

Guía educativa sobre nutrición
y diabetes en las escuelas

MAESTROS

PADRES DE NIÑOS
CON DIABETES

PADRES

NIÑOS

Esta guía educativa sobre **Nutrición y diabetes en las escuelas** se ha elaborado para diferentes grupos de personas. Encontrarás fácilmente el camino usando estas pestañas.





Guía sobre
nutrición para
MAESTROS



Guía educativa sobre nutrición
y diabetes en las escuelas

Agradecimientos:

Este material se ha elaborado en colaboración con los miembros del **Comité Asesor de KiDS**:

Monika Arora, Angie Middlehurst, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon, Maeva Germe, Belma Malanda, Els Sung.

Grupo de trabajo sobre nutrición de KiDS:

Laura Bull, University College London Hospitals
Tarcila Campos, Brazilian Diabetes Society
Mini Joseph, Government college for Women Trivandrum, Kerala, India
Ana Lopes Pereira, APDP Diabetes Portugal
Buyelwa Majikela-Dlangamandla, Grootte Schuur Hospital and University of Cape Town
Bina Naik, Samatvam Endocrinology Diabetes centre - Jnana Sanjeevini Medical Centre and Diabetes Hospital, Bangalore, India
Tina Rawal, Public Health Foundation India, Health Related Information Dissemination Amongst Youth
Denise Reis Franco, ADJ Diabetes Brasil
Zeina Younes, Dubai Diabetes Centre

Coordinador de publicaciones: Els Sung

Ilustraciones: Frédéric Thonar (alias Tonu)

Diseño: Romina Savuleac

ISBN: 978-2-930229-89-8



**International
Diabetes
Federation**

International Diabetes Federation 166
Chaussee de La Hulpe
B-1170 Bruselas, Bélgica

Colaboradores:



kids.idf.org

MAESTROS

Pautas para informar al usuario sobre esta sección

Esta guía debe usarse junto con una sesión de información y no está destinada a ser distribuida como un elemento independiente. En las escuelas debe organizarse un programa sobre educación en diabetes en torno a esta guía.

Si desea traducir el paquete a otros idiomas o hacer adaptaciones culturalmente específicas, notifíquelo a la FID antes de realizar cualquier cambio: communications@idf.org con copia a kids@idf.org.

Los logos de la FID y Sanofi deben permanecer visibles en este material. Si tiene un nuevo colaborador local que respalde el proyecto, asegúrese de pedir el permiso de la FID antes de añadir nuevos logotipos en la guía. Le agradeceremos que nos envíe sus comentarios sobre el uso de la guía de nutrición y fotos de sus sesiones de información.

No se cobrará nada por el uso de este paquete.

La FID agradece el apoyo de Sanofi para este proyecto.



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción

Nutrición y diabetes.

- Importancia de llevar una dieta sana y equilibrada
- ¿Qué es la nutrición?
- La importancia de un buen descanso nocturno
- ¿Cómo preparar comidas sanas?
- ¿Cómo beber sano?
- ¿Cómo mantenerse sano? Plato del bien comer
- Método del plato
- Cómo incorporar más frutas y verduras a la dieta
- Mitos sobre la alimentación y nutrición
- Planificación de comidas saludables en la escuela
- Consejos para el personal escolar sobre alimentos y diabetes
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos

INTRODUCCIÓN

Esta guía educativa sobre **Nutrición y diabetes en las escuelas** se ha elaborado como un recurso complementario para el Paquete de información para jóvenes y diabetes en las escuelas publicado por la Federación Internacional de Diabetes en 2015. Esta guía es una herramienta de concienciación e información creada para informar a los maestros y a los padres de niños con diabetes, así como a todos los padres e hijos, sobre el importante papel de la nutrición en el manejo y la prevención de la diabetes.

La nutrición desempeña un papel vital en el apoyo a un estilo de vida saludable para los niños. Las necesidades nutricionales de los niños en edad escolar son importantes, ya que durante este período crecen significativamente. Para los niños que viven con diabetes, elegir el alimento adecuado desempeña un papel importante para mantener unos niveles saludables de glucosa en sangre y promover un crecimiento normal.

Es solo un recurso de información y no pretende reemplazar el consejo de un profesional sanitario.

EL OBJETIVO DE ESTE PAQUETE ES:

Educar sobre la importancia de la nutrición.

