

# **Tengo un tropero celíaco ¿Qué hago?**



***Elisa Quintero López***  
***25/03/2012***

**Escuela de Tiempo Libre y Animación Sociocultural  
“Insignia de Madera”  
Scouts de Andalucía**

# ÍNDICE

**INTRODUCCIÓN 1**

**ANÁLISIS DE LA REALIDAD 2**

**FORMULACIÓN DE OBJETIVOS 3**

**METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES 4**

**EVALUACIÓN 11**

**CONCLUSIONES 13**

**ANEXOS 14**

**BIBLIOGRAFÍA 17**



## INTRODUCCIÓN

En primer lugar, voy a comentar por qué realicé el trabajo sobre este tema.

En Octubre de 2010 entró en la tropa un muchacho que al apuntarse nos comentó que era celíaco. En el Grupo en alguna otra ocasión habíamos tenido ya educandos con la misma intolerancia, pero nunca nos había tocado de primera mano al equipo de tropa.

Lo primero que hicimos fue informarnos, ¿qué es la celiaquía?

*“La enfermedad celíaca (EC) es una **intolerancia permanente al gluten** que produce, en individuos predispuestos genéticamente, una lesión grave en la mucosa del intestino delgado, provocando una atrofia de las vellosidades intestinales, lo que determina una inadecuada absorción de los nutrientes de los alimentos (proteínas, grasas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas).”*

[http://www.celiacosmadrid.org/la\\_enfermedad\\_celiaca\\_ec.html](http://www.celiacosmadrid.org/la_enfermedad_celiaca_ec.html)

La carencia formativa acerca de la celiaquía tanto por parte de los scouts como de sus compañeros de la tropa era manifiesta, por lo que decidimos realizar distintas actividades para que no hubiese un tropero (fuera patrullero suyo o no) que no supiera cómo preparar la comida, leer una etiqueta o escoger un menú adecuado.

El ámbito a desarrollar en este caso era “Educación para la salud” y nos centramos en el tema de la alimentación.

No fue difícil pensar acerca de qué hacer el proyecto, puesto que la nueva situación me brindó la posibilidad de empezar de cero con la tropa en la sensibilización con el tema, conociendo de primera mano a alguien con la intolerancia.

Era muy necesario que nos volcásemos todos con el tropero (Álvaro) puesto que llevaba desde pequeño queriendo entrar en los scouts y no fue hasta que tuvo 13 años cuando la madre confió en nosotros para que no hubiera problemas.

## ANÁLISIS DE LA REALIDAD

Para realizar el análisis de la realidad en este campo no fue necesario realizar un test o alguna prueba exhaustiva, era evidente que había una carencia informativa / formativa acerca de la celiaquía en la tropa, por tanto la *observación* fue la herramienta utilizada para hacer el análisis de la realidad.

La tropa se caracteriza en su metodología por tener las patrullas como su base. Es necesario que éstas empiecen a demostrar autosuficiencia y determinación a la hora de realizar las actividades.

Inevitablemente la alimentación era algo que se daba en cada actividad, por esto era necesario realizar acciones que cubriesen esa necesidad.

En la edad de la que hablamos, los chicos empiezan a formar pandillas, quedan para salir, empiezan a hacer amistades. Álvaro no es un chico muy extrovertido, así que era necesario salvar esa “barrera” para que pudiera hacer amistad con los scouts y hacer todos los planes y actividades.

La tropa no sabía en qué consistía la intolerancia y nada más llegar y comentarlo nos preguntaron en qué consistía y qué pasaría en los campamentos.

Comentarios como “¿y si te doy una galleta te mueres?” hicieron que me diese cuenta de que era necesario formar a todos los scouts (en especial su guía se volcó con el tema).

No solo observé esta necesidad en la tropa, sino en todo en grupo y en concreto en el equipo de cocina, puesto que el actual equipo era nuevo y no tenía las herramientas necesarias.

