

# El rincón del celíaco

*Papis, mi amigo es celíaco...  
¡y se viene a merendar conmigo!*

## ¿Qué es la chiquilista?

Para ayudar a las familias a distinguir los productos aptos para celíacos, la FACE ha elaborado una guía, conocida como la **Chiquilista**. Este documento proporciona la información sobre aquellos productos elaborados especialmente para los celíacos, en cuya composición se han evitado los cereales prohibidos (trigo, cebada, centeno, y avena) y sus derivados. Los productos incluidos en esta lista disponen de la Marca de Garantía 'Controlado por FACE' por tener menos de 10mg/kg (ppm) o cumplen el reglamento (CE) N° 41/2009 por que tienen menos de 20mg/kg (ppm).

La Chiquilista contiene más de 13.000 productos de 1.040 marcas distintas. Esta publicación permite descubrir cómo seguir una dieta sin gluten de forma segura y el significado de la simbología de etiquetado de los alimentos. También dispone de unos apartados en los que se explica de forma fácil y divertida en qué consiste la celiaquía y cómo pueden saber los productos que pueden consumir. La publicación



se dirige a niños de 6 a 12 años. La lista se edita de forma anual. Se puede conseguir a través de FACE.

Ahora bien, hay muchas opciones sin gluten que no requieren buscar marcas:

Zumos (naturales y envasados), patatas fritas (cuyos ingredientes sean patatas, aceite y sal), refrescos (de sabor cola, naranja y limón), caramelos duros tipo cristal (sin relleno), fruta fresca, en almíbar o en su jugo, yogures naturales, leche con Nesquik, helados en tarrina o en bloque (sabor nata o vainilla).

## Para elaborar un bocadillo sin gluten

Lo primero es que **el pan siempre tendrá que ser sin gluten**: se requiere comprarlo envasado y con la "Marca de Garantía Controlado por FACE", para asegu-

rarnos que contiene menos de 10 mg/kg de gluten (10 ppm).

Podrá ir relleno de embutidos, patés, crema de cacao (estas opciones deberán ser de las marcas seguras sin gluten). Pero también hay muchas formas de hacer un bocata sin gluten de alimentos naturales; por ejemplo: jamón serrano, queso manchego, tortilla casera de patatas sin levadura, atún con tomate... puesto que son alimentos que por naturaleza no contienen gluten.



Lo que sí requiere buscarse en la Chiquilista, son: **tartas, chuches, chocolates y dulces, helados, snacks y frutos secos, galletas**. Estos productos están elaborados con muchos ingredientes, y el gluten puede ir oculto en ellos (como aroma, almidones, proteínas, espesantes, como colorantes, etc. Y es que el gluten tiene infi-

niendo en ellos (como aroma, almidones, proteínas, espesantes, como colorantes, etc. Y es que el gluten tiene infi-

“ La Chiquilista contiene más de 13.000 productos de 1.040 marcas distintas, esta publicación permite descubrir cómo seguir una dieta sin gluten de forma segura y el significado de la simbología de etiquetado de los alimentos



**Verónica Reolid Losa**

Dietista-Nutricionista  
de la Asociación de Celíacos  
de Castilla-La Mancha

nidad de utilidades en la industria alimentaria, para la mala suerte del celíaco. Por lo tanto, deberán ir envasados, y con la "Marca de Garantía Controlado por FACE".

Por otro lado, en las tiendas de gominolas y frutos secos: **sólo comprar aquellos productos que vengan envasados en bolsas, no a granel, y de las marcas aptas para celíacos.**

Si en la **lista de ingredientes** encuentras las palabras: gluten, harina de trigo, almidón de trigo o cereales, es un producto que deberás descartar. Y si tienes dudas sobre otro tipo de ingrediente, o que la información sea insuficiente, pregunta siempre a los padres del niño celíaco para asegurarte de que ese producto es seguro.

## En las fiestas de clase

-Tener en cuenta al niño celíaco, para que las gominolas y los alimentos, también los pueda tomar.

- Podemos preguntarle a sus padres, a los profesores, a los responsables del comedor escolar... ¡Seguro que sabrán ayudarnos! Sólo es cuestión de pensar un poquito. Lo importante en sí, no es la comida, lo importante es poder disfrutar de ella, todos juntos.

**Un niño celíaco, no es un niño enfermo, mientras siga una dieta sin gluten, será un niño completamente sano.**

