

FEBRERO 2024

VUELTA

AL

COLE

LIBRE DE GLUTEN

- Listado de útiles escolares Libres de Gluten
- Información para escuelas y comedores
- Información para padres y cuidadores

¡y mucho más!



Asociación Celíaca Argentina

APP SIN TACC

¡La primer aplicación Mobile que incluye productos Libres de Gluten seguros!

 android

 App Store



Útiles escolares



Alimentos y bebidas



Medicamentos



Productos de higiene/
cuidado bucal y corporal



¡ADEMÁS RECIBÍS NOTIFICACIONES SOBRE LAS ALERTAS ALIMENTARIAS Y TODAS LAS NOVEDADES!

[CLICK AQUÍ PARA SUSCRIBIRTE Y ACCEDER A LA APP SIN TACC](#)



**VUELTA
AL COLE**
Sin gluten



El mes de marzo implica la **vuelta a clases** luego de las vacaciones de verano, lo que supone una serie de cambios importantes en los hábitos de toda la familia.

Para los padres de un niño o niña con celiaquía, la vuelta al cole puede resultar compleja si no se toman ciertos recaudos.

El **único tratamiento para la enfermedad celíaca** consiste en llevar a cabo una **dieta Libre de Gluten Sin T.A.C.C.** (sin trigo, avena, cebada y centeno) que debe mantenerse de por vida, por lo cual es fundamental el rol de la familia y del personal escolar, quienes serán los responsables de garantizar que el niño o niña con celiaquía acceda a una alimentación segura tanto en la casa, en la escuela, como en las diferentes excursiones y paseos.

Desde el año 1978, desde la Asociación trabajamos para lograr la integración de la persona celíaca en el ámbito escolar.

Entre las bases para conseguir una escuela inclusiva y segura para la persona con celiaquía, es fundamental que **la institución educativa esté informada y trabaje para fomentar la solidaridad y empatía.** Si el personal está capacitado, no será difícil convivir con la celiaquía dentro del aula. Para ello es fundamental el rol de la familia. Aconsejamos acercar información y brindar capacitación para que la institución esté al tanto del diagnóstico y pueda tomar todas las medidas necesarias para garantizar el cuidado de los niños y niñas con celiaquía, así como también conocer los riesgos que implica consumir alimentos con gluten.

Para facilitar esta tarea, encontrarán en el **Especial Vuelta al Cole** una serie de pautas y herramientas para que el diagnóstico de la celiaquía se pueda llevar con normalidad en el regreso a clases.

¡IMPORTANTE!

La Asociación Celíaca Argentina está a disposición de aquellos centros educativos que requieran asesoramiento para implementar protocolos que garanticen la seguridad de los niños y niñas con celiaquía.

RECOMENDACIONES PARA PADRES Y CUIDADORES



**VUELTA
AL COLE**
Sin gluten



RECOMENDACIONES GENERALES PARA PADRES Y CUIDADORES

Antes de empezar el ciclo escolar se aconseja:

- Solicitar una reunión con los y las docentes o el personal a cargo del establecimiento educativo.
- Si el colegio tiene comedor, solicitar una reunión con el personal del comedor.

Durante el ciclo escolar:

- Asegurarse que exista un intercambio de información entre los y las docentes y los padres para los eventos especiales (excursiones, celebraciones, festejos).
- Reunión con los y las docentes y el personal del colegio:

Aquí te dejamos un recordatorio de todos los temas que sería conveniente abordar en la reunión:

- ✓ **¿Qué es el gluten y que es la celiaquía?** Informar brevemente a todo el personal del establecimiento educativo qué es el gluten y cómo afecta a la salud de tu hijo/a. No es necesario usar términos médicos, pero sí es muy importante explicar las consecuencias de ingerir gluten.
- ✓ **No es aconsejable la sobreprotección:** Los y las docentes deben saber que no hay motivos para proteger al niño/a con celiaquía del contacto con otros, ya que no está enfermo. Sólo se debe cuidar su alimentación. Tampoco se debe excluir de las actividades que se realicen.
- ✓ **Contaminación en el aula:** Se debe explicar que el gluten no sólo está presente en algunos tipos de cereales, sino que también se usa como aditivo en otros alimentos y productos (por ejemplo, en algunos útiles escolares).
- ✓ **Responder a las preguntas:** Informar a los y las docentes y responder a las preguntas que puedan surgir. Citar ejemplos concretos en los que el niño/a con celiaquía puede entrar en contacto con gluten accidentalmente (por ejemplo, si se comparten alimentos con el resto de los niños/as, si se realizan actividades con masas para modelar con gluten, si se utiliza harina de trigo para alguna actividad y demás).



RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ **No es aconsejable improvisar:** Si surgen dudas sobre si un alimento contiene o no gluten, es preferible no ofrecerlo. No se debe arriesgar proponiendo consumir aunque sea una mínima cantidad ya que la dieta libre de gluten no admite permitidos.
El colegio debe saber que si el niño/a consume algún alimento o bebida con gluten por error es importante identificar lo que ha ingerido y porqué lo hizo, sin retarlo. Además, resultará fundamental informárselo a la familia.
- ✓ **Excursiones, viajes, festejos, celebraciones:** durante el ciclo escolar se organizan excursiones, viajes, salidas, eventos que generalmente involucran alimentos. El alumno con celiaquía no puede quedarse sin comer. Si el colegio presenta dudas para poder brindarle opciones adecuadas, se puede ofrecer que el niño/a con celiaquía se lleve sus propios alimentos libres de gluten.
- ✓ **Reacciones ante la ingesta de gluten:** explicar brevemente cómo afecta al organismo la ingesta involuntaria de gluten, aunque sea en pequeñas cantidades. Asegurarse de proporcionar los números de teléfono principales para llamar en caso de una emergencia.
- ✓ **Trabajar la celiaquía en el aula:** se sugiere recomendar a los y las docentes enseñar sobre la celiaquía dentro del aula mediante juegos, actividades, cuentos a fin de generar un clima de empatía con los niños y niñas que padecen esta patología. **En este especial se incluyen varias actividades para trabajar en el aula.**
- ✓ **Dar las gracias a todos:** siempre es conveniente que los interlocutores perciban gratitud por su dedicación y esmero para incluir a todos. Para que tu hijo/a pueda sentirse tranquilo/a en el colegio, se debe contar con la colaboración de todo el personal a cargo.

LA ENTREVISTA CON EL ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO PERMITIRÁ PLANIFICAR ACCIONES PARA VELAR POR LA SALUD DE LOS ALUMNOS Y ALUMNAS CON CELIAQUÍA Y PREVER LOS MATERIALES Y ALIMENTOS QUE SE NECESITARÁN EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES ESCOLARES.

CONTALE A TU HIJO O HIJA DE LO QUE CONVERSASTE EN LA REUNIÓN EN CASO DE QUE NO HAYA ESTADO PRESENTE.

ANTE CUALQUIER DUDA, LA INSTITUCIÓN TAMBIÉN PUEDE CONTACTARSE CON LA ASOCIACIÓN CELÍACA ARGENTINA.

GUÍA PARA ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS



GUÍA PRÁCTICA para establecimientos educativos



Además de la labor de aprendizaje, **el equipo docente debe promover que la escuela sea un espacio inclusivo y seguro para las personas con celiaquía.**

Es en el aula donde los niños y niñas pasan varias horas al día y donde se realizan diferentes actividades que pueden dar lugar a que los niños y niñas con celiaquía ingieran gluten involuntariamente.

Esto puede darse con más frecuencia cuando se realizan actividades con alimentos y cuando las niñas y los niños son muy pequeños y todavía no son conscientes de que deben evitar el consumo de alimentos o preparaciones con gluten.

Mediante diferentes herramientas pedagógicas (**en este Especial encontrarán varias actividades**) se debe dar a conocer la celiaquía al resto de alumnos y alumnas para favorecer la integración y que los propios compañeros y compañeras puedan acompañar a la persona celíaca en este camino libre de gluten.