Educar sobre estilos de vida saludables y equilibrados.

¿Por qué un círculo azul?

El icono fue diseñado como una llamada para unirse para la diabetes y es un símbolo de apoyo a la Resolución de la ONU sobre la Diabetes. El color azul representa el cielo y es el mismo color que la bandera de las Naciones Unidas.

IMPORTANCIA DE LLEVAR UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA

Importancia de la nutrición

La infancia es un importante período de crecimiento y desarrollo. La nutrición y la actividad física son vitales para apoyar un estilo de vida saludable en los niños. Los niños y adolescentes tienen necesidades nutricionales específicas. Ayudar a elegir los alimentos adecuados a una edad temprana les ayuda a desarrollar hábitos saludables para toda la vida.

¿SABÍA USTED QUE...

los niños con diabetes tienen las mismas necesidades nutricionales que otros jóvenes de la misma edad?



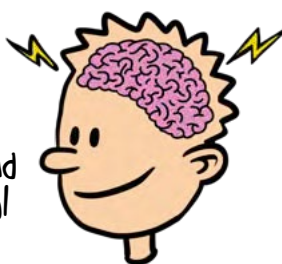
Mantiene los niveles de glucosa en sangre

Ayuda a crecer



Proporciona energía

Es vital para la salud mental



Aumenta la felicidad



COMER

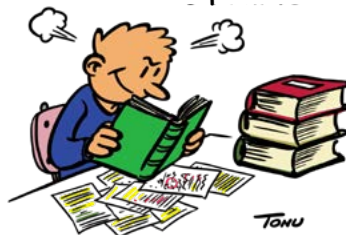


SANO

Mejora el sistema inmunológico



Refuerza el aprendizaje



¿SABÍA USTED QUE...

la cantidad de nutrientes depende de la edad, el peso y la actividad.

¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?

Nuestra comida se compone de tres nutrientes principales: hidratos de carbono, grasas y proteínas, así como otros pequeños nutrientes como vitaminas y minerales.

Es esencial que la dieta diaria proporcione todos estos nutrientes en las cantidades adecuadas, especialmente para los niños que viven con diabetes.



Proporcionan la mayor parte de la energía para el cerebro



Proporcionan energía para el crecimiento y la actividad física



Ayudan al crecimiento y reparación de los tejidos corporales



Regulan muchas funciones del cuerpo y mantienen el cuerpo sano

El calcio mantiene los huesos y dientes sanos



Ayudan a controlar los niveles de glucosa en sangre

Mantienen el estómago sano



Beber mucha agua ayuda al cuerpo a mantenerse hidratado

LA IMPORTANCIA DE UN BUEN DESCANSO NOCTURNO

¿SABÍA USTED QUE...

- los niños y adolescentes necesitan de 8 a 10 horas de sueño y descanso?
- La falta de sueño puede afectar al apetito y a la elección de alimentos. Esto puede aumentar el peso y hacer que la insulina funcione menos bien, por lo que los niveles de glucosa en sangre pueden ser más altos.



¿CÓMO PREPARAR COMIDAS SANAS?

Es importante escoger los alimentos adecuados en todas las comidas, tanto en el hogar como en la escuela

Incluido

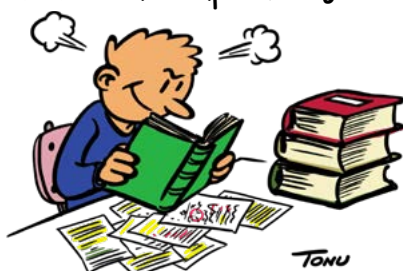
- Carnes magras, pescado y huevos
- Alimentos ricos en fibras (cereales integrales, legumbres)
- Gran variedad de coloridas frutas y verduras
- Productos lácteos bajos en grasa (yogures, queso, leche)
- Variedad en las comidas de los niños para evitar la monotonía
- Bebidas saludables para mantenerse hidratado

Evitar

- Comida hecha de cereales y harinas refinados (pan blanco y cereales para el desayuno)
- Alimentos ricos en azúcares añadidos (repostería, jugos, helados)
- Bebidas que contienen azúcar (excepto para tratar la hipoglucemia)
- Comida con sal añadida (chips, galletas saladas, tentempiés, salsas)

CONSEJO: ¡Incluya a su hijo en la elección de alimentos saludables!

