DÍA DEL CELÍACO 2021

MANUAL DE ACTIVIDADES

serunion educa

¿Qué es la celiaquía?

La celiaquía es una enfermedad intestinal que se caracteriza por una lesión de la mucosa (las paredes internas del intestino delgado), debida a la **reacción del cuerpo** frente al **gluten**, que lo reconoce como un **agente extraño y perjudicial**.

El **gluten** es una proteína que se encuentra, de manera natural, en algunos cereales como el **trigo, el centeno, la espelta, la cebada, el triticale, el kamut** y, posiblemente, también en la **avena**, así como en los **productos derivados de estos**.

Por otro lado, hay **cereales que no contienen gluten**, como por ejemplo el **arroz**, el **mijo**, el **maíz**, la **quínoa**, el **amaranto** o el **sorgo**.

Cuando se realiza una dieta libre de gluten, ésta debe **seguir siendo variada, equilibrada** y **suficiente**. Esto significa que debe incluir **todo tipo de alimentos** (lácteos, cereales, verduras, frutas, pescados, carnes, huevo, legumbres, etc.).

¿Cuáles son las reglas básicas para garantizar la ausencia de gluten en la dieta?

- Consumir productos genéricos, aquellos libres de gluten por naturaleza.
- No consumir productos manufacturados en los que entre en su composición cualquiera de los cereales antes citados y en cualquiera de sus formas: harinas, almidones, féculas, sémolas…
- Solo consumir alimentos procesados etiquetados “sin gluten” o que no contengan “gluten” o algunos de los cereales con gluten entre sus ingredientes.
- Evitar consumir productos a granel.
- Evitar las contaminaciones cruzadas.
- Ante la duda de si un alimento contiene gluten o no, no consumirlo.

Es muy importante leer atentamente las etiquetas para asegurarse de que los productos no contienen gluten. Comprueba que llevan este símbolo:

No contiene gluten

Tabla informativa

Alimentos sin riesgo:

- Leche y lácteos derivados como los quesos, el requesón, los yogures y la cuajada.
- Carnes y derivados cárnicos frescos, congelados o en conserva al natural. Embutidos como la cecina, el jamón serrano y el jamón cocido de calidad extra.
- Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos y pescados y mariscos en conserva al natural, en aceite o en salmuera (agua y sal).
- Huevos y derivados.
- Todas las verduras, hortalizas y tubérculos.
- Todas las frutas.
- Entre los cereales, el arroz y el maíz.
- Todas las legumbres secas o en conserva cuando se presentan al natural.
- El azúcar, la miel, los aceites, la mantequilla, el café en grano o molido, infusiones, refrescos de naranja, limón y cola.
- Frutos secos naturales.
- Sal, vinagres de vino, especias en rama, en grano y todas las naturales.

Alimentos que han de considerarse, en general, "sospechosos" de contener gluten (dependerá en gran medida de las marcas):

- Patés y embutidos como el choped, la mortadela, el chorizo, la morcilla, las salchichas, etc.
- Quesos fundidos, aquellos "de untar", de sabores, el "especial" para pizzas, yogures aromatizados; etc.
- Conservas cárnicas, albóndigas y hamburguesas "preparadas".
- Conservas de pescado en salsa o con tomate frito. Sucedáneos de marisco y pescado tipo surimi.
- Salsas, condimentos y colorantes alimentarios.
- Sucedáneos de café, chocolate y cacao y otras bebidas de máquina.
- Frutos secos tostados o fritos con harina y sal.
- Gominolas y golosinas, determinados tipos de helado, turrones y productos navideños.

Alimentos que con toda seguridad contienen gluten:

- Pan elaborado con harina de trigo, cebada, centeno, espelta, kamut, triticale y avena.
- Bollos, pasteles y tartas. Galletas, bizcochos y productos de repostería. Higos secos. (Siempre y cuando no hagan alegación "sin gluten" en base a la legislación vigente).
- Pasta alimenticia: fideos, macarrones, tallarines…
- Productos procesados en los que entre en su composición harinas, almidones, féculas, sémolas… de cereales con gluten.

DATOS GENERALES:

Participantes:	mínimo 8
Tiempo:	mínimo 20 min.
Espacio:	interior y exterior
Edad:	7-10
Material:	nada

LA CESTA DE LOS ALIMENTOS

DESCRIPCIÓN:

Los niños se sientan en el suelo. Comienza el juego diciendo "tengo una cesta con alimentos que **no tienen gluten**", por ejemplo la manzana. El siguiente jugador tendrá que repetir la misma frase pero eligiendo otro alimento que tampoco tenga gluten, por ejemplo "tengo una cesta con miel".