Asociación Celíaca Argentina

ACTIVIDADES FUERA DEL AULA

Excursiones, celebraciones, actos escolares

A la hora de organizar actividades escolares fuera del aula que impliquen compartir alimentos es importante que nos aseguremos de contar con opciones libres de gluten y seguras y en lo posible, equivalentes a lo que consumirán el resto de los alumnos y alumnas.

Es necesario avisar con anticipación a los padres de los alumnos y alumnas con celiaquía sobre las actividades especiales que se llevarán a cabo, a fin de que puedan colaborar para garantizar que se cuente con opciones sin gluten.

RECOMENDACIONES PARA LAS EXCURSIONES ESCOLARES:

Las salidas o excursiones pueden resultar un desafío para el niño/a con celiaquía, sobre todo aquellos viajes que duren varios días. **Es necesario garantizar que los niños y niñas con celiaquía pueda participar en todas las actividades que organiza la escuela.**

- ✓ Con **planificación y organización** los niños y niñas con celiaquía podrán disfrutar todas las salidas igual que el resto de los compañeros.
- ✓ **¿Cuál será la ruta del viaje?** ¿En qué situaciones se ingerirán alimentos? ¿Cuál será el menú?
- ✓ **¿La persona responsable de la cocina está familiarizada con la celiaquía?** ¿Es posible ponerme en contacto con ella o con los establecimientos gastronómicos que visitarán?
- ✓ **¿Hay espacio suficiente para transportar alimentos? Y en caso de ser así, ¿es posible trasladar alimentos refrigerados?** Acordá con tu hijo o hija el itinerario y las opciones de alimentos para cada día. Si el personal del colegio no puede proveer todos los alimentos, organizate con anticipación para que tu hijo pueda trasladarse con sus alimentos.
- ✓ **¿Hay posibilidades de preparar alguna comida sin gluten o colación para todos?** De este modo no habría que preocuparse por la contaminación cruzada.

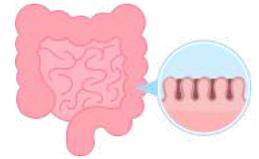


GUÍA RÁPIDA PARA EL PERSONAL DOCENTE

1. **Informarse sobre la celiacía, la dieta sin gluten, los alimentos y los materiales escolares Sin TACC y las pautas para evitar la contaminación cruzada.**
2. **Organizar una reunión con la familia de los niños y niñas con celiacía**, para conocer mejor cómo reaccionan ante la ingesta involuntaria de gluten y cuál es su estado emocional respecto al diagnóstico.
3. Siempre que haya alguna actividad que involucre alimentos en clase, **asegurarse de disponer una opción libre de gluten** (en lo posible similar a las opciones con gluten que se ofrezcan).
4. **No permitir que los demás alumnos y alumnas compartan alimentos o preparaciones con gluten con el niño o niña con celiacía.**
5. **Organizar actividades** para explicar a los compañeros y compañeras de clase, de forma comprensible, las necesidades alimenticias que las personas con celiacía tienen y los riesgos de ingerir gluten. Los niños y niñas con celiacía no quiere sentirse diferente y este tipo de actividades ayudan a la integración escolar y a su seguridad alimentaria. También contribuye a potenciar valores como la **empatía y solidaridad** entre todo el grupo.
6. **Ayuda al niño o niña con celiacía a tener una actitud positiva.** Se puede ser feliz y estar sano y saludable siempre y cuando se lleve a cabo la dieta sin gluten.
7. Siempre que exista una actividad que involucre alimentos, **avisar con anticipación a la familia** para que esté al tanto y trabajar conjuntamente en las opciones más adecuadas.
8. **Ante una intoxicación con gluten en clase**, mantener la calma, avisar a los padres e identificar la fuente de intoxicación para que no vuelva a ocurrir.



Cómo actuar frente a una contaminación con gluten



Recuperarse tras una contaminación de gluten es diferente para cada persona con celiaquía y varía en función de los síntomas que puede experimentar cada uno.

Lo importante es mantener la calma. Si bien no existen grados de celiaquía, hay sintomatologías muy diferentes.

Actualmente no existe un tratamiento farmacológico para recuperarse luego de una intoxicación por gluten, pero si los síntomas persisten durante varios días, es necesario concurrir al médico para evitar un cuadro de deshidratación.

El agua es imprescindible para recuperarnos en esta situación ya que contribuirá a evitar la deshidratación en los casos en los que los síntomas gastrointestinales sean agudos, y den lugar a vómitos y diarrea.

Es muy importante informar a los padres y cuidadores de la situación y **tomar las medidas necesarias para que no vuelva a suceder.**

Cabe mencionar que aunque la ingesta de gluten sea mínima, puede ocasionar un daño en las vellosidades del intestino, aunque no se manifiesten síntomas gastrointestinales.



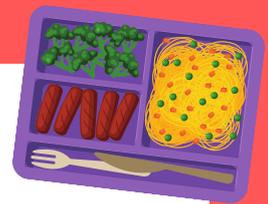
GUÍA PARA COMEDORES ESCOLARES



**VUELTA
AL COLE**
Sin gluten



EN EL COMEDOR ESCOLAR



Si la escuela dispone de comedor, es necesario tener en cuenta **cocinar sin gluten** no es sólo utilizar ingredientes seguros, sino que implica mantener un conjunto de **buenas prácticas para evitar la contaminación cruzada**. No es difícil si se tiene en cuenta ciertos protocolos.

Es muy importante que todo el personal que esté implicado en la compra, preparación, servicio y atención de la persona con celiaquía, reciba una capacitación específica sobre qué es la celiaquía, dónde se encuentra el gluten y cómo evitarlo.

A continuación brindamos información que puede resultar de utilidad.

¿Qué es la celiaquía?

La celiaquía es una enfermedad autoinmune causada por el gluten. En Argentina, 1 de cada 80 niñas y niños pueden padecerla.

El único tratamiento que existe para la celiaquía es llevar una dieta estricta libre de gluten durante toda la vida.

¿Dónde está presente el gluten?

El gluten es una proteína presente en cereales como el **Trigo, Avena, Cebada y Centeno**. Suele utilizarse como ingrediente para la elaboración de muchísimos productos como panificados, pastas, galletitas y también como aditivo debido a sus propiedades aglutinantes

¿Cómo reconocer qué productos son libres de gluten?

Si bien la persona con celiaquía debe basar principalmente su alimentación en alimentos naturales como frutas, vegetales, carnes y huevos que se consideran naturalmente libres de gluten, si se van a incorporar en la dieta alimentos procesados, es importante conocer si son libres de gluten o no.

Según la normativa argentina, los productos alimenticios industrializados libres de gluten que se comercialicen en nuestro país, deben llevar obligatoriamente impreso en sus envases o envoltorios el logo oficial de las 3 espigas y la leyenda "Libre de Gluten."



Los alimentos **certificados como Libres de Gluten** e identificados con el símbolo oficial indican que el elaborador ha cumplido con todos los requisitos que garantizan la condición de libre de gluten.

Se puede consultar en la [APP Sin TACC](#) de la Asociación Celíaca Argentina o e el [Buscador de Alimentos Libres de Gluten](#) de la [ANMAT](#) cuáles son los productos certificados como libres de gluten.

¿Qué está permitido y qué no en una dieta libre de gluten?

La **alimentación** de los niños y niñas con celiacía debe ser lo más natural posible. Es necesario recordar que todos los **vegetales, frutas, carnes frescas, pescados y huevos** en su estado natural se consideran libres de gluten. También el agua mineral se considera naturalmente libre de gluten.

Para el resto de los **productos industrializados** como aderezos, especias y condimentos, golosinas, panificados, legumbres, pastas, mermeladas y dulces, lácteos, jugos, gaseosas, y demás, **se debe chequear que se encuentren debidamente rotulados con el logo oficial y la leyenda Libre de Gluten** para poder ofrecérselos a una persona con celiacía.