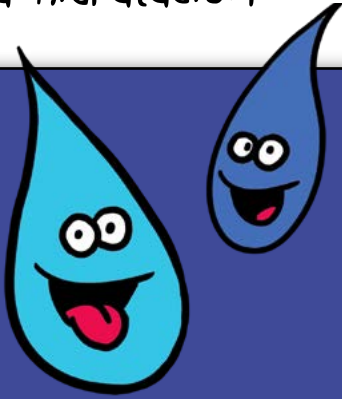
Refuerza el aprendizaje



Los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas mejoran la memoria, la capacidad de atención, la creatividad y la capacidad de resolución de problemas.

¿CÓMO BEBER SANO?

La siguiente guía aconseja a los niños a tomar las siguientes bebidas en las proporciones indicadas para garantizar una buena hidratación



AGUA
MUCHA



LECHE
REGULARMENTE



**ZUMOS DE FRUTAS
Y JUGOS DE VERDURAS**
UNA VEZ AL DÍA



BEBIDAS SIN AZÚCAR
CON MODERACIÓN



TÉ o CAFÉ
DE VEZ EN CUANDO



BEBIDAS AZUCARADAS
EN PEQUEÑAS CANTIDADES

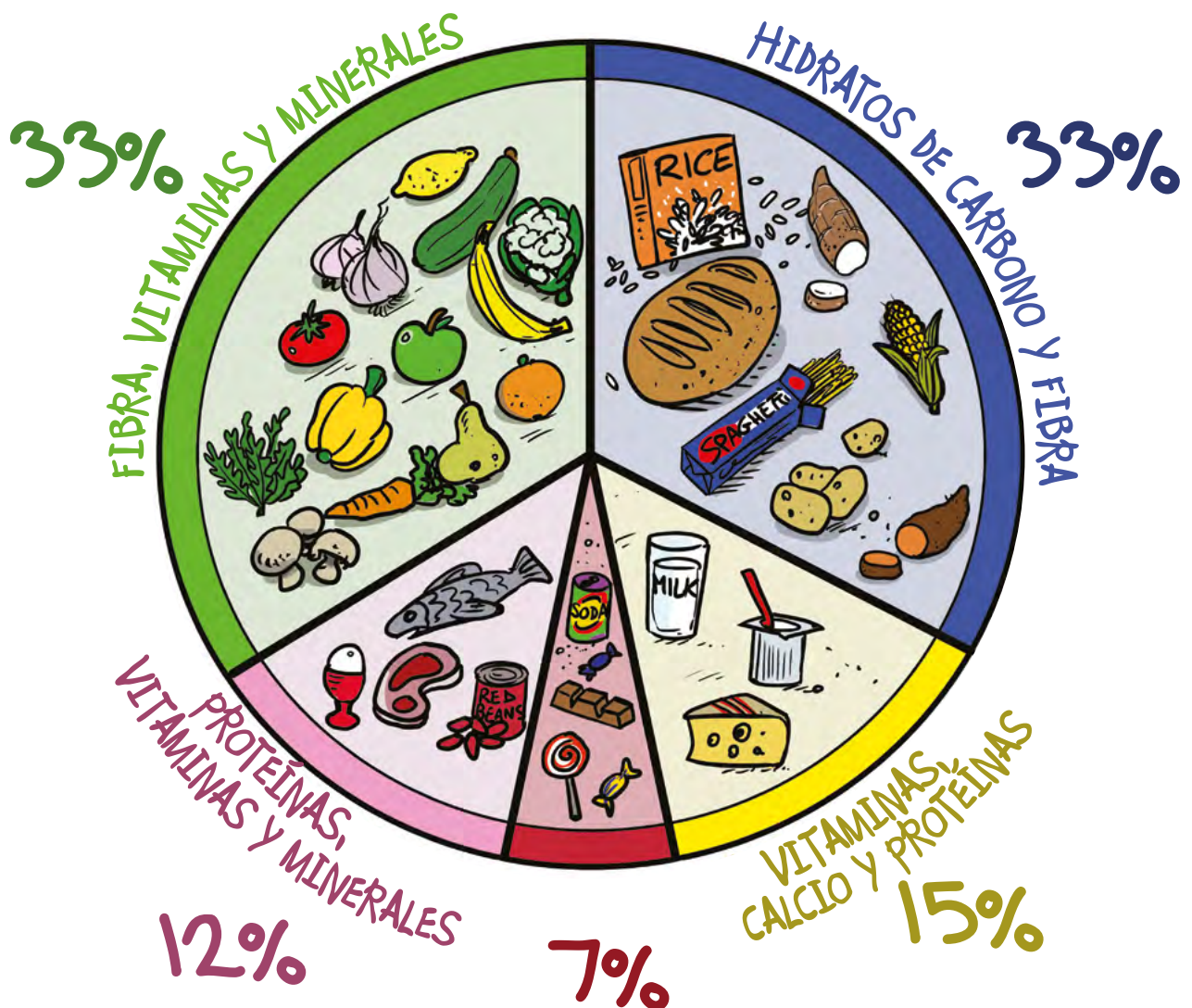
¿CÓMO MANTENERSE SANO?