En la ronda siguiente, el carrito de los alimentos deberán ser los alimentos que **pueden contener gluten**. La última rueda, deberá ser con alimentos **con gluten.**

El jugador que, en 30 segundos, no logre pensar en un alimento de cada grupo, quedará eliminado del juego. Gana, el último jugador que no falla.

OBJETIVOS:

- Desarrollar la capacidad de atención.
- Fomentar la confianza entre los participantes.

CONTENIDOS TRANSVERSALES:

- Aceptación de normas.
- Atención y escucha
- Tolerancia a compañeros y los turnos

Tabla informativa

NO CONTIENE GLUTEN	PUEDE CONTENER GLUTEN	CONTIENE GLUTEN
LECHE	EMBUTIDOS	PAN
QUESO	QUESOS PARA UNTAR	AVENA
NATA	QUESO RALLADO	ESPELTA
YOGURT NATURAL	QUESO FUNDIDO	HARINA DE TRIGO
PESCADO FRESCO	PATÉ	CEBADA
HUEVOS	FIAMBRES	CENTENO
VERDURAS	LATAS DE CONSERVA	BOLLOS
HORTALIZAS Y TUBÉRCULOS	FRUTOS SECOS TOSTADOS	PASTELES
FRUTAS	CARAMELOS Y GOLOSINAS	ESPAGUETTIS Y MACARRONES
ARROZ	PRECOCINADOS	PASTA DE SOPA
MAÍZ	PURÉS DE CAJA	GALLETAS
LEGUMBRES SECAS	CALDOS INDUSTRIALES	REBOZADOS
AZÚCAR	HIGOS SECOS	OBLEAS
MIEL		CEREALES DE DESAYUNO
MANTEQUILLA		
FRUTOS SECOS CRUDOS		

DATOS GENERALES:

Participantes:	mínimo 10
Tiempo:	mínimo 30 min.
Espacio:	interior
Edad:	5-6
Material:	- Pinturas de color. - Mesas y sillas. - Impresiones de la ficha para colorear

COLOREA

DESCRIPCIÓN:

Los niños se sientan en sus sillas y se les reparte las fichas para colorear, después de explicarles brevemente, cuáles son los alimentos que no contienen gluten. Una vez terminan de colorear, deberán cortar aquellos alimentos y pegarlos en un mural o llevarlos a casa.

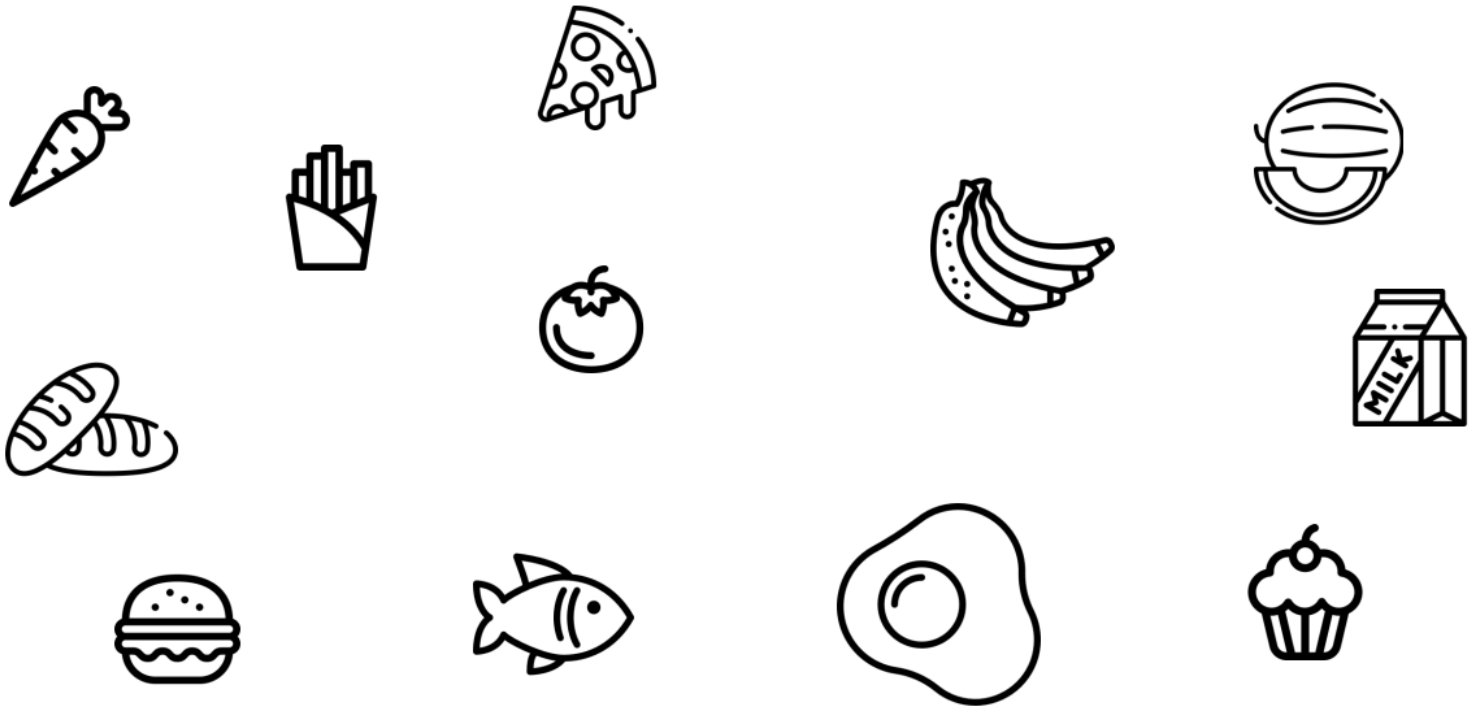
OBJETIVOS:

