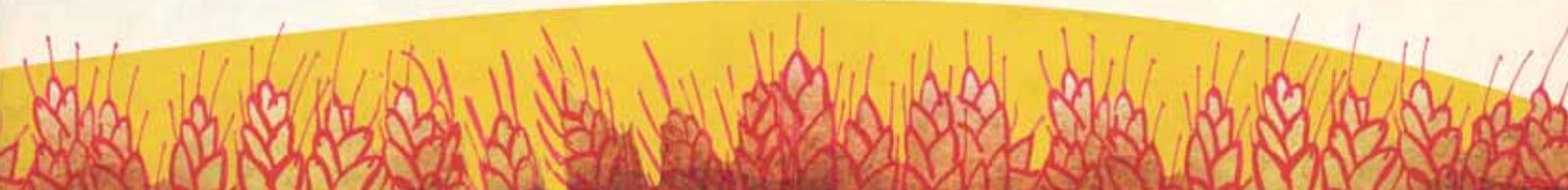


El regalo de Lola



Antonio de Benito
Ilustraciones de Manuel Romero



La Ley de Protección y Defensa de los Consumidores y Usuarios de Aragón, recoge, entre los derechos básicos de los consumidores, la información veraz, suficiente, comprensible, inequívoca y racional, la educación y formación en materia de consumo, la especial protección en aquellas situaciones de inferioridad, subordinación o indefensión, y la efectiva protección frente a los riesgos que puedan afectar a su salud y seguridad.

En este marco, la educación del consumidor es de sumo interés para crear entornos de desarrollo responsable, en el aula y en casa, para que nuestros niños, adolescentes y jóvenes sean personas sanas y críticas, participativas y creativas, en sus mundos vitales y en nuestra sociedad.

Con esta cuento se pretende facilitar la incorporación plena de los celíacos en la vida cotidiana, especialmente de los más pequeños, con un lenguaje didáctico y cercano, que les inicie en el conocimiento y conceptos más comunes, y disfrutando plenamente de su vida y sus derechos.

En esta línea de información, formación y educación, desde el Gobierno de Aragón vamos a continuar haciendo nuestra aportación decidida y seguiremos aunando experiencias y recursos con organizaciones, que, como la Asociación Celíaca Aragonesa, se encuentran en primera línea de dedicación activa a la protección de los consumidores y colectivos vulnerables.

LUISA MARÍA NOENO CEAMANOS
CONSEJERA DE SALUD Y CONSUMO

Al combinar la alegría, la imaginación y la fantasía se logran grandes cosas como este libro basado en la "realidad" de la vida cotidiana del niño celíaco.

Los cuentos son, probablemente, las primeras narraciones con las que tomamos contacto de la realidad que nos rodea y, por lo tanto, es una oportunidad para que los niños y niñas conozcan la enfermedad celíaca.

El Regalo de Lola ayudará a los compañeros y compañeras de clase a entender mejor qué le pasa al celíaco o celíaca.

Agradecimientos:

Al Departamento de Salud y Consumo del Gobierno de Aragón por su apoyo para la edición de este cuento.

A Antonio de Benito y a Manuel Romero que han sabido plasmar de forma sencilla y didáctica las vivencias de los celíacos y celíacas más pequeños.

ASOCIACIÓN CELÍACA ARAGONESA

EL REGALO DE LOLA

Me llamo Carmen y os voy a contar algo sobre mi hermana Lola. Hoy ha cumplido cinco años, tres menos de los que tengo yo. Nunca he sabido qué regalarle, pero este año he dado con el regalo ideal. Mi hermana Lola se merece un regalo muy especial porque ella tiene también una historia muy especial. Os la contaré, desde el principio.

Todo comenzó hace unos días, cuando mi madre llevó a mi hermana al médico. Lola, desde pequeñita, no se sentía muy bien de salud. Recuerdo que a menudo vomitaba y tomaba algunas medicinas, aunque parecían ser caramelos para ella, porque Lola siempre estaba dispuesta a pasarlo bien y le encantaba reír y jugar.

El doctor había enseñado a mis padres y a Lola algo así como una fotocopia de su intestino, lo que él llamó una radiografía. Algo no funcionaba bien en las tripas de Lola y mi hermana regresó triste como nunca la había visto.