PLATO DEL BIEN COMER

Existe mucha evidencia de que los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2.

Los alimentos que comemos se pueden dividir en cinco grupos, tal como se muestra a continuación en el plato del bien comer. Se obtendrá una dieta bien equilibrada si se come una variedad de alimentos de todos los grupos.

EL PLATO DEL BIEN COMER



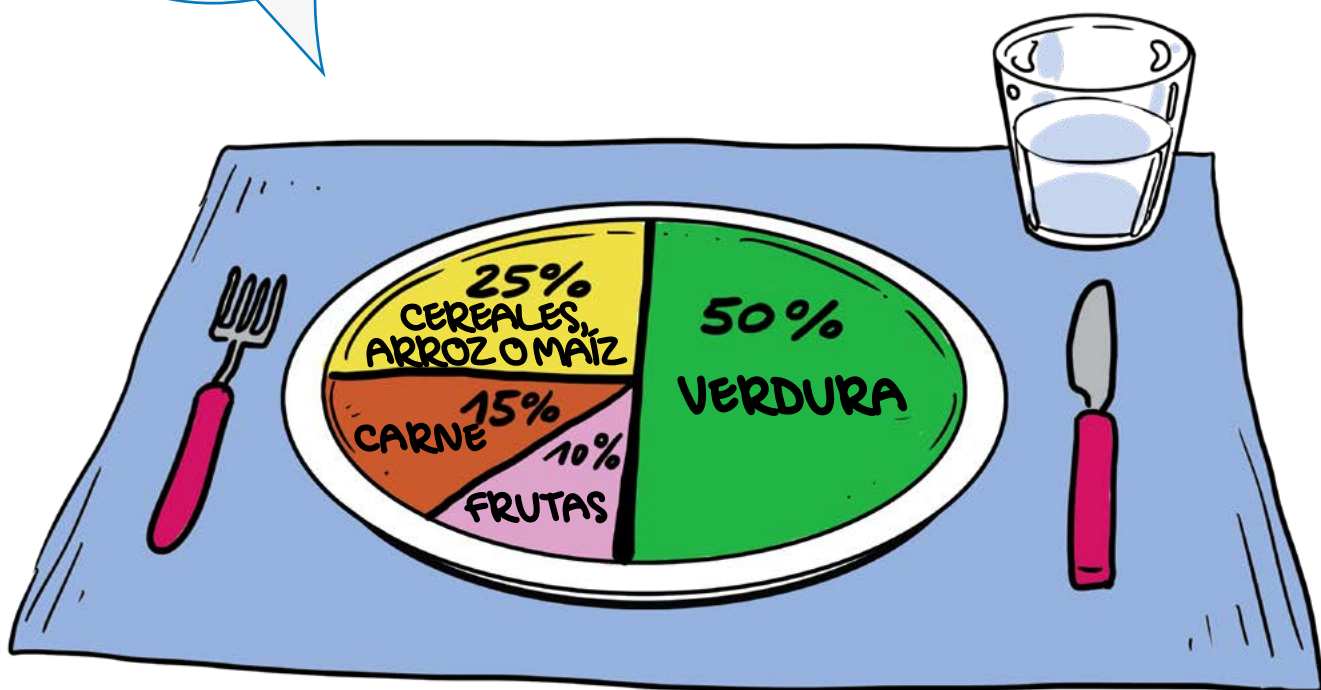
Intente recordar estas proporciones en su dieta.

