

DESARROLLO DE ACTIVIDAD: CELIAQUÍA (2º CICLO)

¿De qué trata la actividad?

Cuando vamos a comprar al mercado nos encontramos estantes repletos de alimentos. Cada uno de ellos tiene una composición diferente, cosa a la que una persona sin necesidades alimenticias específicas no le da mayor importancia, pero... ¿qué pasa con las personas celíacas? ¿Pueden comer lo mismo que el resto? ¿Qué precauciones deben tener a la hora de llenar el carro de la compra?



Por ejemplo, cuando van a comprar el pan, un hecho muy cotidiano, no pueden pedirle al panadero una barra de pan cualquiera como las que compramos nosotros... ¿Por qué?

Con esta actividad aprenderás qué necesidades tienen este tipo de personas, qué alimentos pueden comer y cuáles no, así como en qué se tienen que fijar a la hora de comprar.

¿Qué sabes? ¿Qué observas?

- Enumera los cereales que conozcas.

.....

.....

.....

- De cada uno de los cereales citados, nombra un alimento elaborado con dicho cereal.

.....

.....

.....

- ¿Conoces alguna persona celiaca? ¿Qué problemas tiene?

.....
.....

- Si no pudieras comer algún tipo de alimento, ¿cómo sabrías, a la hora de hacer la compra, cuáles son los alimentos apropiados para ti y cuáles no? ¿En qué te fijarías?

.....
.....

Debes saber que...

La **enfermedad celíaca** es una condición hereditaria. Las personas afectadas sufren daños en el intestino delgado cada vez que consumen algún alimento o producto que contenga gluten al que son intolerantes ya que su organismo no lo puede digerir, y para poder llevar una vida sin sobresaltos, es fundamental conocer algunas reglas básicas. Pero, ¿qué es el gluten? ¿Dónde se encuentra?



El **gluten** es una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno y la avena, por lo que las personas con intolerancia a esta proteína deben dejar de comer los alimentos, bebidas y medicamentos que lo contengan. Además, el gluten puede ser agregado a un producto como aditivo o este puede estar presente en el proceso de elaboración, por lo que hay que ser muy precavido a la hora de comprar estos alimentos. Si existe algún tipo de duda, por mínima que sea, aunque en la etiqueta no quede explicitado su contenido, es recomendable comentarlo con el fabricante, vendedor o médico.



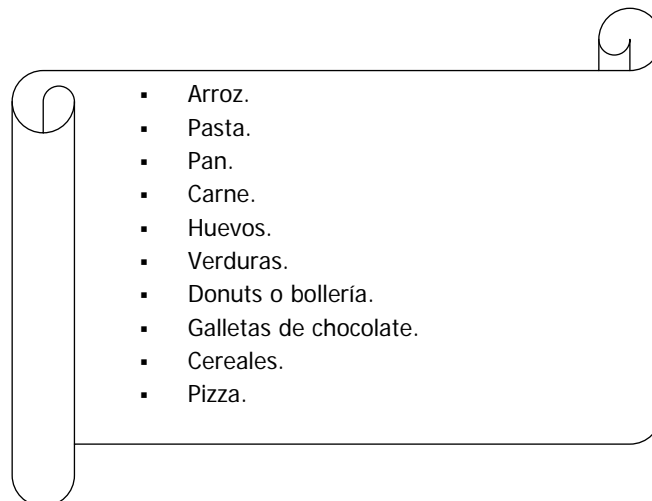
¿Y cómo sabemos que tenemos intolerancia al gluten? Los **síntomas** más comunes pueden incluir

dolor abdominal, estreñimiento, diarrea o pérdida de peso, entre otros. Ya diagnosticada la enfermedad es importante una dieta sin gluten para toda la vida a fin de evitar complicaciones. ¿Por qué ocurre esto? Porque en las personas celíacas su metabolismo reacciona ante la ingesta de esta proteína y causa daño a las vellosidades intestinales, lo que impide una adecuada absorción de nutrientes.

Te proponemos hacer...

En esta actividad vamos a ponernos en la piel de una persona celíaca. Vamos a nuestra despensa y observamos que no nos queda mucha comida, por tanto, es hora de ir al supermercado. Cogemos bastante dinero, pues ya sabemos que los alimentos para celíacos son más caros, y empezamos a llenar el carro de la compra.

Aquí tenemos la lista de todo lo que queremos comprar:



Llegamos al supermercado y encontramos los siguientes productos, fijate:



Pero, ¿qué es lo que realmente podremos comprar teniendo en cuenta que somos celíacos? Llena el carro de la compra con las nueve cosas de la lista que creéis que podremos comer. Para ello, coloca los alimentos adecuados al lado del carro verde y los no adecuados para una persona celíaca al lado del carro rojo. También puedes escribir el nombre el lado de cada uno.



Para alumnos de niveles superiores podemos ampliar la lista con productos menos evidentes que requieran del análisis del etiquetado con el fin de comprobar su composición. De esta manera, puede llegar a ser necesaria una pequeña investigación in situ (en el supermercado). Estos alimentos podrían ser los siguientes:



¿Qué conclusiones extraes?

- ¿Puedes explicar ahora qué es la celiaquía?

.....
.....
.....

- ¿Cuál es la proteína que no toleran las personas celiacas?

.....
.....
.....

- ¿Qué cereales contienen esa proteína?

.....
.....
.....

- ¿Qué cereales conoces que constituyan una alternativa para elaborar los productos alimentarios libres de gluten como la harina o la pasta?

.....
.....

- Explica en qué te fijarías a la hora de hacer la compra siendo una persona celíaca y por qué.

.....
.....
.....

- ¿Podrán preparar su comida con los mismos utensilios y productos con los que se preparan el resto de alimentos de la casa? ¿Por qué?

.....
.....
.....

¿Alguna vez podrán comer alimentos con gluten? ¿Qué peligros puede entrañar su ingesta? Intenta explicar por qué.

.....
.....

¿Consideras sencillo vivir de este modo? Aquí tienes un vídeo donde se hace un resumen de todo lo visto y se dan algunas pautas que te ayudarán a responder a esta pregunta y aclarar dudas sobre las anteriores.



<http://www.youtube.com/watch?v=NnxUH9D0VTs>