Álvaro debía contar su experiencia puesto que no tuvo una dieta libre de gluten desde pequeño y podía explicar cómo se sintió cuando empezó a tomar alimentos sin gluten.

Era necesario informar acerca de la higiene, la elaboración de menús, cómo escoger los alimentos, qué era exactamente la celiaquía y romper los prejuicios que en un principio tenían todos los scouts.

## FORMULACIÓN DE OBJETIVOS

Las necesidades a cumplir eran claras:

- La tropa no sabía en qué consistía su intolerancia, no sabían lo que era el gluten
- Tenían la necesidad de saber cómo se sabía si un alimento tenía gluten
- El grupo entero debía de saber qué era la celiaquía

A continuación se presentan los objetivos que se pretenden conseguir

<b>OBJETIVOS</b>	<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>
Integrar a Álvaro en la tropa como un miembro más	<ul style="list-style-type: none"><li>-Permanencia de Álvaro en el Grupo</li><li>-Queda o hace amistad con los scouts</li><li>-Participa en las actividades en las que hay comida de por medio</li></ul>
Lograr que todos los scouts conozcan la intolerancia y tengan herramientas necesarias para convivir con ella	<ul style="list-style-type: none"><li>-A la hora de plantear un menú piensan en que no puede aparecer el gluten</li><li>-El intendente de su patrulla controla sus materiales de cocina y todos lo respetan.</li><li>-Nadie intenta hacer la gracia y darle a probar algo con gluten</li><li>-Su guía está atenta a él.</li><li>-Su patrulla está abierta a la posibilidad de comer lo mismo que él.</li></ul>
Demostrar que no es algo extraño y no impide la actividad normal	<ul style="list-style-type: none"><li>-No lo tratan como un bicho raro</li><li>-Los scouts se interesan por su día a día</li></ul>
Concienciar al resto del Grupo acerca del tema	<ul style="list-style-type: none"><li>-El equipo de cocina hace la comida para Álvaro con total naturalidad</li><li>-El resto de scouts no le pregunta cada dos por tres o se extraña cuando come otra cosa</li></ul>

## METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES

Para la consecución con éxito de todos los objetivos se realizaron varias actividades que más adelante explicaremos con detalle:

1º Compra de materiales de cocina exclusivos para Álvaro y charla informativa con las cocineras (OCTUBRE)

2º Charla informativa/resumen de Álvaro al resto de la tropa (CAMPAMENTO DE INAUGURACIÓN)

3º Taller de trufas (CAMPAMENTO DE NAVIDAD/DICIEMBRE)

4º Congreso gastronómico libre de gluten (MARZO)

5º Elaboración de menús libres de gluten en la que participe y prueben los scouts (CAMPAMENTO DE SEMANA SANTA)

### **1º COMPRA DE MATERIALES**

Lo que se hizo en primer lugar fue presentar en el consejo de Grupo un presupuesto con el dinero necesario para comprar un juego de cocina nuevo para el tropero.

En los campamentos la higiene no es igual que en una casa y entendimos que para evitar problemas él tendría sus útiles de cocina exclusivos.

El equipo de cocina era nuevo y además desconocía de qué manera tendría que actuar.

Scouters del Grupo que se dedican profesionalmente a la salud hablaron con ellos y les explicaron en qué consistía y qué medidas había que tomar.

### **2º CHARLA INFORMATIVA DE ÁLVARO**

Lo que se pretendía conseguir con esta charla era aportar información y las experiencias que Álvaro ha pasado al enterarse de su intolerancia.