Cabe recordar que la persona con celiacía no puede consumir ninguna preparación que esté elaborada con trigo, avena, cebada o centeno y productos derivados de estos cereales.

Si hay dudas sobre los ingredientes de un plato, es preferible consultar a los padres o no ofrecerlo.

Es aconsejable intentar que las opciones libres de gluten que se ofrezcan en la escuela sean lo más parecido al menú que consumirá el resto de los compañeros.

En caso de que no sea posible preparar opciones sin gluten seguras, se puede optar por comprar viandas libres de gluten certificadas.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE TAMBIÉN EN EL ÁMBITO ESCOLAR

El entorno escolar moldea qué tan accesibles, deseables y convenientes son cierto tipo de alimentos durante la estancia de los niñas, niños y adolescentes en la escuela; pero también es un espacio donde desarrollan hábitos que pueden durar toda su vida. Por lo tanto, **es importante que dichos entornos permitan y promuevan que estudiantes, familiares, autoridades educativas y maestras/os tomen decisiones de alimentación más saludables.**



Una alimentación saludable se define como aquella que es satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, segura y adaptada a cada persona. La representación gráfica (en forma de plato) permite valorar qué alimentos se deben incorporar y en qué proporción para poder llevar una alimentación saludable y equilibrada.



RECOMENDACIONES PARA COCINAR, HORNEAR Y SERVIR LAS OPCIONES LIBRES DE GLUTEN A FIN DE EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA:

- **Lavarse las manos antes de comenzar a preparar el menú sin gluten.**
- Las preparaciones sin gluten deben **elaborarse y cocinarse antes que las demás o en un sector aparte** para evitar que se contaminen con otras preparaciones con gluten.
- **Los alimentos sin gluten deben guardarse separados** de aquellos que lo contienen, lo ideal es destinar un espacio exclusivo para ellos (como por ejemplo, una alacena exclusiva o contenedores plásticos diferentes).
- **Limpieza de superficies:** antes de preparar un plato sin gluten, limpiar correctamente las superficies para evitar cualquier tipo de contaminación.
- **Utilizar utensilios (tablas, cuchillos, tenedores, etc.) que estén perfectamente limpios para manipular alimentos sin gluten.**
- En algunos casos se aconseja tener ciertos recipientes exclusivos para cocinar sin gluten. Esto se debe a que por su forma o material es dificultoso limpiarlos correctamente y se corre el riesgo de que queden vestigios o trazas de gluten en ellos (por ejemplo, coladores, tablas y palos de amasar de madera, espumadera, batidora, horno de pan y fundamentalmente, la tostadora).
- **Nunca se debe compartir el aceite o agua de hervor** utilizados para cocinar previamente alimentos con gluten.
- Si se cocinan en el horno al mismo tiempo una preparación libre de gluten y otra que puede contener gluten, se deberá **cocinar en diferentes asaderas**, procurando que las preparaciones sin gluten se ubiquen en la parte superior del horno. En caso de que las condiciones de limpieza del horno no sean las adecuadas, se puede optar por recubrir la preparación sin gluten con papel aluminio.
- Tener especial cuidado en el uso de caldos, salsas, condimentos y aderezos ya que pueden contener gluten.
- Para espesar y espolvorear comidas sin gluten como salsas, sopas y demás, se deben usar féculas o harinas libres de gluten.



EN CASO DE DUDA O DE SITUACIONES DE EMERGENCIA, PONERSE EN CONTACTO CON:

NOMBRE Y APELLIDO Y NÚMERO DE TELÉFONO

.....



CARTA PARA EL PERSONAL DEL COMEDOR

**VUELTA
AL COLE**
Sin gluten



Estimado equipo de cocina,

Mi hijo/hija no puede comer alimentos que contengan gluten porque tiene celiacía.

Las personas con celiacía o sensibles al gluten **deben llevar de por vida una dieta estricta libre de gluten.**

En casa, con el apoyo de toda la familia, cuidamos todos los detalles para elaborar platos libres de gluten seguros y que no se contaminen con otros alimentos con gluten.

Fuera de casa, confiamos en su colaboración y sentido de la responsabilidad, seguros de que siempre prestarán la máxima atención en la elección de los ingredientes y en los cuidados a la hora de preparar las recetas.

La ingesta accidental de gluten, aunque sea en pequeñas cantidades, puede afectar la salud de mi hijo/a y generar consecuencias a largo plazo.

A continuación, les brindamos una serie de consejos y herramientas para familiarizarse con la cocina libre de gluten.

Con un poco de organización e información, nada es imposible.

Muchas gracias por su tiempo y su buena voluntad para incluir a los niños y niñas con celiacía.



CELIAQUÍA EN EL AULA: ACTIVIDADES PARA LA INCLUSIÓN



CELIAQUÍA EN EL AULA: ACTIVIDADES PARA LA INCLUSIÓN

SOPA DE LETRAS

C	I	F	A	Z	U	C	A	R	L	O	B	I
O	F	Z	E	E	P	T	I	G	R	O	C	
N	J	I	Y	U	T	A	C	C	L	V	Ñ	E
T	L	E	C	H	E	R	A	L	I	M	E	L
A	A	P	A	L	A	J	O	C	S	D	R	I
M	R	O	L	K	O	I	J	O	T	R	D	A
I	R	A	V	E	R	D	U	R	A	S	R	C
N	O	E	B	Q	U	E	D	A	D	E	R	O
A	Z	C	A	G	U	A	S	I	O	O	A	V
C	V	G	Z	I	N	T	E	S	T	I	N	O
I	Q	H	A	U	G	A	G	P	H	A	C	S
O	U	G	L	U	T	E	N	H	F	R	U	T
N	K	F	E	T	R	B	N	W	Q	Z	U	D

Encontrá las siguientes palabras:

AZÚCAR - LECHE - ARROZ - INTESTINO - TACC - VERDURAS - AGUA -
CELÍACO - LISTADO - CONTAMINACIÓN - GLUTEN

Fuente: PROGRAMA NACIONAL DE DETECCIÓN Y
CONTROL DE LA ENFERMEDAD CELÍACA
(Ministerio de Salud de la Nación)

CELIAQUÍA EN EL AULA: ACTIVIDADES PARA LA INCLUSIÓN



Masa de sal para jugar (no comestible)

Ingredientes (para 250 gr. de masa)

- 1 taza de harina de arroz
- 1 taza de agua
- 1/2 taza de sal
- 1 cucharada de aceite



Instrucciones:

1. Poner en un recipiente seco, la harina de arroz y la sal. Llevar a fuego lento, añadiendo de a poco agua, revolviendo para formar una pasta.
2. Añadir el aceite y seguir mezclando hasta que la pasta sea homogénea y no se pegue a los lados.
3. Retirar del fuego y esperar a que se enfríe un poco.
4. Cuando esté tibia, amasar sobre una superficie plana hasta que la pasta sea consistente y tenga textura de plastilina.
5. ¡Listo! la masa está lista para que los niños jueguen

IMPORTANTE: recordá conservar en un recipiente cerrado para que no pierda la humedad

TIP: También se le puede agregar colorante alimenticio libre de gluten para darle color a la masa.

Fuente: PROGRAMA NACIONAL DE DETECCIÓN Y CONTROL DE LA ENFERMEDAD CELÍACA
(Ministerio de Salud de la Nación)

**VUELTA
AL COLE**
Sin gluten



Cuento: "La Pandilla Celíaca"

Fuente: Asociación Celíaca de Catalunya



**[CLICK AQUÍ PARA
DESCARGAR EL CUENTO](#)**

Cuento: "El tren saludable"

Fuente: Ministerio de Salud de la Nación



[**CLICK AQUÍ PARA
DESCARGAR EL CUENTO**](#)

Cuento: "El regalo de Lola"

Autor: Antonio de Benito



**[CLICK AQUÍ PARA
DESCARGAR EL CUENTO](#)**

ETIQUETAS PARA VIANDAS



NOMBRE: _____

CURSO: _____

ESTA ES UNA VIANDA SIN TACC HECHA CON AMOR ❤️



NOMBRE: _____

CURSO: _____

ESTA ES UNA VIANDA SIN TACC HECHA CON AMOR ❤️



NOMBRE: _____

CURSO: _____

ESTA ES UNA VIANDA SIN TACC HECHA CON AMOR ❤️



NOMBRE: _____

CURSO: _____

ESTA ES UNA VIANDA SIN TACC HECHA CON AMOR ❤️

ETIQUETAS PARA VIANDAS



NOMBRE: _____



Recomendaciones para **cuidar mi vianda sin gluten** de la contaminación cruzada:

- Calentar en horno exclusivo o cubrir la preparación con papel aluminio o calentarla en un recipiente cerrado.
- No servir junto a otros alimentos con gluten.