- Desarrollar capacidad psicomotora.
- Fomentar la participación entre ellos.

CONTENIDOS TRANSVERSALES:

- Psicomotricidad fina.
- Concentración

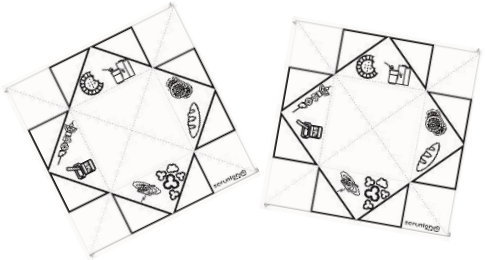
Colorea los alimentos que no contienen gluten



serunion educa

ACTIVIDAD PARA INFANTIL Y PRIMARIA

El comecocos del Día del Celíaco



Descripción y objetivos:

Se acercan las vacaciones de verano e imaginemos que en vuestra escuela habéis decidido hacer una gran fiesta de fin de curso. En esta actividad, los niños y niñas serán los responsables por definir cuál será el menú de la merienda que se va a ofrecer a toda la escuela. Pero ¡ojo!, habrá que elegir productos libres de gluten para que todos puedan disfrutar de la fiesta. Para ello, utilizaremos un comecocos muy especial…
A través de este clásico y sencillo juego, estimularemos la motricidad fina y la atención y fomentaremos la interactuación entre los/as compañeros/as. Y, no menos importante, aprenderemos que una merienda sin gluten no tiene por qué ser sinónimo de una dieta menos equilibrada y variada, o más aburrida.

Material:

- Plantilla adjunta para el Comecocos A4 (Primaria y/o Infantil).
- Fichas de alimentos A4 (Infantil).
- Gomets de 3 colores: verde, amarillo y rojo (opcional).
- Lápices de colores / ceras / rotuladores.

Metodología:

PARA PRIMARIA:

- Explicamos a los niños y niñas el contexto de la actividad: ellos/as hacen parte de la *Comisión de la Merienda de Fin de Curso*, y tienen que elegir para este día alimentos que sean aptos para todos los niños y niñas del cole, incluyendo los/as celíacos/as. Aprovechamos para explicarles brevemente qué es la celiaquía, con la ayuda de la información que encontramos en la introducción de este dossier.
- Los agrupamos en parejas y damos 1 plantilla a cada niño/a o 1 para los/as dos, para que monten juntos su comecocos (instrucciones a continuación). Les indicamos que deben colorear usando diferentes colores los 8 triángulos marcados en la plantilla (si prefieren pueden escribir números en lugar de colorear). También pueden colorear los alimentos. Luego distribuimos 4 gomets verdes, 2 rojos y 2 amarillos para cada plantilla, para que los utilicen más adelante.
- ¡Empieza el juego! Cada jugador/a dirá un número a su compañero/a – que será el número de veces que se abra y cierre el comecocos – y un color, tras el cual se esconde un alimento: ¿lo podemos incluir en nuestra merienda? Si se cree que sí – o sea, que no contiene gluten –, ponemos un gomet verde en el espacio justo abajo del dibujo (ver a continuación); si es “sospechoso”, ponemos un gomet amarillo; y si contiene gluten y no lo podemos ofrecer en nuestra fiesta, entonces elegimos un gomet rojo. Si habéis optado por no utilizar gomets, les decimos que hagan un círculo verde, rojo o amarillo. En el caso de que estén compartiendo un mismo comecocos, los/as niños/as se van turnando hasta completar los 8 alimentos.
- Cuando todas las parejas hayan acabado de jugar, miramos entre todos las respuestas y lo comparamos con el esquema a continuación ¿Hemos clasificado correctamente los alimentos? ¿Hemos tenido dudas? ¿Podemos pensar en más alimentos saludables para nuestra merienda libre de gluten?

INSTRUCCIONES PARA MONTAR EL COMECOCOS:

1. Recorta el cuadrado.
2. Dobla el cuadrado en diagonal.
3. Dobla el otro extremo para obtener la otra diagonal.
4. Dobla las cuatro esquinas del cuadrado hacia el centro de éste.
5. Dale la vuelta.
6. Vuelve a doblar las cuatro esquinas hacia dentro y da la vuelta de nuevo.
7. Pon los dedos en los huecos que quedan en los cuatro extremos y da forma al comecocos. ¡A jugar!

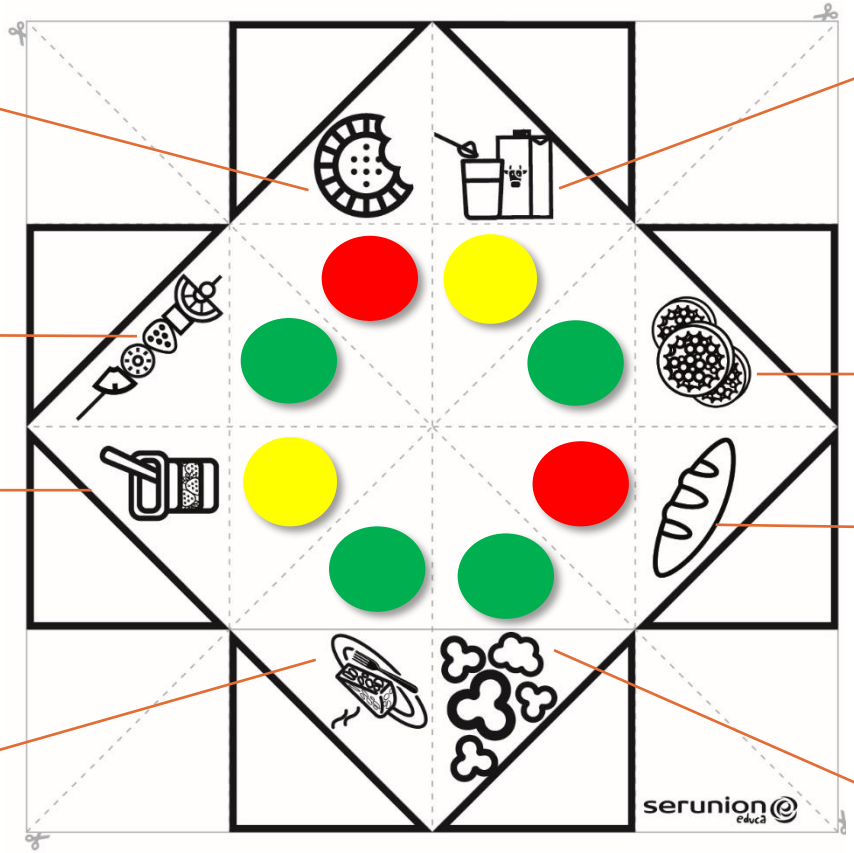
RESULTADO FINAL:

GALLETAS
(¡Atención! La base de las galletas son cereales que contienen gluten*).

BROCHETA DE FRUTA NATURAL
(No contiene gluten).

YOGUR DE SABORES
(Hay que consultar el etiquetado. Los yogures naturales y azucarados o edulcorados se pueden consumir sin problemas).