Mamá y papá se pusieron muy serios durante la cena.

- No hay duda, Lola no tolera el gluten, las pruebas son definitivas –dijo mamá con una pizca de pena.

Y papá, también con cara triste, acertó a decir:

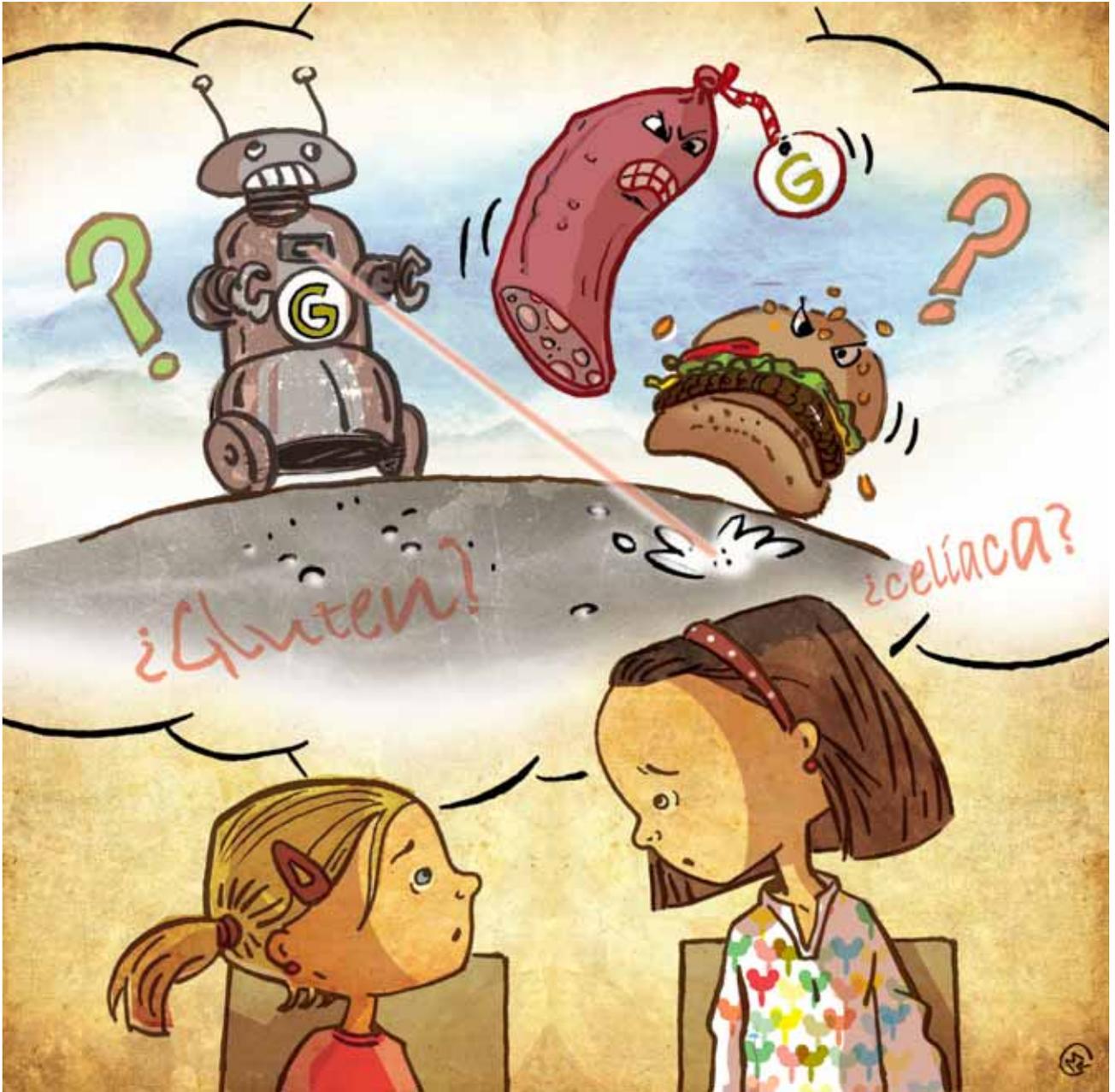
- O sea, que es celíaca, pues maldito gluten...