NOMBRE: _____



Recomendaciones para cuidar mi vianda sin gluten de la contaminación cruzada:

- Calentar en horno exclusivo o cubrir la preparación con papel aluminio o calentarla en un recipiente cerrado.
- No servir junto a otros alimentos con gluten.



NOMBRE: _____



Recomendaciones para cuidar mi vianda sin gluten de la contaminación cruzada:

- Calentar en horno exclusivo o cubrir la preparación con papel aluminio o calentarla en un recipiente cerrado.
- No servir junto a otros alimentos con gluten.



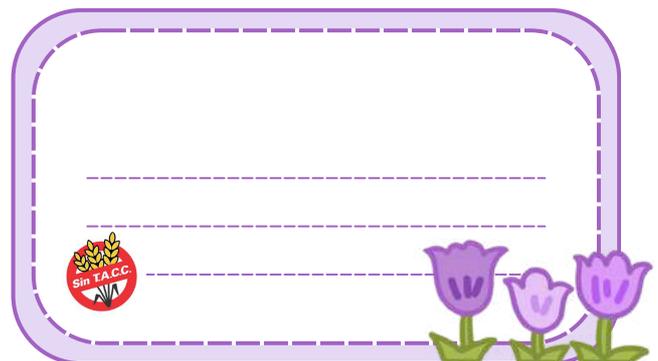
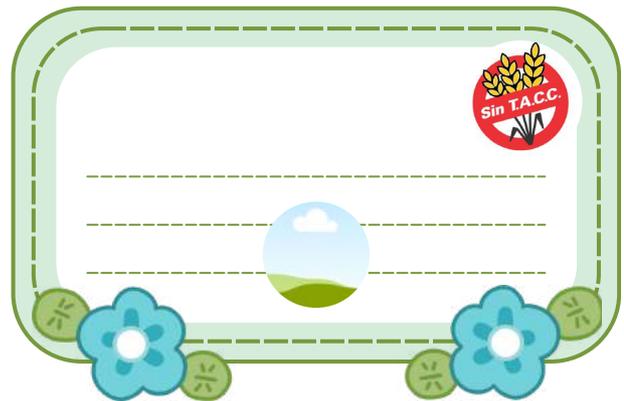
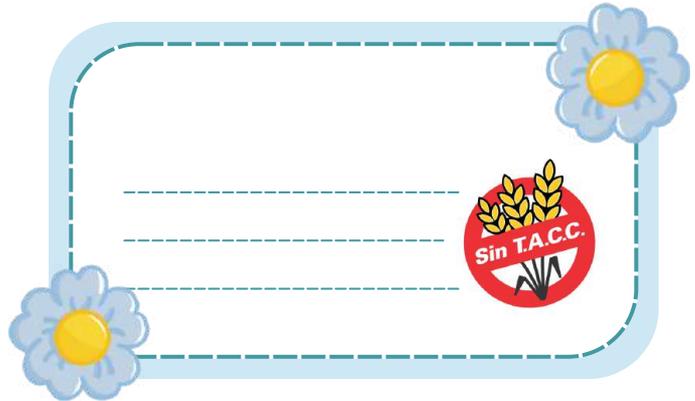
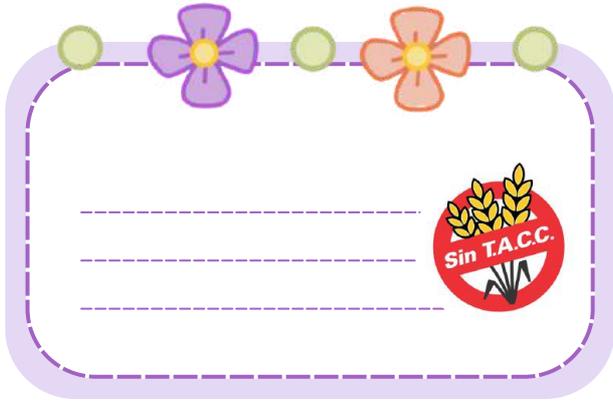
NOMBRE: _____



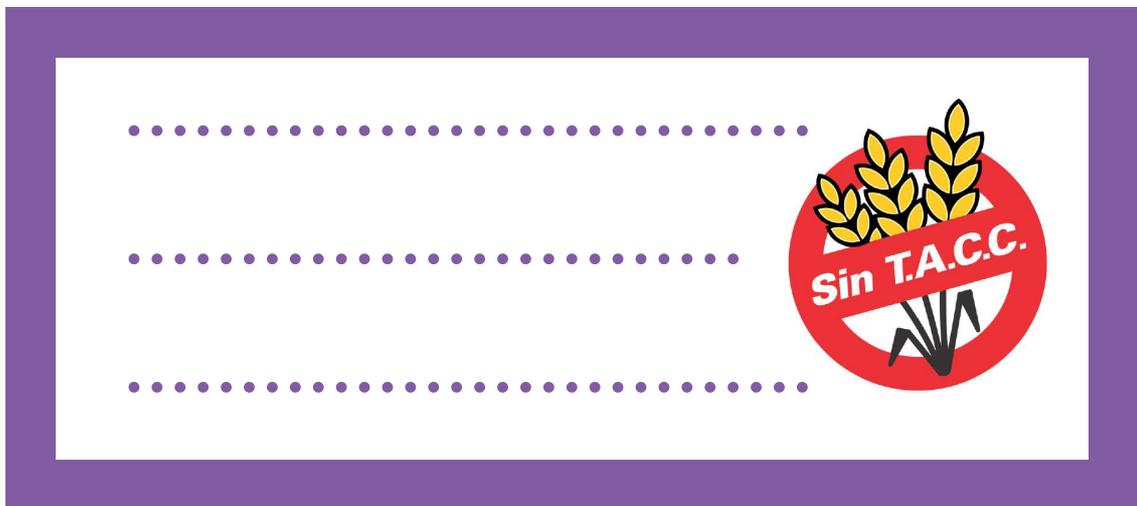
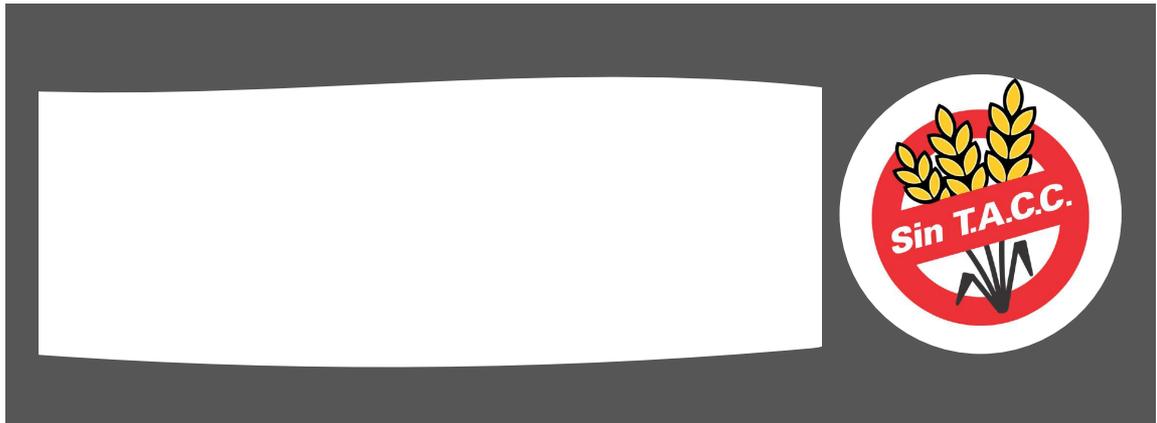
Recomendaciones para cuidar mi vianda sin gluten de la contaminación cruzada:

- Calentar en horno exclusivo o cubrir la preparación con papel aluminio o calentarla en un recipiente cerrado.
- No servir junto a otros alimentos con gluten.

