

Aliméntate
sin
Gluten

Con la colaboración de



FUNDACIÓN
EROSKI



JUSTIFICACIÓN

- El proyecto surge en respuesta a las **recomendaciones** del 'Protocolo de Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celíaca' elaborado por el [Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad](#), que aconsejan incluir el síndrome de Down entre los **grupos de riesgo**. Alrededor del 12% de las personas con síndrome de Down padece intolerancia al gluten.

OBJETIVOS

- Apoyar a la persona con síndrome de Down que presenta **celiaquía** para que acepte su situación y lleve una adecuada alimentación y ofrecer **asesoramiento** a su entorno, fundamentalmente familias, profesionales y amigos para que refuercen las pautas recomendadas.

DESTINATARIOS

- Niños y jóvenes celíacos con síndrome de Down
- Familias y profesionales de atención directa a personas con síndrome de Down
- Amigos y compañeros del joven con celiacía
- Sociedad en general

Acciones para Familias y profesionales

Ponencia XII Encuentro Nacional de Familias “Comer bien: alimentación, celiaquía y vida saludable”

Sábado 3/11- De 9,00-11,00 h

Moderadora: Olga Ordás- Down Huesca
Miguel Montoro- Especialista en Digestivo y Celiaquía- Hospital Huesca
Carmen Urzola: Enfermera Hospital Huesca
Matilde Molina -Down Granada
Mónica Díaz- Coordinadora Técnica programas DOWN ESPAÑA
Tonet Ramírez-Down Lleida



PATROCINA:



Acciones para Familias y profesionales

Presentación

1. ¿Qué es la celiacia?

Prevalencia en el síndrome de Down

Síntomas más comunes

Diagnóstico

Tratamiento

Seguimiento

2. La vida de la persona con celiacia

El entorno

Situaciones de incumplimiento de dieta

Actitudes ante un incumplimiento en la dieta:

3. Dieta sin gluten

Reconocimiento de alimentos aptos

Simbología

Composición de las etiquetas

Recomendaciones en la cocina sin gluten

Menú recomendado

Recetas

4. Enlaces y recursos



Guía para familias y profesionales Aliméntate sin Gluten



FACE
Federación
de Asociaciones de
Celíacos
de España

Acciones para jóvenes

Talleres para jóvenes **Aliméntate sin Gluten en entidades**

Yo como productos naturales y evito los fabricados

MAZI MAZORCO
SIGUE EL SEMÁFORO DEL CELIACO PARA CUIDAR TU SALUD

Alimentos libres de gluten
Leche y derivados (queso, requesón, nata, cuajada, yogures naturales y de sabores) • Carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva natural • Cebadilla, jamón serrano y cocido calidad extra • Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos, pescados y mariscos en conserva al natural o en aceite • Huevos • Verduras, hortalizas, tubérculos • Frutas • Arroz, maíz y tapioca • Legumbres • Azúcar y miel • Aceites y mantecas • Café en grano o molido, infusiones • Refrescos de cola, limón y naranja • Vinos y bebidas espumosas • Frutos secos naturales, con y sin sal • Sal, vinagre de vino, especias en rama y grano.

Alimentos que pueden contener gluten
Solamente permitidos previo informe del fabricante, que no contienen gluten. Embutidos: chopos, mortadela, chorizo, morcilla, etc. • Productos de charcutería • Quesos fundidos, de untar, especiales para pizza • Pates • Conservas de carne, albondigas, hamburguesas • Conservas de pescado con distintas salsas • Caramelos, gominolas y golosinas • Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina • Frutos secos tostados y fritos con y sin sal • Algún helado • Sucedáneos de chocolate • Salsas, condimentos, sazonadores, colorantes alimentarios, cubitos para sopa o para realzar sabor.

Alimentos que contienen gluten
Pan y harinas de trigo, cebada, centeno y avena • Bollos, pasteles, tartas y demás productos de pastelería • Galletas, bizcochos y repostería • Pasta alimenticia (fideos, macarrones, tallarines, etc) y sémolas de trigo • Bebidas malteadas • Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, whisky, agua de cebada, algunos licores • Productos manufacturados en los que entre en su composición cualquiera de las harinas citadas y en cualquiera de sus formas: almidones, almidones modificados, féculas, harinas y proteínas.

ALIMENTATE SIN GLUTEN **DOWN** España

Celiaquía
Es una intolerancia permanente al gluten. Las personas celiacas lo son por una predisposición genética: la información está en sus genes, no se contagia.

Celiaco
Persona que tiene celiacía.

El gluten
El gluten es una proteína que se encuentra sobretodo en el trigo, la cebada, el centeno y la avena. También se encuentra en sus derivados: harinas, almidones, sémolas etc.

Síntomas de la enfermedad
La enfermedad se manifiesta a menudo con diarreas, pérdida de apetito, peso y retraso en el crecimiento.

¿Cuál es el tratamiento?
Seguir una dieta estricta sin gluten toda la vida.

¿Qué les pasa a los celiacos que consumen gluten?
El gluten les produce una lesión severa en la mucosa del intestino delgado. Por ello, se absorben mal los nutrientes de los alimentos: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, sales y minerales.

El intestino delgado
Parte más larga del aparato digestivo.

¿Qué les pasa a los celiacos que no consumen gluten a diario?
Se repara la lesión intestinal. Por ello, se absorben bien los nutrientes de los alimentos: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, sales y minerales.