Yo miraba a Lola y ella me miraba a mí sin comprender muy bien qué era eso del gluten.

Aunque mis padres nos explicaron a las dos que el gluten es algo que contienen muchos alimentos, la verdad es que Lola y yo estábamos muy despistadas. Y creo que mis padres, también.

- A partir de hoy, tendremos que llevar mucho cuidado con el gluten –decía papá.

- Sí, y también debemos informar del problema a los profesores de Lola.



Lola y yo dormimos desde hace mucho tiempo en la misma habitación. Antes de apagar la luz siempre le leo un cuento, pero aquella noche mi hermana estaba algo nerviosa:

- Carmen, ¿has escuchado lo mismo que yo? Hay uno que se llama Gluten que no me deja en paz, es el que me hace vomitar y sentirme mal.

- Creo que sí, pero también he oído que no tienes que preocuparte, que todo va a ir muy bien a partir de ahora.

- ¿Quieres meterte hoy en mi cama? –me propuso abriendo mucho sus ojos azules.

- Vale, pero ya sabes, tengo que contarte el cuento, como todas las noches. Había una vez una niña rubia que...

Y aunque Lola se quedó dormida enseguida, no paró de dar vueltas y a mitad de la noche tuve que encender la luz.

- ¡¡¡Gluten, malo!!! No me ataques, déjame en paz, vete de aquí... –gritaba Lola, envueltos sus ojos en lágrimas.

- Tranquila, Lola, ha sido una pesadilla. Ese Gluten no te hará nada, duérmete –le dije acariciándole sus sonrosados mofletes.

A la mañana siguiente, mientras desayunábamos, mi madre nos explicó que Lola debía alimentarse de forma especial, que a partir de ahora no podría comer las tortitas que tanto le gustaban, ni las magdalenas rellenas de chocolate, ni... la verdad es que Lola no podía comer muchas cosas que a mí me gustaban mucho.



- Mira, cariño –le dijo mamá–, hay un montón de galletas y dulces que puedes tomar. Esta tarde, iremos los cuatro al supermercado para comprar esos alimentos que son buenos para ti.

Y yo miraba mis tostadas sin saber qué hacer. Por fin, cuando Lola se fue al baño, me las comí.

Mi madre me explicó que Lola no estaba enferma, sólo que su intestino tenía problemas con los alimentos... ¡y el dichoso Gluten! También me comentó algo sobre una especie de pelitos del intestino, las vellosidades, que a Lola no le funcionaban bien.

Así que, por la tarde, toda la familia fuimos de compras al supermercado. Mi padre sentó a mi hermana en el carro y yo, al lado de mamá, no perdía detalle.

Mamá se quedó mirando una tostadora roja.

- Vamos a comprar una tostadora sólo para Lola. Nuestro pan contiene gluten y así ella podrá comer su pan tostado sin ningún peligro.

Y al poco tiempo, mamá abrió su bolso.

- Para combatir al gluten, nada mejor que estar alerta –dijo mamá a punto de sacar algo.

Lola y yo nos miramos. ¿Saldría de ahí el malvado Gluten?



No, lo que sacó mamá fue un libro: "Alimentos sin gluten".

Lola me miró aliviada. Pero, ¿dónde estaba ese Gluten?

Y mamá y papá comenzaron a llenar el carro: frutas, papel de cocina, verduras, pañuelos, arroz, papel higiénico, carne, papel de aluminio, pescado, servilletas de papel, huevos, papel de regalo, leche...

De pronto, papá se detuvo mirando un paquete de galletas en el que se leía: "sin gluten".

- "Sin gluten", y tampoco contienen harina de trigo ni almidón, así que...
adentro.



Al tiempo que las galletas se hacían hueco dentro, Lola salió del carro y me dio la mano. Parecía inquieta.

- ¿Qué piensas, Lola?

- ¿Ese gluten estará en las etiquetas, Carmen? ¿Y si sale de alguna y me da un mordisco en la tripa?

- No creo, mira, mamá está leyendo otra etiqueta.

- ¿Hay gluten en esa etiqueta, mamá? –preguntó Lola con dudas.

- No lo sé, no lo pone, y tampoco está en la lista de mi libro. Será mejor no comprarlo, por si acaso.

Y cuando tuvimos el carro repleto de compras, nos dirigimos a la caja para pagar.