ETIQUETAS PARA VIANDAS







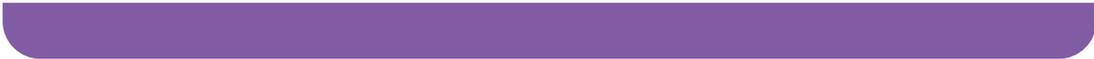


**ESTA VIANDA SIN TACC
PERTENECE A**



.....

.....



**ESTA VIANDA SIN TACC
PERTENECE A**



.....

.....





**ESTA VIANDA SIN TACC
PERTENECE A**



.....

.....



**ESTA VIANDA SIN TACC
PERTENECE A**



.....

.....



¿SABÍAS que las PERSONAS CELÍACAS no pueden consumir ningún alimento que tenga GLUTEN, porque esto DAÑA SU INTESTINO?

El gluten está presente en el **TRIGO, AVENA, CEBADA y CENTENO** y en todos los productos derivados.

¿Qué pueden consumir?

Los alimentos **LIBRES DE GLUTEN O SIN TACC**, como frutas, verduras, carnes, huevos, legumbres, azúcar, aceites, y muchos alimentos envasados que estén autorizados para su dieta.

Para ver el listado completo, podés consultar en nuestra web.

ESTE LOGO IDENTIFICA
LOS ALIMENTOS APTOS
PARA CELÍACOS.



¿SABÍAS QUÉ...?

- 1 de cada 79 niños/as es celíaco/a? Vos podés tener algún compañero/a que lo sea.
- Desde tu escuela se pueden hacer un montón de actividades para conocernos más y aprender cosas sobre la celiacía. Para más información visitá www.educ.ar (Opción Docentes - Recursos - Especiales)



RECETAS



RECETAS



Se acerca el comienzo de las clases y con ello la necesidad de organizar y planificar nuevamente la rutina escolar.

Les compartimos algunas ideas prácticas, sencillas y nutritivas para las viandas y snacks para llevar al cole.

Una alimentación saludable está directamente relacionada con la actividad intelectual y el fortalecimiento del sistema inmune. Por eso, es importante dedicar un momento en la semana para planificar un menú que ayude a los más chicos a rendir mejor en el colegio, desenvolverse bien físicamente y prevenir todo tipo de enfermedades.

Tener en mente la fórmula 1/2 plato de vegetales, 1/4 de plato de proteínas y 1/4 de plato de carbohidratos es una muy buena manera de lograr un plato balanceado en nutrientes.

Los **vegetales** son fuente de vitaminas y minerales y lo mejor es poder incluirlos en todo tipo y colores: lechuga, rúcula, tomate, zanahoria, berenjena, repollito, brócoli, coliflor, acelga, espinaca, palta, calabaza, remolacha y chaucha son algunos ejemplos. Las **proteínas** pueden obtenerse a través de carnes rojas, pollo, huevo, pescado, atún, cerdo, quesos y legumbres. Los **carbohidratos** son fuente de energía y pueden adquirirse ingiriendo papa, batata, boñato, lenteja, choclo, poroto, fideos, garbanzos, arroz integral y otras legumbres libres de gluten.





IDEAS SALUDABLES PARA LAS VIANDAS PARA LLEVAR AL COLE



...ANDO
... CON LA ORALIDAD.
... BUENAS DE LA
INSCRIPCIÓN
→ NACIÓN DE LA
→ LEYERIE
→ INSCRIPCIÓN
DE LA SEMIOTI-
CA

"NINGUNA META VIVIENTE PODRÍA
SER ACABA MEJOR.
TODAS LAS METAS
SE CUMPLEN CON EL CAMINO!"



SNACK HORNEADO RÁPIDO PROTEICO CON BRÓCOLI Y QUESO



Ingredientes para la tortilla

- 100 g de harina premezcla
- 20 g de frutos secos procesados
- 1 huevo
- 1/2 taza de leche 3% La Serenísima
- 50 g de queso rallado La Serenísima
- 100 g de brócoli cocido procesado
- 1/2 cucharadita de polvo leudante
- Condimentar a gusto



Preparación

1. Calentar el horno a 200° C, enmantecar y enharinar con la premezcla las tarteras aptas para horno
2. Colocar todos los ingredientes en un bol, integrar bien
3. Colocar la preparación en las tarteras de 10 cm previamente rociadas con spray vegetal y llevar al horno.
4. Cocinar hasta que estén doradas, aproximadamente 15 minutos.
5. Ideal comer tibias con una ensalada o para snakear.

IMPORTANTE: para esta y cualquier otra receta que vaya a ser consumida por personas con diagnóstico de E. celíaca, se aconseja utilizar productos industrializados que se encuentren certificados como Libres de Gluten según la normativa vigente.

TORTILLA DE VERDURAS CON MILANESITA DE CARNE AL HORNO

FUENTE: LA NACIÓN (RECETA ADAPTADA)



Ingredientes para la tortilla

- 1 zanahoria pequeña.
- 2 huevos.
- Perejil picado.
- Sal y pimienta.
- 1 cucharada de queso crema.
- Aceite de oliva o de coco.
- 2 cucharadas de queso rallado.
- ½ taza de arvejas cocidas.
- ½ taza de espinacas cocidas al vapor o cruda.
- Un poquito de tomillo.

Ingredientes para la milanesa

- 4 rodajas de la carne de vaca o la que se prefiera.
- 2 huevos.
- Sal y pimienta.
- 1 cucharadita de ajo en polvo.
- Un puñado de perejil y un poquito de romero.
- 2 tazas de pan rallado Sin TACC
- ¼ de taza de mix de semillas (conviene tenerlas molidas o activarlas dejándolas una noche en remojo y luego enjuagarlas y secarlas).

Preparación de la tortilla

- Picar el perejil y la espinaca y rallar la zanahoria.
- Batir los huevos y agregar la sal, la pimienta, el queso blanco y el queso rallado. Agregar los vegetales y el tomillo, e integrarlos bien.
- Colocar una sartén antiadherente al fuego y saltear por dos minutos la zanahoria, luego mezclar con el huevo y el resto de los ingredientes y cocinar hasta que cuaje

Preparación de la milanesa

- Precalentar el horno a 190/200 °C (fuerte).
- Batir los huevos, condimentar con la sal, la pimienta y el ajo en polvo. Por último, agregar el perejil picado.
- Después pasar la carne por el huevo y luego por el pan rallado Sin TACC con las semillas.
- Cocinar de 7 a 10 minutos por lado o hasta que estén doradas.
- Retirar del horno y ponerlas sobre papel absorbente, hasta el momento de servir.

IMPORTANTE: para esta y cualquier otra receta que vaya a ser consumida por personas con diagnóstico de E. celíaca, se aconseja utilizar productos industrializados que se encuentren certificados como Libres de Gluten según la normativa vigente.