¿Cómo se si un alimento tiene gluten?
Consulta el "Semáforo de Alimentos Sin Gluten". Mira siempre la etiqueta de los productos.

Este símbolo garantiza que el alimento es apto para celiacos: (FACE-Federación de Asociaciones de celiacos de España)

Controlado por FACE

ALIMENTATE SIN GLUTEN **DOWN** España

Fichas informativas:
Conceptos básicos de la celiacía
recomendaciones para una alimentación sin gluten.

Acciones para jóvenes

Talleres para jóvenes Aliméntate sin Gluten en entidades

LA MÁQUINA DE LA VERDAD

MARCA CON UNA X EN VERDADERO O FALSO Y EXPLICA POR QUÉ

Pregunta	V	F
1. LA CELIAQUÍA SE CURA CON MEDICAMENTOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. LA CELIAQUÍA ES UNA ALERGIJA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. EL GLUTEN ES UNA PROTEÍNA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. EL GLUTEN SE ENCUENTRA EN EL MAÍZ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. LA CELIAQUÍA ES UNA ENFERMEDAD CONTAGIOSA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. LOS ALIMENTOS CON GLUTEN PROVOCAN LESIÓN EN EL INTESTINO GRUESO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. TODAS LAS FRUTAS FRESCAS CONTIENEN GLUTEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. SI NO ERES CELIACO, DEBES COMER SIN GLUTEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. LOS ALIMENTOS ELABORADOS O ENVASADOS SON RECOMENDABLES PARA LOS CELIACOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. UN CELIACO HACE DIETA HASTA QUE CUMPLE LOS 20 AÑOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Escondite inglés sin gluten

Colocaros en una fila horizontal.

- Vuestro monitor nombrará alimentos del Semáforo "Mazi".
- Si no contienen gluten, tendréis que dar un paso hacia delante.
- Si contienen gluten, no hay que moverse.
- Si os equivocáis, el monitor os enviará a la posición de inicio del juego.

La persona que llega antes a la posición del monitor, gana.

ALIMENTATE SIN GLUTEN **DOWN** España

LA FIESTA DE MI CUMPLEAÑOS

PREPARO UNA FIESTA PARA MIS AMIGOS. MARCOS, MI COMPAÑERO DE CLASE, ES CELIACO ¿ME AYUDAS A PREPARARLO TODO?

Aperitivos	Ingredientes
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Comida	Ingredientes
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Postres	Ingredientes
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Algunas recomendaciones:

- Pregunta a tu amigo o a su familia, qué comidas, postres y aperitivos puede comer y dónde comprarlos.
- Prepara el aperitivo, la comida y el postre de tu fiesta, para que tu amigo celiaco pueda comer de todo.
- No cocines los alimentos para celiacos, donde previamente hayas cocinado alimentos con gluten.
- La mayor parte de los embutidos contienen gluten. El jamón serrano, la cecina y el jamón cocido de calidad extra sí se pueden comer.
- Las hamburguesas se tienen que hacer siempre en casa, nunca comprarlas ya preparadas.
- Asegúrate de que los caramelos que compres no contienen gluten. ¡Es muy importante!

ALIMENTATE SIN GLUTEN **DOWN** España

Fichas didácticas:
Conocer los mitos y realidades de la celiarquía, clasificar los alimentos con y sin gluten y elaborar un menú.

Acciones para jóvenes

Aplicación móvil *Mazi Mazorco*:

Aplicación que permitirá que niños y jóvenes con síndrome de Down conozcan lo que es la celiaquía, las pautas para llevar una correcta alimentación y hábitos de nutrición saludable



Acciones para jóvenes

Aplicación móvil Mazi Mazorco:
Jugar

Incluye : 4 Juegos interactivos en
torno a la celiacía



Acciones para jóvenes

Aplicación móvil Mazi Mazorco: Jugar



Acciones para jóvenes

Aplicación móvil *Mazi Mazorco*: Jugar



Acciones para jóvenes

Aplicación móvil Mazi Mazorco: Jugar



Acciones para jóvenes y familias

Aplicación móvil *Mazi Mazorco*

CELIACUÍA

Contenido descargable en formato PDF del proyecto **Aliméntate sin gluten:**



Guía para familias y profesionales
de asociaciones de personas
con síndrome de Down



Fichas didácticas y de
actividades para personas
con síndrome de Down

Incluye : Fichas informativas,
fichas didácticas y guía para
familias

VOLVER

Acciones para jóvenes

Aplicación móvil Mazi Mazorco

ACERCA DE...

Aliméntate sin gluten es un proyecto pionero en España que permitirá que niños y jóvenes con síndrome de Down conozcan qué significa ser celiaco y las pautas para llevar una correcta alimentación y hábitos de nutrición saludables.

Con este proyecto **Fundación Eroski** demuestra su compromiso con la labor de **Down España** y su colaboración con la promoción de programas orientados a cuidar la salud de las personas con síndrome de Down.

Incluye : Información
sobre el proyecto

Acciones para la sociedad (accesibilidad)



Descarga gratuita de materiales en:
www.sindromedown.net
www.centrodocumentaciondown.com

En apps store de apple:
[Mazi Mazorco: Aliméntate sin Gluten](#)



Esperamos que a través de las acciones formativas y de los materiales, tanto la persona con celiaquía como su entorno, puedan **conocer qué es la celiaquía y como vivir una vida saludable.**

¡ Muchas gracias !

pedagogia@sindromedown.net