TORTILLA DE PATATAS
(No contiene gluten).



BEBIDA DE CHOCOLATE EN POLVO
(Hay que consultar el etiquetado, depende de la marca. Una buena alternativa puede ser el cacao puro en polvo).

TORTITAS DE ARROZ
(No contiene gluten).

PAN
(¡Atención! El pan elaborado con trigo, centeno, cebada, espelta, o kamut contiene gluten*).

PALOMITAS DE MAÍZ
(Caseras o envasadas cuando sus ingredientes son solamente maíz, aceite y sal).

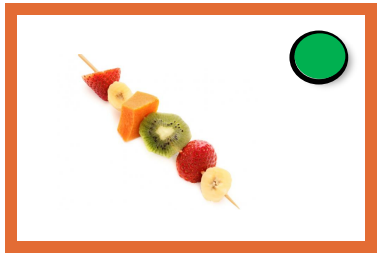
*Hay versiones en el mercado elaboradas con harinas especiales libres de gluten.

ADAPTACIÓN PARA INFANTIL:

El comecocos puede ser un juego para todas las edades según el uso que le demos. Valorad la madurez cognitiva de vuestro grupo de P4 y/o P5 antes de proponerles la actividad. Una variante podría ser realizar una versión “colectiva” del juego, con un único comecocos que circulara entre los/as participantes, sentados/as en círculo. Por turnos, cada niño/a dice el alimento que haya elegido en voz alta, y entre todos/as los clasificamos entre verde (libre de gluten, lo podemos comer en la merienda); amarillo (debemos estar atentos/as y comprobar si lleva o no el sello “sin gluten”) y rojo (contiene gluten de forma natural, al menos que sea una versión sin gluten).

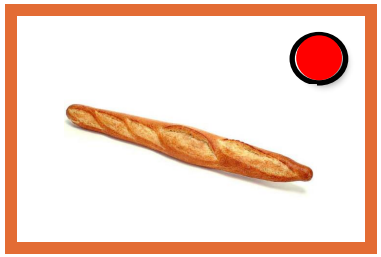
Una alternativa al comecocos (o una manera de complementar el juego) es utilizar las fichas de los alimentos (4 alimentos x hoja A4). Cada ficha tiene un pequeño círculo al lado de las fotos para que los niños/as peguen el gomet correspondiente (o lo pinten de verde, amarillo o rojo). Asimismo, contamos con una plantilla en blanco por si queremos trabajar con más alimentos: podemos proponer a los/as niños/as que dibujen otras opciones saludables que podrían hacer parte de nuestra merienda (por ejemplo, frutos secos crudos, zumos naturales de fruta, fruta entera o troceada, yogur natural, queso, jamón serrano o jamón york, aceite de oliva, mantequilla, mermelada, etc.). Finalmente, podemos montar un mural utilizando las fichas repartidas entre las 3 categorías.

