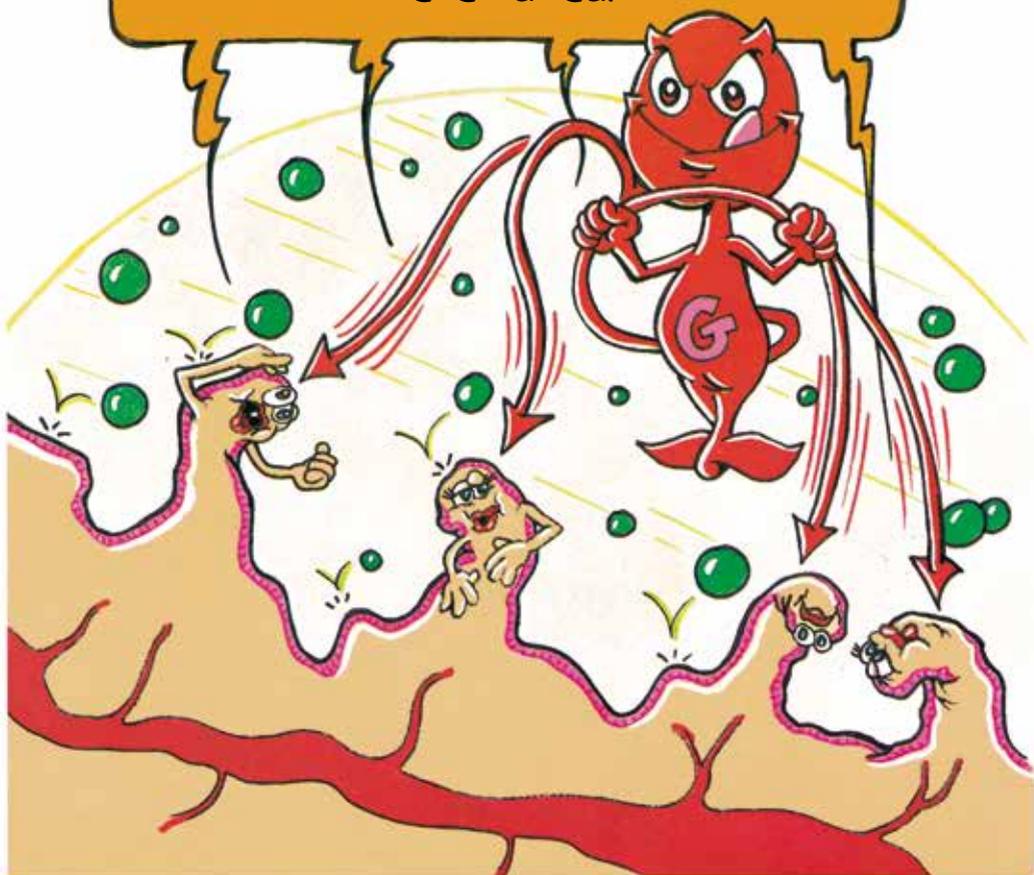
Aquí vivimos las vellosidades intestinales.





Las vellosidades  
absorbemos las  
vitaminas, los minerales  
y demás nutrientes que  
contienen los alimentos  
para que la sangre  
los distribuya por  
todo el cuerpo.

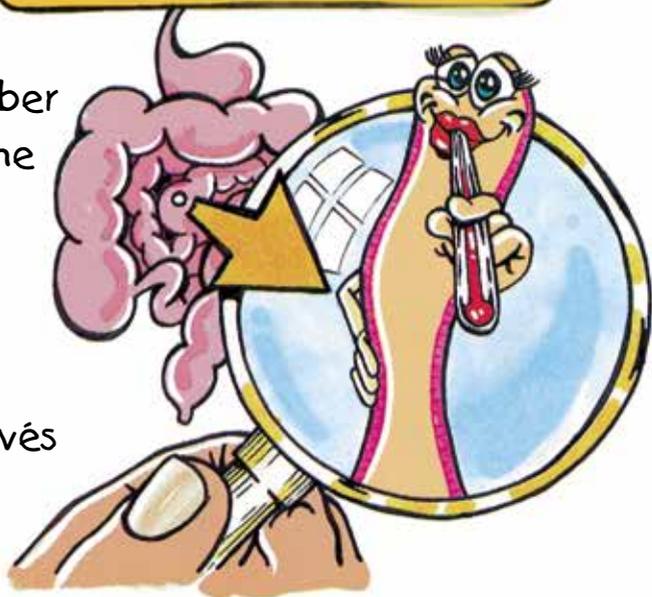
Cuando una persona es celíaca pero no lo sabe y toma gluten, todas nosotras quedamos dañadas, la forma de dedo desaparece y **no podemos absorber bien los alimentos**. Por eso, aunque la persona coma lo que necesita, los alimentos no llegan bien a la sangre y es cuando pierde peso, no quiere comer, está triste y tiene diarrea.