<i>DURACIÓN</i>	1H
<i>LUGAR/ FECHA</i>	CAMPAMENTO DE INAUGURACIÓN
<i>OBJETIVOS</i>	-Conocer por parte de la tropa en qué consiste la Celiaquía

	-Adquirir las herramientas necesarias para que cualquier tropero sepa realizar un menú -Conseguir que los scouts se pongan en su lugar -Resolver dudas
<i>MATERIALES NECESARIOS</i>	Hoja/guía de Álvaro
<i>RECURSOS HUMANOS</i>	El scouter estará como mero apoyo en la sesión
<i>PARTICIPANTES</i>	Tropa Kanguro
<i>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</i>	Charla por parte de Álvaro y posterior debate

Consistió en resolver unas preguntas que previamente le habíamos hecho los scouters para que él en su casa y con la ayuda de su madre las contestase en un documento que le sirvió como guía para llevar la sesión.

Estas preguntas fueron:

- ¿Qué es la celiacía?
- ¿Qué pasa si tomo gluten?
- ¿Cómo me di cuenta?
- ¿Cómo reaccioné?
- ¿Cómo me informé de todo?
- Cuidados a la hora de cocinar  
¿Cómo servir la comida?
- ¿Cómo revisar los productos?



Una vez resueltas estas dudas públicamente por parte de Álvaro, los scouts le hicieron preguntas y éste las contestaba.

La actividad fue bastante productiva, tanto que ahora él está en unidad y los escultas que no estuvieron con él en tropa han reclamado la misma actividad.

*(Existe grabación de la actividad para más detalle)*



### 3º TALLER DE TRUFAS

<i>DURACIÓN</i>	1 H 30 MIN
<i>LUGAR/FECHA</i>	CAMPAMENTO DE NAVIDAD
<i>OBJETIVOS</i>	-Probar alimentos que normalmente toman con gluten sin él. -Desarrollar la creatividad al buscar alternativas a lo común -Conseguir que el resto del Grupo pruebe el resultado del taller
<i>MATERIALES NECESARIOS</i>	-Nesquick (el Colacao tiene gluten) - Galletas sin gluten - Leche condensada -Útiles de cocina - Magdalenas con gluten
<i>RECURSOS HUMANOS</i>	Un scouter con cada taller
<i>PARTICIPANTES</i>	Tropa Kanguro
<i>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</i>	Se realizaron dos talleres simultáneos: -Trufas con gluten - Trufas sin gluten Uno de los objetivos era que los scouts probasen un mismo alimento con y sin gluten

#### RECETA TRUFAS:

##### CON GLUTEN:

- Desmigrar y amasar las magdalenas
- Hacer mezcla con la leche condensada y el nesquick
- Hacer una pasta con todo junto
- Hacer bolitas
- Dejar enfriar

##### SIN GLUTEN:

- Trocear las galletas (son galletas muy duras) hasta que estuvieran machacadas



- Mezclar leche condensada con nesquick
- Formar pasta con las galletas
- Hacer bolitas
- Dejar enfriar

Al realizar los talleres pusimos a prueba los conocimientos adquiridos en la charla anterior, puesto que era una actividad con mucho “manoseo” y parte del trabajo era evitar la contaminación cruzada en los alimentos.

Posteriormente se dieron a probar a todo el Grupo en el fuego de campamento y curiosamente las trufas sin gluten fueron las que más éxito tuvieron.

#### **4º CONGRESO GASTRONÓMICO**

<i>DURACIÓN</i>	SÁBADO HASTA LAS 18:30
<i>LUGAR/FECHA</i>	Local del Grupo/26 de Marzo
<i>OBJETIVOS</i>	-Poner en práctica lo aprendido -Conseguir que elaboren menús sin gluten por sí mismos
<i>MATERIALES NECESARIOS</i>	-Útiles de cocina - Alimentos escogidos por cada patrullas
<i>RECURSOS HUMANOS</i>	Scouters de tropa y una scouter del Grupo como jurado
<i>PARTICIPANTES</i>	Patrullas de la Tropa Kanguro
<i>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</i>	-Cada patrulla tiene 20 euros para elaborar un menú degustación (primer plato, plato principal y postre) -Condición: alimentos libres de gluten - Se cocina en el local -Todos comemos de lo preparado -Se hace público la patrulla ganadora elegida por el jurado

El congreso gastronómico de la tropa es una actividad que lleva haciéndose tres años y cada año se incluye alguna condición: sin gluten, incluir verdura...

