

DON GLUTEN EL TRAVIESO



 Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten

Idea original y propiedad de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de la Comunidad de Madrid

Editado por: Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten.

Comunidad de Madrid

Lanuza, 19 - Bajo

28028 Madrid

Tel.: 917 130 147

www.celiacosmadrid.org

secretaria@celiacosmadrid.org

7ª edición: Mayo de 2022

1ª edición: 1995

Idea Original: Manuela Márquez

Texto: Cristina Aznar

Dibujos: Tatio Viana

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 Comunidad de Madrid, su espléndida iniciativa y su contribución definitiva para llevar a buen término esta publicación.

Isabel Polanco Allúe

Desde 1995 que se empezó a editar, han pasado más de 20 años.

Esta nueva edición tiene como finalidad distribuirse con motivo del Día Nacional de la Enfermedad Celíaca, que celebraremos el 27 de Mayo de 2021 en multitud de colegios de la Comunidad de Madrid.

A pesar de ser un libro bastante antiguo continúa teniendo un gran éxito entre los más pequeños, por su sencillez y claridad.

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, los cuales guarda el profesor, para momentos especiales como premios, cumpleaños y celebraciones.

El objetivo es que sirva de material didáctico para acompañar a los docentes en la explicación de la Enfermedad Celíaca.

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.

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 Velloidad

¡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,



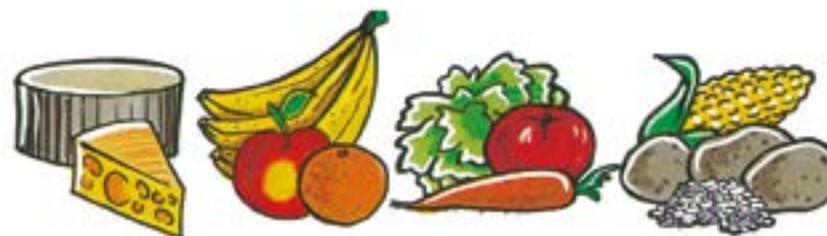
huevos,



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.



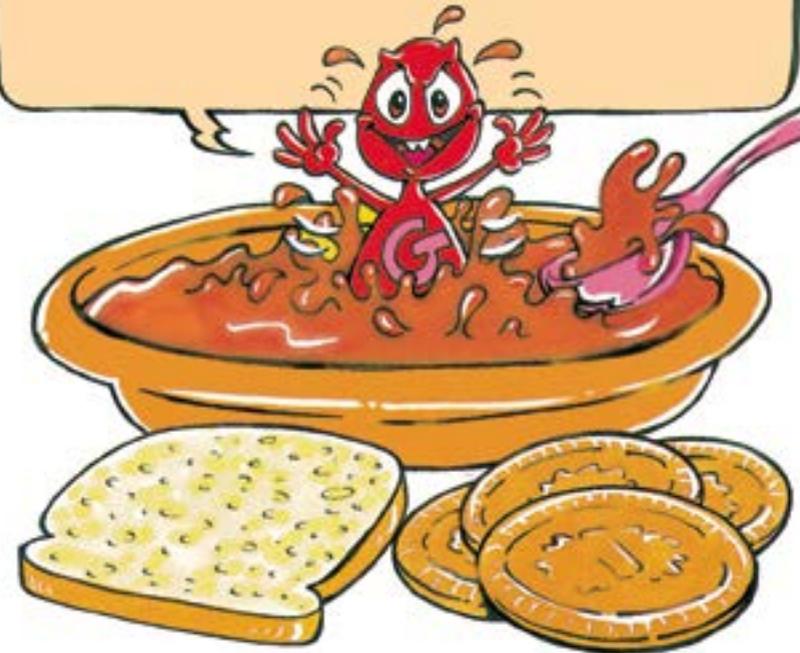
Sin saber por
qué, no les caigo
nada bien a las
personas que
tienen una
intolerancia al
gluten y son
CELÍACAS



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 delgadas,
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 pequeña, muy pequeña, 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 hacer la absorción 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.





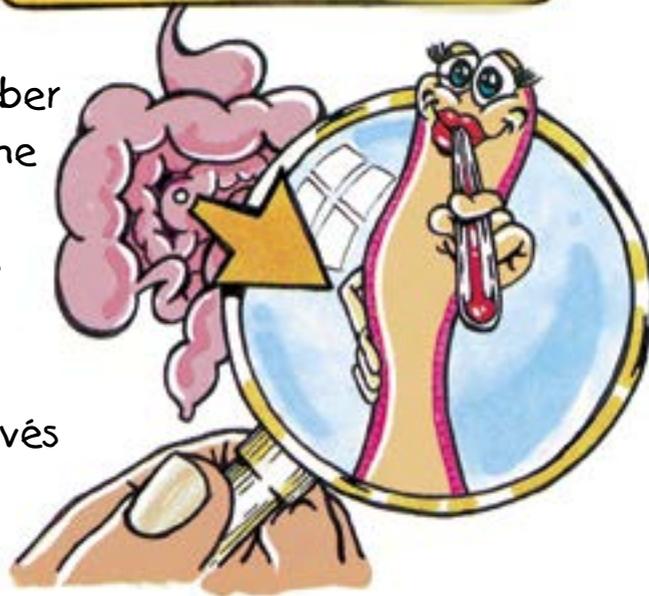
Las vellosidades absorbemos las vitaminas, los minerales y demás nutrientes que contienen los alimentos para que la sangre los distribuya por todo el cuerpo.

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.





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.



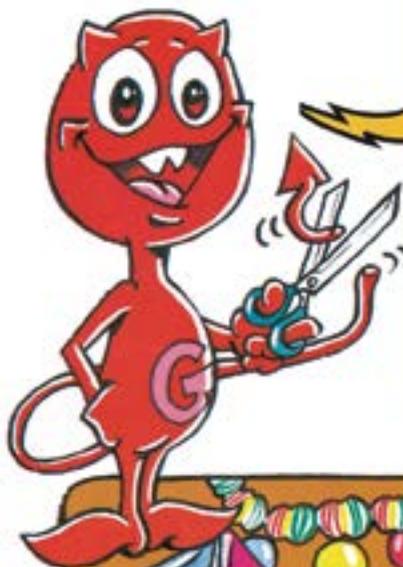
Sí, porque es la única forma de que nosotras nos recuperemos, volvamos a ser como dedos, de nuevo, y absorbamos bien los alimentos. Y eso se nota porque los celíacos ya no tienen síntomas: Recuperan el crecimiento y el buen humor, las ganas de comer y dejan de tener diarreas.



¡Qué alivio



¡Ya no habrá más problemas!
Las personas celíacas saben que tienen que alejarse 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 Celíacos y Sensibles al Gluten de la Comunidad de Madrid 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.

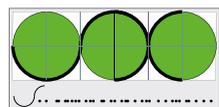


Dibuja o escribe alimentos
que SÍ tengan Gluten.



**Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten**

C/ Lanuza, 19 Bajo - 28028 Madrid
Tel.: 917 130 147
www.celiacosmadrid.org



Implantación, desarrollo y mantenimiento de
opciones sin gluten para el canal HORECA
www.sdcsingluten.com