PALOMITAS DE MAÍZ

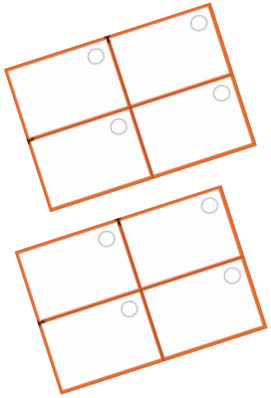


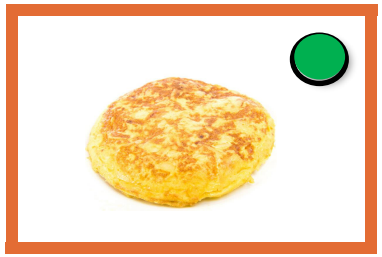
BROCHETA DE FRUTA NATURAL

YOGUR DE SABORES



PAN

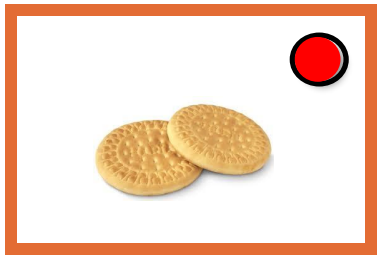




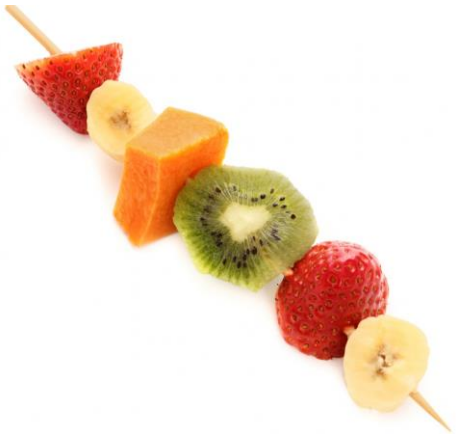
TORTILLA DE PATATAS

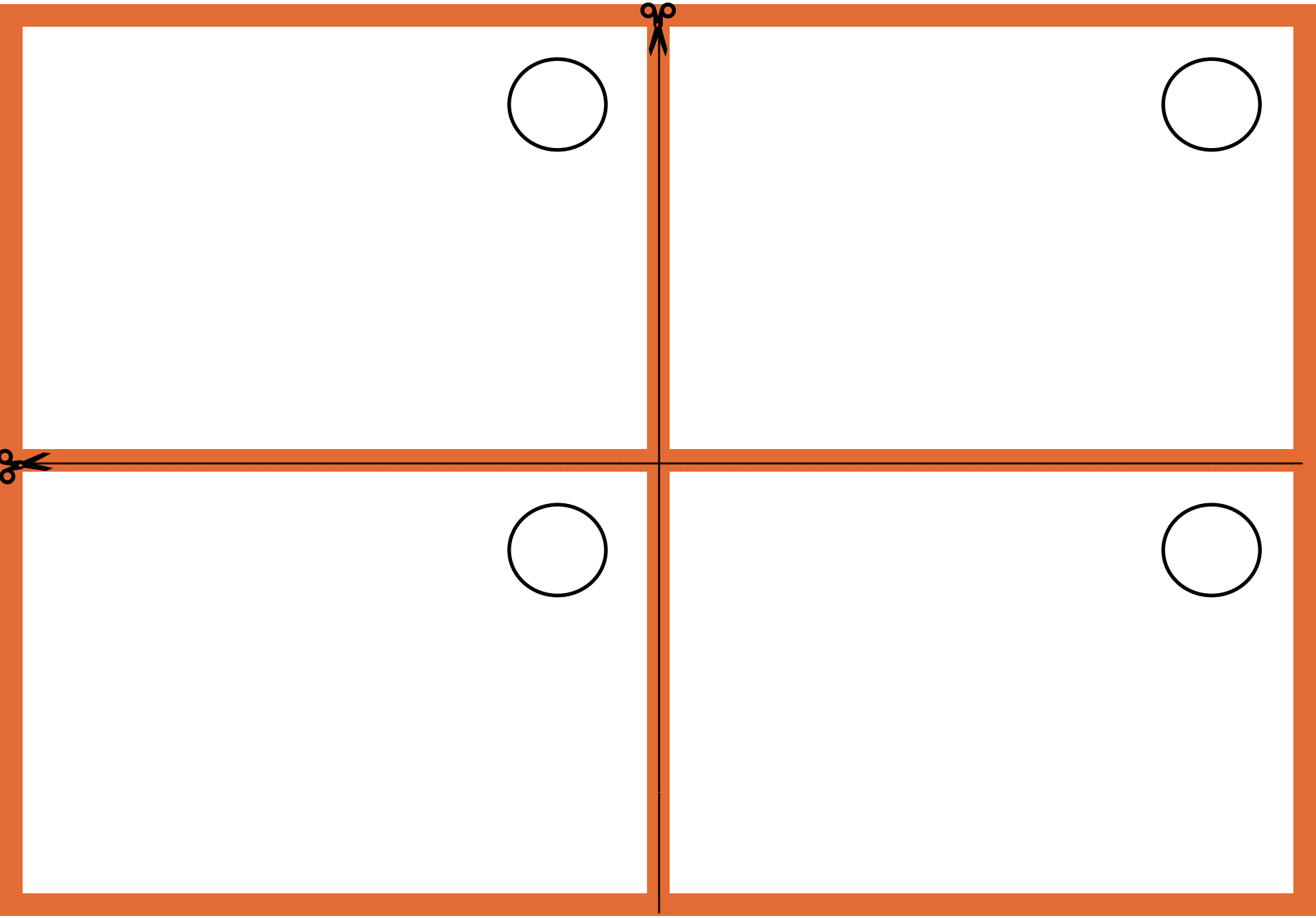
TORTITAS DE ARROZ

BEBIDA DE CHOCOLATE EN POLVO



GALLETAS





Gracias