HAMBURGUESAS DE VERDURAS

POR LA DRA. GABRIELA FEDELE
@DRAGABRIELAFEDELE

Ingredientes

- 3 verduras que tengas en la heladera, ralladas (puede ser zanahoria, zapallito, calabaza, remolacha, entre otros)
- 1 huevo
- Media taza de harina de sorgo (Podés usar la que tengas)
- 1/2 taza de queso rallado
- Especias a gusto

Preparación

- Mezclar bien todos los ingredientes, tomar un bollo de la preparación y darle forma de hamburguesa.
- Cocinar en sartén de ambos lados hasta que estén bien doradas
- Ideales para acompañarlas con verduras al horno y ensaladas



HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

¡RICAS, NUTRITIVAS Y SÚPER FÁCILES! ACOMPAÑALAS CON VEGETALES FRESCOS :)

Ingredientes

- 2 tazas de lentejas cocidas
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 cebolla común o de verdeo
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de morrón rojo
- Pan rallado sin TACC a gusto
- 1 clara de huevo
- sal, pimienta y aceite

Preparación

- Procesar o pisar con pisapapa las lentejas cocidas.
- Agregar la zanahoria rallada y la cebolla con el morrón previamente salteado.
- Poner la clara de huevo y un poco de pan rallado y mezclar con la mano.
- Formar hamburguesas y cocinarlas en sartén o al horno de ambos lados hasta que estén doradas.



IMPORTANTE: para esta y cualquier otra receta que vaya a ser consumida por personas con diagnóstico de E. celíaca, se aconseja utilizar productos industrializados que se encuentren certificados como Libres de Gluten según la normativa vigente.

CROQUETAS DE ARROZ

POR LA CHEF PATRICIA GABRIEL
@PATOSINGLUTEN

Ingredientes

- 2 tazas de arroz cocido
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1/2 taza de queso rallado
- 1 cucharada de hierbas secas o frescas picadas
- Sal, pimienta a gusto
- Cubitos de mozzarella (opcional)

Preparación

- Retirar el arroz de la heladera para que pierda frío.
- En una licuadora o procesadora, procesar la mitad del arroz.
- Volcar en un recipiente el arroz procesado, la zanahoria rallada o picada bien chica, queso rallado y el arroz restante sin procesar.
- Agregar la sal, pimienta y las hierbas secas o frescas a gusto.
- Mezclar todo hasta que quede una mezcla compacta y algo pegajosa.
- Tomar pequeñas porciones y hacer bolitas con las manos.
- Presionar, rellenar con un cubito de queso mozzarella.
- Cerrar y volver a formar la bolita.
- Colocar las bolitas en una placa para horno con un poco de aceite de oliva.
- Cocinar en horno 180 grados por 15 minutos.
- Esperar que estén tibias para consumir.

PATO TIP:

¡Si querés, acompañalas con una cremita de queso crema, yogur natural y un toque de mayonesa ahumada!

¡Visitá el instagram de Patricia Gabriel (@patosingluten) para ver el video de esta receta y muchas otras más!



IMPORTANTE: para esta y cualquier otra receta que vaya a ser consumida por personas con diagnóstico de E. celíaca, se aconseja utilizar productos industrializados que se encuentren certificados como Libres de Gluten según la normativa vigente.

NUGGETS DE POLLO



Ingredientes

- 2 pechugas de pollo grandes (1/2 Kg. aprox.)
- 175 g. de queso crema (tipo Finlandia)
- Para el rebozado: 2 huevos
- 4 cucharadas de premezcla o fécula de maíz
- 4 cucharadas de pan rallado/rebozador
- Aceite para cocinar al horno o freir

Preparación

1. Limpiar las pechugas de posibles restos de grasa que puedan tener y cortarlas en trozos de unos 2 cm. Procesar los trozos de pollo en una picadora o procesadora hasta que estén totalmente deshechos y formen una pasta.
2. Mezclar el pollo con el queso crema hasta que esté bien integrado. Con la mano tomar pequeñas porciones de esta mezcla y darle la forma deseada (bolitas, patitas, etc).
3. Empanar las bolitas pasándolas primero por premezcla o fécula de maíz, luego por huevo y por último por el pan rallado/rebozador.
4. La premezcla o fécula de maíz ayudará a que el huevo se adhiera mejor a la carne, y el huevo permitirá que el pan rallado se adhiera mejor.
5. Cocinar los nuggets en horno sobre una placa aceitada o freir con abundante aceite. También se pueden cocinar en la freidora de aire.

IMPORTANTE: para esta y cualquier otra receta que vaya a ser consumida por personas con diagnóstico de E. celíaca, se aconseja utilizar productos industrializados que se encuentren certificados como Libres de Gluten según la normativa vigente.

NUGGETS DE BRÓCOLI

Ingredientes

- 350 g de brócoli cocido
- 1 huevo
- 15 g de pan rallado/rebozador
- 15 g de premezcla o fécula de maíz o harina de trigo sarraceno
- 30 g de queso parmesano o similar
- Pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación

1. Colocar el brócoli en un recipiente y aplastarlo con un tenedor. También se puede procesar.
2. Añadir el huevo, el pan rallado/rebozador, la premezcla y el queso parmesano al brócoli triturado. Condimentar con pimienta a gusto. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
3. Tomar porciones de la masa con las manos y forma pequeños nuggets. Colocarlos en la bandeja para hornear previamente aceitada o forrada con papel manteca.
4. Rociar los nuggets con aceite de oliva virgen extra para que adquieran un dorado y una textura crujiente.
5. Llevar la bandeja al horno precalentado y hornear durante aproximadamente 20 minutos, o hasta que los nuggets estén dorados y crujientes.
6. Una vez listos, retirar los nuggets del horno y dejarlos enfriar durante unos minutos antes de servir.



IMPORTANTE: para esta y cualquier otra receta que vaya a ser consumida por personas con diagnóstico de E. celíaca, se aconseja utilizar productos industrializados que se encuentren certificados como Libres de Gluten según la normativa vigente.



RECETAS PARA PREPARAR EN FAMILIA



**VUELTA
AL COLE**
Sin gluten



CUPCAKES DE BANANA

Ingredientes

- 180 gr harina de almendras
- 2 cucharadas de premezcla Libre de Gluten
- 1 huevo
- 2 cucharadas de miel
- 1 banana bien madura
- 1/4 cucharadita bicarbonato de sodio o polvo para hornear



Preparación

- Pisar la banana y mezclarla con el huevo y la miel.
- Incorporar a la preparación anterior, la premezcla, el bicarbonato o polvo de hornear y la harina de almendras. Mezclar para integrar bien.
- Rellenar los pirotines y llevar a horno moderado por aproximadamente 30 minutos o hasta que al pinchar con un palillo salga seco.
- Dejar enfriar y servir.

COOKIES SALUDABLES

POR LA DRA. GABRIELA FEDELE
@DRAGABRIELAFEDELE

Ingredientes

- 50 gr Harina de almendras
- 30 gr de premezcla libre de gluten
- 20 gr de cacao amargo
- 3 cucharadas de mantequilla / pasta de maní
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de polvo leudante/para hornear
- 40 gr de pasas de uva

Preparación

- En un bowl, unir todos los ingredientes, formar un bollo. Dejar descansar por 10 o 15 minutos.
- Dividir la masa en bolitas y "aplastar" con la palma de la mano del tamaño deseado.
- Llevar a una placa para horno y cocinar a temperatura media por aproximadamente 10 minutos.



RECETAS PARA QUE PREPAREN LOS MÁS PEQUES



**VUELTA
AL COLE**
Sin gluten



TRUFAS RICAS Y NUTRITIVAS

POR LA DRA. GABRIELA FEDELE
@DRAGABRIELAFEDELE

Ingredientes

- Harina de almendras, cantidad necesaria
- Chocolate para taza o repostería amargo o al 70%, cantidad necesaria
- Dulce de leche (tradicional o sin azúcar agregado)
- Frutillas o cualquier fruta para decorar

Preparación

- En un recipiente, colocar la harina de almendras e ir incorporando de a poco el dulce de leche para no pasarse. Agregar chocolate amargo o al 70% rallado a gusto.
- Integrar todo hasta que quede una pasta que nos permita realizar bolitas con las manos.
- Rebozar con harina de almendras la mitad de las bolitas y la otra mitad bañarlas en chocolate amargo derretido en microondas o a baño maría.
- Se pueden acompañar con algunas frutillas o trozos de fruta también bañados en chocolate.