Al principio, el niño celiaco no sabe lo que le pasa, ni sus padres tampoco; por eso lo llevan al médico que, con todo cariño, le hará las pruebas necesarias para averiguar qué le ocurre.

Sin embargo, la única forma de saber con claridad si tiene una enfermedad celiaca es viendo cómo estamos nosotras, las vellosidades, a través de una **biopsia del intestino delgado**.



A esta niña le están haciendo una biopsia en el hospital. ¿Véis? Tiene que tragar una sonda, un tubito fino por la boca, y entonces esperar a que le llegue al intestino. No es agradable, pero tampoco duele. Al final de la sonda hay una pequeña cápsula que coge un pequeñísimo trocito de la pared intestinal que luego se mira al microscopio.

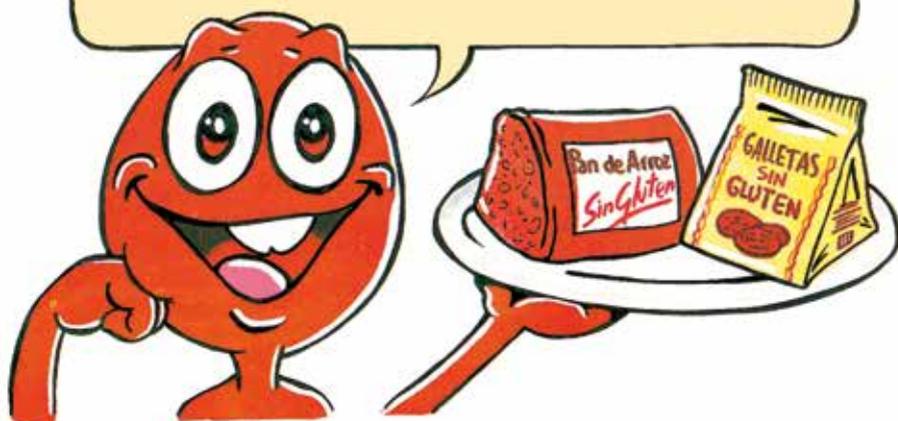




Entonces,  
es cuando  
el doctor sabe  
si el niño o la niña  
es **celíaco** o no.  
Para estar más  
seguros, después de  
un tiempo de no tomar  
alimentos con gluten, el  
doctor tendrá que **repetir la biopsia**.



*¡Qué suerte has tenido!*  
Ya sabes lo que te pasa  
y cómo solucionarlo: tomando  
alimentos en los que yo no esté.



Sí, porque es la única forma de que nosotras nos recuperemos, volvamos a ser como dedos, de nuevo, y absorbamos bien los alimentos. Y eso se nota porque los celíacos ya no tienen síntomas: Recuperan el crecimiento y el buen humor, las ganas de comer y dejan de tener diarreas.





¡Ya no habrá más problemas!  
Las personas celiacas saben  
que tienen que alejarme de  
sus comidas. Irán al colegio,  
a las fiestas, al restaurante,  
de vacaciones...



... y se preocuparán de llevar su propia comida  
o de elegir los alimentos en que estén seguros  
de que yo no estoy.

Además, en la **Asociación de Celiacos y  
Sensibles al Gluten** dan información y ayuda.

¡Bueno! Yo soy la  
vellosidad de un adulto,  
¡mirad que guapa estoy!  
Hace mucho que no veo  
a ese **diablillo travieso** y...  
espero no tener  
que encontrarme  
nunca con él,  
porque si no, poco  
a poco, podría  
volver a quedar  
dañada y fea.



Nos gustaría haber explicado bien cómo vemos la enfermedad celíaca. Pero, si hay cosas que no habéis entendido, no os preocupéis, porque seguro que alguna persona mayor os ayudará a comprenderlo si lo preguntáis. O puede que conozcáis a personas celíacas que os cuenten algo parecido a esta historia. Comprobaréis, además, que son como todos...

¡Aunque no  
me coman!





Dibuja o escribe alimentos  
que NO tengan Gluten.

Dibuja o escribe alimentos  
que SÍ tengan Gluten.





**BSAN**

**PLUS<sup>+</sup>**

**Sin Gluten**



**¿CON CHOCO? ¿SIN GLUTEN?...**

**ELIGE TUS GALLETAS BSAN PLUS FAVORITAS  
Y ACOMPAÑA A NIKOALA EN SUS AVENTURAS MÁS DIVERTIDAS!!!**