- Tomad, guapas –nos indicó la cajera, ofreciéndonos una piruleta.



- No, gracias, no puedo comerla, señora, seguro que aparece el Gluten –se apresuró a decir Lola.

Y la cajera se encogió de hombros, sin saber qué hacer y miró a mis padres como pidiéndoles ayuda.

- No contienen gluten, he visto en el libro que esas piruletas puedes tomarlas –dijo mi padre.

Y así, saboreando las piruletas, llegamos a casa, cenamos y nos fuimos a nuestra habitación.

- Lola, ya sabes que puedes comer un montón de alimentos, y ese Gluten no aparece tan de repente como creíamos –le dije mientras le deshacía su trenza.

- Sí, y todo gracias al bolso de mamá, parece mágico cuando saca ese libro.

- Te contaré un cuento corto esta noche, hay que dormir temprano, mañana son las fiestas del colegio...

- Es verdad, en mi clase tenemos merendola –recordó Lola.

- Duerme, Lola, cierra los ojitos ya... En una nube blanca vivía una gota de agua que....

Y Lola se durmió. Dio muchas vueltas y a media noche... se despertó, aunque esta vez no lloró.

- ¿Aparecerá el Gluten en la fiesta, Carmen?

- Duérmete, Lola, mañana lo sabremos, pero no creo.



Las fiestas de mi colegio son estupendas. Jugamos durante todo el día en los hinchables, los deportes, el concurso cultural, los payasos, los disfraces... ¡Y la fiesta de infantil con la famosa merendola!

Los padres y madres nunca se la pierden y se lo pasan en grande con los peques. Y los mayores de tercero, como yo, solemos ir también a la fiesta, sobre todo los que tenemos hermanos.

Para merendar habían preparado: bocatitas de chorizo, cortezas, patatas fritas, chocolate con bizcochos y caramelos para todos.

¿Para todos? ¿Seguro que Lola podría comer de todo y disfrutar de la fiesta con los demás compañeros de clase? ¿Aparecerían por allí el gluten y sus amigos almidón o harina?

Observé a mi hermana sentada junto a sus mejores amigos. La comida ya estaba a punto de servirse. Mi madre me dio un beso y papá, que vestía un gorro de cocinero muy gracioso, era uno de los encargados de servir las mesas.



- Mamá, ¿no has traído el bolso? –pregunté extrañada.
- No, no es necesario.
- Pero, ¿cómo sabremos entonces lo que puede comer Lola o no?
- No te preocupes, Carmen, he hablado con el director del colegio y con los cocineros. Los productos que hay para merendar no contienen gluten. La verdad es que fue una fiesta estupenda. Lola merendó como todos los niños y niñas de infantil y después se marchó al patio a jugar. Por la noche, caímos rendidas en la cama. Había sido un día fantástico. Y al día siguiente no iba a ser menos, era el cumple de Lola. Yo ya tenía preparado su regalo, envuelto y escondido en el altillo del armario.
- Mañana es tu cumple, Lola, hay que dormir de prisa para que llegue pronto mañana.
- ¿Y cuándo comienza mañana?
- Pues... a las doce, dentro de un ratito, hoy te contaré el cuento de un reloj cuyas manecillas caminaban al revés... Y así, entre manecillas cortas, y media, y cuarto y en punto, Lola se durmió... pero por poco tiempo.

En mitad de la oscuridad, mi hermana me despertó como ya iba siendo habitual.

- Carmen, chist... Carmen, despierta que ya es mañana –susurraba Lola a medio palmo de mi oreja.
- Llevas razón, hermanita –dije, mirando al reloj que marcaba las 00:03. Eché la luz y me subí al altillo del armario. Lola desenvolvió rápidamente el paquete.



-¡Un bolso! ¡Es un bolso! ¡Como mamá, un bolso como el de mamá!
Y Lola se puso a dar saltos y más saltos, loca de contenta. Y tanto saltó que aparecieron mis padres en la habitación.

- Parece que te ha gustado mucho el regalo de tu hermana...

- Muchísimo, es un bolso precioso.

- Pero mira, tiene algo dentro, es una nota: "Soy el gluten, no temas, ya no volveré a hacerte daño, soy amigo de tu hermana y de tus papás".