Es una actividad en la que se vuelcan mucho y se motivan con una competición sana. Incluso algunos escultas que ya participaron se quedan a colaborar.

Ese día elaboran in situ los platos y ponen en práctica sus habilidades culinarias. También deben presentar su menú y el por qué de su elección

Ese año para ganar era absolutamente necesario elaborar un menú sin gluten. De las tres patrullas, la Halcón y la Jaguar (en la que está Álvaro) cumplieron la condición, no siendo así en la Cobra.

El menú ganador fue el de la Jaguar: Ensaladilla, Carne al toro y Arroz con leche. Esto demostró que la patrulla estaba completamente volcada en hacer un menú equilibrado, apetitoso y sin gluten, puesto que el resto de patrullas no tuvo en cuenta estas tres variables.



*Patrulla jaguar presentando su menú*



*Menú Jaguar*

### **5º ELABORACIÓN DE MENUS PARA SEMANA SANTA Y TALLER**

En semana santa tuvimos la prueba de fuego para la tropa, puesto que llevábamos todo el año trabajando en el tema y para el campamento no llevábamos un equipo de cocina, por tanto la tropa tenía que elaborar su propio menú y cocinarse.

<i>DURACIÓN</i>	TODO EL CAMPAMENTO DE SEMANA SANTA
<i>LUGAR/FECHA</i>	La sauceda / Semana Santa
<i>OBJETIVOS</i>	-Poner en práctica lo aprendido -Conseguir que elaboren menús sin gluten por sí mismos -Actuar de manera correcta en el tema de la higiene sanitaria
<i>MATERIALES NECESARIOS</i>	-Útiles de cocina - Alimentos
<i>RECURSOS HUMANOS</i>	Los scouters de la tropa
<i>PARTICIPANTES</i>	Patrullas de la Tropa Kanguro



<i>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Elaboración del menú desde Cádiz</li><li>- Revisión de materiales (incluyendo lo de Álvaro)</li><li>- Cocinar para cada comida en el campamento</li><li>-Taller de pan sin gluten</li></ul>
-----------------------------------	--

Para el campamento se procuró realizar todo el menú sin gluten, aunque para ciertas cosas (como la pasta) era su patrulla la que adaptaba el menú (por ejemplo, tomaron pasta de arroz en vez de trigo, al ser más cara la de arroz no se planteó que toda la tropa la comiese).

Su patrulla tenía que ser consciente de las necesidades que iban a tener durante el campamento (para ser concretos, no había un Mercadona cerca, por tanto iba a ser difícil encontrar alimentos sin gluten y tuvimos que traerlos desde Cádiz incluyendo el pan para el día a día o los bocadillos).



Álvaro disfrutó del campamento sin ningún tipo de efecto secundario (gastroenteritis, dolor de barriga...) por lo que se deduce que se trabajó de manera correcta.

En el anexo se puede apreciar, el menú y la lista de la compra para el campamento con el detalle del gluten.

También se aprovechó que teníamos sobrante de Maizena y que el clan róver había construido un horno para realizar pan sin gluten y que todos los scouts lo probasen.



## EVALUACIÓN

Podemos hacer una aproximación general si nos fijamos en los indicadores de evaluación que hemos fijado al principio y es que las actividades sirvieron para alcanzar los objetivos y los scouts respondieron positivamente.

Como se puede observar las actividades fueron dando más responsabilidad a los scouts y más independencia, por lo que entiendo que tienen que estar concatenadas de manera de que lo que se aprenda en una se tiene que ver reflejada en la siguiente.

### *EVALUACIONES DE CADA ACTIVIDAD*

#### **-Charla de Álvaro:**

En la evaluación del campamento, los scouts remarcaron esta actividad como muy necesaria e interesante puesto que iban a tener al chico durante toda la ronda.