**¡VISITÁ EL INSTAGRAM DE LA
DRA. GABRIELA FEDELE
(@DRAGABRIELAFEDELE)
PARA ENCONTRAR MÁS RECETAS
SALUDABLES E INFORMACIÓN SOBRE
CELIAQUÍA Y ALIMENTACIÓN LIBRE DE
GLUTEN!**

IMPORTANTE: para esta y cualquier otra receta que vaya a ser consumida por personas con diagnóstico de E. celíaca, se aconseja utilizar productos industrializados que se encuentren certificados como Libres de Gluten según la normativa vigente.

POPCAKES

POR LA CHEF PATRICIA GABRIEL
@PATOSINGLUTEN

Ingredientes

- 1/2 bizcochuelo de vainilla o chocolate ya horneado (150 grs. aprox)
- 50 gr de dulce de leche repostero
- 50 gr de queso crema
- Chocolate cobertura
- 10 palitos para chupetines o popcakes
- Confitos o granas libres de gluten para decorar

Preparación

- Preparar el bizcochuelo según la receta. Una vez horneado, dejar que enfríe fuera de la heladera.
- En un bowl, desmenuzar 150 grs. de bizcochuelo (aproximadamente la mitad de bizcochuelo horneado).
- Agregar el queso crema y el dulce de leche. Integrar hasta formar una pasta lisa y homogénea.
- Una vez que la preparación está bien integrada y ya no se pega en las manos, tomar pequeñas porciones y formar bolitas. Reservar.
- Derretir el chocolate en microondas o a baño maría según instrucciones.
- Para armar los popcakes, mojar la punta del palito con un poco de chocolate e introducirlo en la bolita de masa.
- Introducir cada chupetín en el recipiente con el chocolate derretido de modo de cubrir toda la bolita. Dejar caer todo el exceso para que quede una cubierta fina.
- Decorar cada chupetín bañado en chocolate a gusto.
- Dejar enfriar hasta que la cobertura de chocolate solidifique.



IMPORTANTE: para esta y cualquier otra receta que vaya a ser consumida por personas con diagnóstico de E. celíaca, se aconseja utilizar productos industrializados que se encuentren certificados como Libres de Gluten según la normativa vigente.

LISTADO DE ÚTILES ESCOLARES LIBRES DE GLUTEN



**VUELTA
AL COLE**
Sin gluten



LISTADO DE ÚTILES ESCOLARES LIBRES DE GLUTEN



Con el comienzo de un nuevo ciclo escolar, surgen algunas preocupaciones respecto a las actividades que los niños y niñas llevarán a cabo dentro del aula que van más allá de su alimentación, ya que, **determinados útiles escolares, pueden estar fabricados con algún componente derivado del trigo, avena, cebada o centeno.**

Entre los productos que utilizan los más pequeños en la escuela, que pueden contener gluten, se destacan las **acuarelas y las témperas, las pinturas de dedos, pegamento, plastilina, masas para modelar, tizas, gomas de borrar, crayones, entre otros.**

Las niñas y niños más pequeños pueden tocar, manipular, trabajar o jugar con este tipo de materiales sin que esto suponga ningún peligro para ellos, salvo en el caso de que los ingieran de forma involuntaria.

Por este motivo, algunos fabricantes ya no utilizan el gluten o determinados alérgenos alimentarios para fabricar estos productos.

Desde la Asociación recomendamos a los padres, y también a los maestros, explicar los problemas que podría causar en los más pequeños llevarse a la boca estos productos, sobre todo si tienen diagnóstico de celiaquía y brindarle la información a la escuela de cuáles son los útiles escolares que no contienen TACC en su composición.

También aconsejamos lavar las manos de los niños y niñas una vez que terminen de trabajar y jugar con estos elementos.

LISTADO DE ÚTILES ESCOLARES LIBRES DE GLUTEN



CATEGORÍA	MARCA	NOMBRE DE FANTASÍA	EMPRESA	DENOMINACIÓN
Adhesivos	PEGALBA		INDUSTRIAS PARA EL ARTE S.A.	Adhesivo
Adhesivos	SEÑORITA	Amarillo	FAPYC S.A.	Adhesivo color. Amarillo
Adhesivos	SEÑORITA	Anaranjado	FAPYC S.A.	Adhesivo color anaranjado
Adhesivos	SEÑORITA	Blanco	FAPYC S.A.	Adhesivo color. Blanco
Adhesivos	SEÑORITA	Celeste	FAPYC S.A.	Adhesivo color. Celeste
Adhesivos	SEÑORITA	Negro	FAPYC S.A.	Adhesivo color. Negro
Adhesivos	SEÑORITA	Rojo	FAPYC S.A.	Adhesivo color. Rojo
Adhesivos	SEÑORITA	Rosa	FAPYC S.A.	Adhesivo color. Rosa
Adhesivos	SEÑORITA	Verde	FAPYC S.A.	Adhesivo color verde
Adhesivos	SEÑORITA	Violeta	FAPYC S.A.	Adhesivo color. Violeta
Adhesivos	SEÑORITA		FAPYC S.A.	Adhesivo color. Fluo. Varios colores
Adhesivos	SEÑORITA		FAPYC S.A.	Adhesivo color. Marrón
Adhesivos	STA	Adhesivo con glitter	FAPYC S.A.	Adhesivo líquido transparente. Adhesivo con glitter. Glitter Glue. Colores varios
Adhesivos	STA		FAPYC S.A.	Adhesivo líquido transparente. Adhesivo con glitter. Glitter glue. Varios colores
Adhesivos	STA		FAPYC S.A.	Adhesivo vinílico. Cola lavable
Adhesivos	STA GLOW IN THE DARK GLUE		FAPYC S.A.	Adhesivo líquido. Glow in the dark glue. Varios colores
Adhesivos	STAGOMA		FAPYC S.A.	Adhesivo sintético. Varias presentaciones

LISTADO DE ÚTILES ESCOLARES LIBRES DE GLUTEN



CATEGORÍA	MARCA	NOMBRE DE FANTASÍA	EMPRESA	DENOMINACIÓN
Crayones	ALBA		INDUSTRIAS PARA EL ARTE S.A.	Crayones y pinturitas de cera
Crayones	COLORSOL		INDUSTRIAS PARA EL ARTE S.A.	Crayones y pinturitas de cera
Crayones	JOVI HEXAGONALES		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Ceras rectas hexagonales
Crayones	JOVI LAPIZ-HITO		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Ceras rectas en forma de lápiz
Crayones	JOVI OSO MÁGICO		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Ceras con forma de de oso
Crayones	JOVI PLASTICOLOR		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Lápiz plástico resistente
Crayones	JOVICOLOR		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Ceras blandas
Crayones	JOVICOLOR TRIWAX		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Ceras triangulares. No manchan las manos. Sin olor
Crayones	JOVY SOFTYWAX		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Ceras blandas
Crayones	SEÑORITA	Crayón gordo	FAPYC S.A.	Lápices de cera. Crayón gordo. Colores surtidos. No tóxico
Crayones	SEÑORITA	Crayón gordo fluo	FAPYC S.A.	Lápices de cera. Crayón gordo fluo. Colores surtidos.
Crayones	SEÑORITA		FAPYC S.A.	Lápices de cera. Crayones. Colores surtidos
Lápices	JOVI		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Lápices de madera de colores
Lápices	JOVI TRIGRAPH		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Lápices grafito de madera de cedro triangulares HB y B
Marcadores	JOVI NEON		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Marcadores gel en seco fluorescentes