MÉTODO DEL PLATO

Para su comida principal, el método del plato proporciona una guía visual útil para juzgar el tamaño de la porción

CONSEJO:

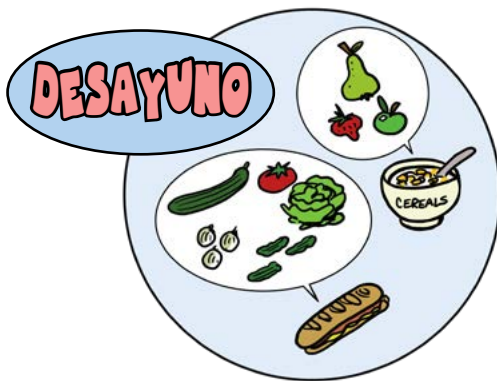
Utilice mantequilla para cocinar la comida y aceite de oliva para aliñar la ensalada



CONSEJO: Adapte el plato de acuerdo con los alimentos locales

CÓMO INCORPORAR MÁS FRUTAS Y VERDURAS A LA DIETA

Se recomienda comer al menos 2 1/2 tazas de frutas y verduras al día!



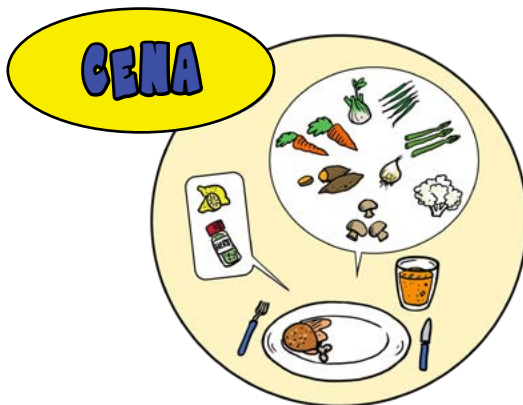
Añada fruta a los cereales o al yogur

Añada verduras al sándwich

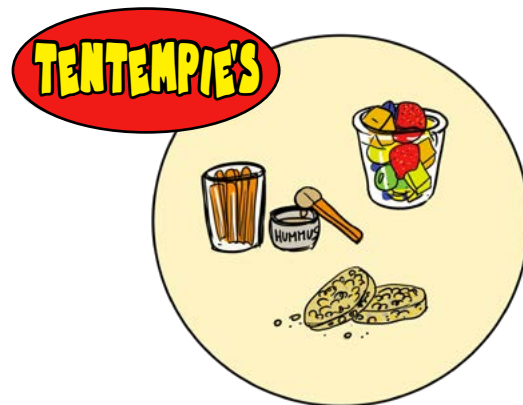


Añada verduras a la sopa o los sándwiches

Añada un poco de ensalada con aderezo bajo en grasa a su plato principal



Llene al menos la mitad del plato con frutas y verduras



Ponga un puñado de frutas frescas, dátiles y/o nueces en pequeños botes o tazas

MITOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Cuestionario de verdadero o falso

VERDADERO O FALSO:

Cuando se está enfermo y no se puede comer, debe evitarse la insulina.

FALSO: Los niveles de glucosa en sangre pueden de hecho aumentar más de lo normal porque el cuerpo está bajo estrés en los días de enfermedad. Por lo tanto, es importante controlar con frecuencia los niveles de glucosa en sangre y no evitar administrar insulina a pesar de no poder comer de forma habitual. A veces se puede requerir un aumento de la dosis de insulina en días de enfermedad.

VERDADERO O FALSO:

El zumo de frutas es tan saludable como comer fruta

FALSO: El zumo de frutas no contiene fibras, por lo que puede elevar rápidamente los niveles de glucosa en sangre. Por lo tanto, debe limitarse. Es preferible comer frutas enteras. La cantidad de azúcar en el zumo de frutas puede provocar un aumento significativo en los niveles de glucosa en sangre, lo que aumenta el riesgo de hiperglucemia.

VERDADERO O FALSO:

Los alimentos que no contienen hidratos de carbono se pueden comer libremente

FALSO: Los alimentos que contienen grasas y proteínas pueden elevar los niveles de glucosa en sangre. Deben limitarse los tentempiés altos en grasa y azúcar. Entre comidas, los tentempiés deben ser pequeños, bajos en grasa y saludables. Pida asesoramiento individual para ideas sobre tentempiés saludables en su país.

VERDADERO O FALSO:

Cuando el nivel de glucosa en sangre es alto, se deben evitar las comidas.