Se cumplieron los objetivos previstos.

La actividad tuvo éxito, puesto que la Unidad tiene previsto realizar la misma en esta ronda.

#### **-Taller de trufas:**

El resultado es que el Grupo prefirió el sabor de las trufas sin gluten, por lo que se cumplió, entre otros, el objetivo por el cual el Grupo probase recetas libres de gluten.

Las actividades culinarias en la edad de tropa suelen ser evaluadas positivamente puesto que están en una edad en la que les gusta sentirse autosuficientes y mediante la elaboración de su propia comida cubren esta necesidad.

La evaluación se realizó inmersa en la evaluación del campamento y se puntuó como algo positivo.

También sirvió para dar a conocer a Álvaro al resto del Grupo y que desde el castor más pequeño al róver más grande probasen el resultado del taller.

#### **-Congreso gastronómico:**

La evaluación respecto al tema del gluten fue positiva, aunque los scouts se quejaban de algunos etiquetados en el supermercado.

Otros temas de la evaluación como logística de la actividad o conformidad con el premio no vienen a colación con el tema que nos incumbe.

Hubo una patrulla, la cobra, que no tuvo en cuenta el tema del gluten y mediante la observación pude darme cuenta de qué manera la guía de Álvaro se lo recriminaba al guía de la cobra.

Quizás en esta actividad deberíamos de haber estado más pendientes de la contaminación cruzada puesto que al ser un menú de degustación es posible que un mismo tenedor que hubiera probado los platos de la cobra después se introdujese en platos sin gluten.

### **-Menú de semana santa**

En el campamento fue la primera vez en la que los scouts (y más en concreto su patrulla) pudieron probar un menú completo sin gluten.

El día de la pasta, en el que sí hubo diferenciación entre la patrulla jaguar y el resto todos los scouts quisieron probar la pasta de la jaguar, con lo que se observa un interés/curiosidad por parte de los scouts.

El campamento de semana santa era la prueba de fuego para saber si estaban o no concienciados los scouts con la celiaquía y pudimos observar de qué manera “adiestraban” al resto de las secciones del Grupo, incluso ellos mismos resolvían dudas a los escultas que preguntaban.

En la evaluación personal de los niños se marcó el tema de la comida como algo que les gusta, como hemos mencionado antes, en las edades de tropa resulta muy estimulante para ellos preparar su propia comida.

Es muy importante recalcar que fue en este campamento cuando Álvaro hizo su promesa y pasó a la etapa de participación dentro de la tropa.



*Promesa de Álvaro*

## CONCLUSIONES

Álvaro hizo la promesa, pasó a Unidad y sigue en el Grupo, cosa que nos hace pensar que se encuentra integrado y que sigue confiando en el Grupo.

Esta información puede parecer irrelevante, pero para nada, puesto que uno de los objetivos era integrar a Álvaro en la tropa y por ende, en el Grupo.

Se cumplieron los objetivos fijados.

Nos percatamos de que a los scouts les gustan las actividades en las que entra en juego la comida.

Podemos observar que pueden aprender rápido e interiorizar conceptos como: intolerancia, alergia, gluten, menú especial... También aprendieron algo de dieta equilibrada y entre otras cosas, crearle el hábito de leer las etiquetas,

Todo esto nos demuestra que poniendo todos de nuestra parte podemos hacer de un posible inconveniente o amenaza una oportunidad que aprovechar y explotar para que la sección aprenda algo nuevo.