LISTADO DE ÚTILES ESCOLARES LIBRES DE GLUTEN



CATEGORÍA	MARCA	NOMBRE DE FANTASÍA	EMPRESA	DENOMINACIÓN
Pasta de Papel	JOVI PATMACHÉ		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Pasta de papel maché para modelar, lista para ser usada.
Pasta para modelar	JOVI PASTA ENDURECIBLE		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Pasta para modelar. Secado natural al aire.
Pintura para dedos	JOVI PINTURA DE DEDOS		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Producto acuoso para pintar con los dedos. Permite lavarse con facilidad
Plastilinas	ALBA		INDUSTRIAS PARA EL ARTE S.A.	Plastilinas
Plastilinas	COLORSOL		INDUSTRIAS PARA EL ARTE S.A.	Elastina
Plastilinas	JOVI		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Pasta vegetal coloreada (plastilina). Colores surtidos
Rotuladores	JOVI		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Rotuladores (fibras) de colores de punta muy fuerte y resistente
Rotuladores	JOVIDECOR		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Rotuladores textil
Rotuladores	JOVIDECOR GLASS		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Rotuladores para vidrio, cerámica, etc.
Témperas y Acuarelas	ALBA		INDUSTRIAS PARA EL ARTE S.A.	Acuarelas
Témperas y Acuarelas	ALBA Escolar		INDUSTRIAS PARA EL ARTE S.A.	Témperas
Témperas y Acuarelas	ALBAMAGIC		INDUSTRIAS PARA EL ARTE S.A.	Témperas

LISTADO DE ÚTILES ESCOLARES LIBRES DE GLUTEN

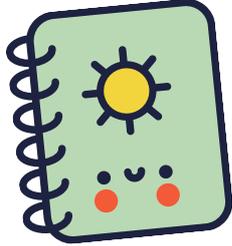


CATEGORÍA	MARCA	NOMBRE DE FANTASÍA	EMPRESA	DENOMINACIÓN
Témperas y Acuarelas	JOVI ACUARELAS		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Acuarelas de colores
Témperas y Acuarelas	JOVI TÉMPERA ESCOLAR		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Tempera en estado de gel licuado. Secado rápido
Témperas y Acuarelas	JOVI TÉMPERA LÍQUIDA FOSFORESCENTE		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Tempera líquida. Secado rápido. Colores fosforescentes
Témperas y Acuarelas	JOVI TÉMPERA LÍQUIDA GLITTER		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Tempera líquida. Secado rápido. Colores surtidos
Témperas y Acuarelas	JOVIDECOR MULTISUPERFICIE		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Pintura plástica a base de agua para cualquier superficie, tanto en utensilios como en muebles y ropa,
Témperas y Acuarelas	SEÑORITA		FAPYC S.A.	Témpera metal. Varios colores.
Témperas y Acuarelas	SEÑORITA		FAPYC S.A.	Témperas. Uso escolar. Colores varios fluo.
Témperas y Acuarelas	SEÑORITA		FAPYC S.A.	Témpera en frasco. Uso escolar. Varios colores.
Témperas y Acuarelas	SEÑORITA		FAPYC S.A.	Témperas de uso escolar diluible en agua. Varios colores y varias presentaciones.
Tintas	SEÑORITA		FAPYC S.A.	Tinta china y de dibujo. Frascos surtidos de colores.
Tintas	SEÑORITA		FAPYC S.A.	Tinta china y de dibujo. Color Negro perlado.
Tizas	JOVI CLASSCOLOR		FLORIDA PRODUCTS S.A.	Tizas compactas, que no producen polvo



NOS PREPARAMOS PARA LA

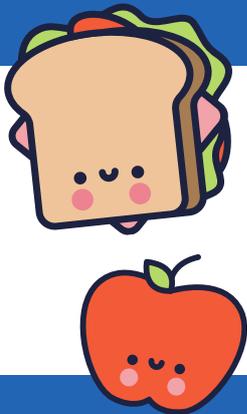
VUELTA AL COLE



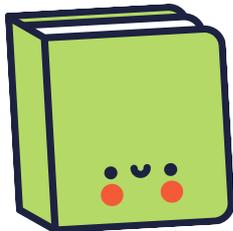
Vuelven los horarios tras las vacaciones: dormir lo necesario para levantarse temprano y desayunar bien, es vital para comenzar el cole con mucha energía.



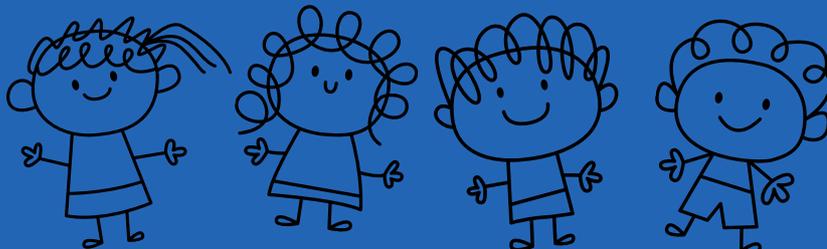
Es muy importante preparar bien la mochila cada día con todo lo necesario para el cole.



Mantener una dieta Libre de Gluten sana y equilibrada en los niños y niñas les ayuda a concentrarse y a aprender mucho.



En las actividades extraescolares conocen a nuevos amigos y amigas y descubren nuevos hobbies. Jugar y divertirse es la clave del aprendizaje.



RECOMENDACIONES PARA CUMPLEAÑOS INFANTILES



**VUELTA
AL COLE**
Sin gluten



RECOMENDACIONES PARA CUMPLEAÑOS INFANTILES



Cumpleaños infantiles

Al salir de casa, ya sea en el colegio o en un cumpleaños, muchas veces los cuidados en la alimentación de los niños celíacos pueden presentar cierta dificultad debido a que se pueden encontrar con alimentos que no pueden consumir.

Por ello, **es necesario no aislar al niño con diagnóstico de enfermedad celíaca del resto y hablar con los adultos responsables de cada celebración (maestros, directivos, padres) para que lo tengan en cuenta cuando haya alguna actividad que involucre alimentos.**

Muchos de los alimentos industrializados que se suelen consumir en las celebraciones de cumpleaños son libres de gluten y se pueden compartir con todos los invitados (snacks, salchichas, aderezos, golosinas, bebidas, etc). **La mayoría de estos alimentos, inclusive los específicos, pueden encontrarse en supermercados y llevan visiblemente el logo Sin TACC que identifica a los alimentos certificados como libres de gluten.**

Si son muchos los invitados que presentan diagnóstico de enfermedad celíaca, **se puede optar por armar un sector totalmente libre de gluten. Se puede identificar con diferentes colores, carteles, etiquetas y con el logo Sin TACC.**



**VUELTA
AL COLE**
Sin gluten



RECOMENDACIONES PARA CUMPLEAÑOS INFANTILES



Algunas ideas sencillas para incluir dentro del menú:

- Pochoclos, frutos secos: se pueden preparar en casa o comprar aquellos que estén rotulados con el logo Sin TACC.
- Chipá, tomates cherrys, arrolladitos de jamón y queso.
- Mini-pizzetas: aquí lo más especial es la masa, que se debe elaborar con premezcla libre de gluten en lugar de harina de trigo .
- Jugos y helados naturales: a base de frutas naturales.
- Muffins: existen numerosas de recetas de muffins sin gluten, así como premezclas listas para elaborarlos.
- Pinchos de frutas: una idea saludable y fresca que aporta fibra y vitaminas.

Para la torta, también se puede optar por preparar una sola versión libre de gluten, que puedan compartir todos.

Para la bolsita de regalo y piñata hay muchas golosinas libres de gluten que pueden consumir todos los niños.

Cuidar la salud de los niños es responsabilidad de las personas adultas, y más aún el poder permitir que ellos se diviertan y disfruten alegremente en cualquier celebración a la que asistan, por eso es muy importante pensar en un cumpleaños libre de gluten e inclusivo.



**VUELTA
AL COLE**
Sin gluten



¡SUSCRIBITE!

¡Y ACCEDÉ A TODOS LOS BENEFICIOS!



APP SIN TACC



Novedades



Material Informativo



Atención personalizada



Clases de Cocina



Talleres Virtuales

[Click aquí para suscribirte](#)

ASOCIACIÓN CELÍACA ARGENTINA