Y Lola nos miró con una sonrisa de las suyas.

- Dentro del bolso puedes meter la chiquilista de las chuches que puedes tomar...

- ¡Muchas gracias! Ya no temo al gluten –me dijo tan contenta mi hermana.

- Pues a dormir, y ¡¡¡muchas felicidades!!! –y entre los tres le tiramos de las orejitas a Lola.

Desde aquella noche, mi hermana Lola no sale ni un solo día sin su bolso, ¡ah! ni me ha vuelto a despertar.

TALLER DE LECTURA

1. ¿RECUERDAS?

Lola acaba de cumplir años. ¿Recuerdas la edad de Carmen y de su hermana Lola?

Carmen tiene años.

Lola acaba de cumplir años.



2. SOPA SIN GLUTEN

Los papás de Carmen han preparado esta sopa de letras sin gluten. Descubre estos seis alimentos que no contienen gluten:

NARANJA - ARROZ - AGUA - JAMÓN - AZÚCAR - LECHE

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

3. LOLA Y EL GLUTEN

El organismo de Lola no tolera los alimentos que contienen gluten, por eso, es una persona celíaca. El gluten le afecta... ¿a qué parte de su cuerpo? Marca la respuesta correcta.

- A) Las plantas del pie.
- B) Las manos, que le sudan mucho.
- C) El intestino.
- D) El corazón.



4. ALIMENTOS CON GLUTEN

Al gluten lo podemos encontrar en varios cereales. Ordena estas letras correctamente y aparecerán los nombres de algunos cereales que Lola no puede tomar.

GRITO:

DEBACA:

CONTENE:

EVANA:

5. LA MERIENDA

Lola se sintió feliz al celebrar la fiesta de su colegio. ¿Cómo crees que se habría sentido si no hubiera podido comer igual que sus compañeros?

.....

.....

6. EN EL SUPERMERCADO

Lola, Carmen y sus papás van a comprar al supermercado, como todos nosotros hacemos. Sería deseable que todos los supermercados tuvieran bien identificados los productos sin gluten. Entre estos distintivos, ¿cuál es el que identifica a los alimentos que puede tomar Lola?



7. EL BOLSO

¿Qué crees que nunca va a faltar dentro del bolso de Lola? Marca la respuesta correcta.

- Unos pañuelos, porque suele resfriarse en invierno.
- Una videoconsola último modelo, imprescindible para ir de compras.
- Una lista con los nombres de los hospitales de su ciudad.
- Una lista con los productos sin gluten.





8. EL MENÚ DE LOLA

Lola va a comer a casa de una amiga. Las mamás y papás ya han hablado por teléfono para que el menú sea muy rico y no tenga ningún riesgo para la salud de Lola.

Combina estos alimentos y prepara un menú sin gluten para la protagonista del cuento.

ARROZ - YOGUR - CHULETILLAS - MIEL - MERLUZA A LA PLANCHA - CHAMPIÑONES CON CHORIZO - PATATAS A LA RIOJANA - NUECES - PASTA SIN GLUTEN - CROQUETAS DE JAMÓN - MOSTO - JUDÍAS VERDES - ENSALADA DE QUESO - CHOCOLATE SIN GLUTEN - FRESAS - HUEVOS FRITOS - LENGUADO -

1º PLATO:

2º PLATO:

POSTRE:

Lola acaba de conocer que tiene un problema con el gluten, es celíaca. La protagonista, junto a su hermana Carmen, vivirá rodeada de nuevas situaciones en su vida, con mucha imaginación y naturalidad.

Si te pasa como a Lola, te encantará leer este cuento; si no eres celíaco, te gustará conocer algo más sobre ellos. Recuerda que este libro no contiene gluten, es apto para todos los públicos.

Antonio de Benito nació en Arcos de Jalón y actualmente es profesor del colegio Sagrado Corazón –Jesuitas– de Logroño. Escritor especializado en literatura infantil con más de cuarenta títulos publicados. Colabora en Diario La Rioja y Heraldo de Soria con espacios dedicados a literatura infantil y juvenil.

Manuel Romero nació en Ribafrecha (La Rioja) , es Licenciado en Bellas Artes (Madrid), pintor e ilustrador profesional. (www.comicromero.com)