## ANEXOS

Menú campamento

### PLAN DE COMIDAS CAMPAMENTO DE SEMANA SANTA

**Desayunos:** Nesquick + pan con mantequilla

**Media mañana:** fruta

**Meriendas:** Zumos y galletas

#### Día 1

**Almuerzo:** COMIDA DE CASA

**Cena:** Sopa de campamento (\*)+sándwich de jamón y queso.+ yogurt.

#### Día 2(ruta)

**Almuerzo:** Bocadillos de embutidos (dos por niño) + fruta

**Cena:** Sopa de campamento + Arroz blanco con tomate y salchichas + yogurt.

#### Día 3

**Almuerzo:** Fabada + ensalada + fruta.

**Cena:** Sopa de campamento + mazorcas + albóndigas + yogurt.

#### Día 4

**Almuerzo:** Pasta con tomate y queso rallado + huevos rellenos + fruta.

**Sopa: caldo con arroz**

Listado campamento de semana santa

Alimento	Para.... Comida	Sitio compra	Precio unitario	Cantidad	Con/Sin gluten
Cacao	Todos	Mercadona	1.99	1	Con gluten

Hacendado	desayunos				
Mantequilla	Des y mazorca	Mercadona	0.69	4	Sin gluten
Foie-gras	Desayunos	Mercadona	1.45	3	Sin gluten
Sopa brick	Cenas (3)	Mercadona	1	15	Sin gluten
Pan de molde	Cena de sándwich	Mercadona	0.99	2	Con gluten
Jamón york	Cena de sándwich	Mercadona	4	2	Sin gluten
Queso tranchetes	Cena sándwich	Mercadona	1.65	1	Sin gluten
Embutido	Almuerzo ruta	Mercadona	2.5+1.99	1+4	Chopped con gluten Chorizo sin gluten
Arroz	Cena domingo	Mercadona	0.73	3	Sin gluten
Tomate frito	Arroz y pasta	Mercadona	1.08	6	Sin gluten
Salchichas	Cena domingo	Mercadona	1.34	3	Sin gluten
Fabada	Almuerzo lunes	Mercadona	1.60	3	Sin gluten
Maíz	Almuerzo Lunes	Mercadona			Sin gluten
Aceite	General	Mercadona	2.75	1	Sin gluten
Sal	General	Mercadona	0.21	1	Sin gluten
Vinagre	General	Mercadona	0.39	1	Sin gluten
Mazorcas	Cena lunes	Mercadona	1.25	8	Sin gluten
Albóndigas	Cena lunes	Mercadona	0.99	6	Sin gluten
Pasta trigo	Almuerzo Martes	Mercadona	0.79	2	Con gluten
Pasta arroz	Almuerzo Martes	Mercadona	2.39	1	Sin gluten
Queso pasta	Almuerzo Martes	Mercadona	0.98	2	Sin gluten
Kétchup	Almuerzo Martes	Mercadona	0.90	2	Sin gluten
Atún	Almuerzo Martes	Mercadona	3.48	1	Sin gluten
Mayonesa	Almuerzo Martes	Mercadona	1.15	1	Sin gluten
Mix de fruta seca	Almuerzo Martes	Mercadona	1.60+1.25	3+2	Sin gluten
Pan baguette	Alvaro	Mercadona	1.35	3	Sin gluten
Ajo polvo	Cena Lunes	Mercadona	0.46	1	Sin gluten
Galletas	Meriendas	Mercadona	2.37	3	Con gluten
Zumos	Meriendas	Mercadona	0.54	15	Sin gluten

Galletas Álvaro	Meriendas	Mercadona	1.90	1	Sin gluten
Leche	Desayunos	Mercadona	1.5	14	Sin gluten
Te canela		Mercadona	1	1	Sin gluten
Azucar		Mercadona	0.90	1	Sin gluten
Harina pan	Taller	Mercadona	2.85	2	Sin gluten
Aceitunas	Ensalada	Mercadona	1.89	1	Sin gluten

## BIBLIOGRAFÍA

[http://www.celiacosmadrid.org/la\\_enfermedad\\_celiaca\\_ec.html](http://www.celiacosmadrid.org/la_enfermedad_celiaca_ec.html)

<http://www.zonadiet.com/salud/celiaco.htm>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Celiaqu%C3%ADa>