



Gluten en el comedor escolar

¿Qué es el Gluten?

El gluten es una proteína que se encuentra en ciertos granos, como el trigo, la avena, la cebada, el centeno, la espelta y el kamut. Carece de valor nutricional pero tiene un alto valor tecnológico ya que aporta textura y elasticidad a las masas, esto hace que sea muy utilizado en la industria alimentaria.

¿Es Perjudicial No Consumir Gluten?

Para la mayoría de las personas no hay ningún inconveniente en seguir una dieta sin gluten.

El gluten en sí mismo no es esencial para la dieta, pero los alimentos que contienen gluten a menudo son ricos en nutrientes esenciales. Estos incluyen fibra, hierro, calcio, magnesio, zinc, vitaminas del grupo B, entre otros. Por lo tanto, es importante asegurarse de que los niños que siguen una dieta sin gluten obtengan todos los nutrientes necesarios para su correcto desarrollo. Deberán añadir en su alimentación los alimentos específicos que contienen los nutrientes mencionados anteriormente.

Gluten y Rendimiento Escolar

No hay evidencia científica que sugiera que el gluten afecta negativamente el rendimiento escolar en niños que no tienen enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten. Sin embargo, en niños que padecen estas condiciones, una dieta sin gluten puede mejorar los síntomas, mejorando de esta manera el rendimiento escolar.

Dieta Sin Gluten en el Comedor Escolar

Si tu hijo necesita seguir una dieta sin gluten, es importante comunicarlo al centro educativo para que puedan tenerlo en consideración a la hora de elaborar su menú y para seguir los protocolos adecuados que aseguren una ingesta segura. Desde el punto de vista educativo, es importante no separar al niño celíaco en el comedor, éste ha de comer junto a sus amigos. Para ello sería conveniente que el centro educativo de al resto de compañeros las explicaciones pertinentes para que puedan entender porque no puede consumir gluten. El niño con dieta sin gluten también debe ir aprendiendo a distinguir lo que puede o no ingerir y a decir no a los alimentos con gluten.