FALSO: Debe descubrirse la causa de un alto nivel de glucosa en sangre; saber si se debe al aumento de los hidratos de carbono en la comida, la falta de insulina o un aumento del estrés o por enfermedad. Evitar una comida no resolverá el problema.

VERDADERO O FALSO:

Una persona con diabetes debe evitar el arroz.

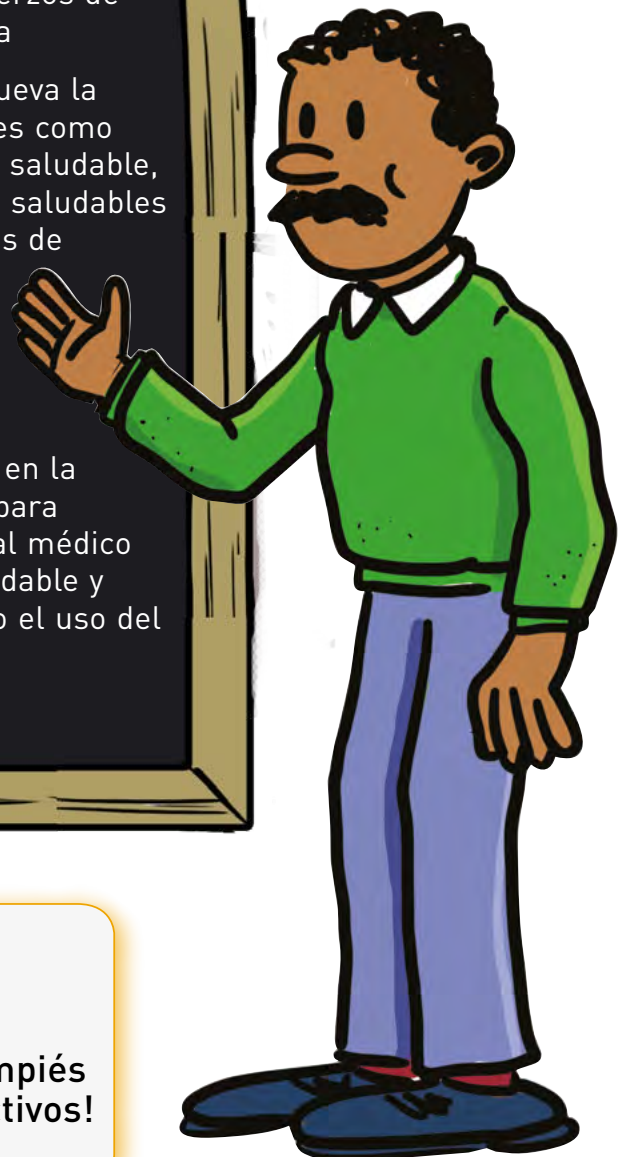
FALSO: El arroz se puede incluir en el plan de comidas diarias de un niño con diabetes al igual que cualquier otro alimento con almidón. Los jóvenes con diabetes no necesitan evitar ningún alimento.

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS SALUDABLES EN LA ESCUELA

El papel de la escuela

Las escuelas pueden hacer lo siguiente para apoyar y fomentar una alimentación saludable:

- Formar un comité o consejo asesor de salud escolar para coordinar y supervisar todos los esfuerzos de promoción de la salud dentro de la escuela
- Adoptar una política de nutrición que promueva la alimentación saludable a través de acciones como lecciones en el aula, un menú de comedor saludable, limitar la disponibilidad de alimentos poco saludables y fomentar el consumo de verduras y frutas de temporada.
- Llevar a cabo controles regulares de las loncheras y fiambreras para asegurar que los niños traigan alimentos saludables
- Fomentar sesiones regulares de educación en la escuela por parte del gobierno y las ONG para formar a maestros, orientadores y personal médico de la escuela para promover una vida saludable y controlar a los niños con diabetes (incluido el uso del glucómetro).
- Organizar clases de cocina



CONSEJO:

¡Hacer que los tentempiés saludables sean atractivos!

CONSEJOS PARA EL PERSONAL ESCOLAR SOBRE ALIMENTOS Y DIABETES

1. Todos los niños, con o sin diabetes, necesitan una cantidad adecuada de calorías y nutrientes para crecer de manera saludable. Para garantizar una dieta equilibrada, use sus **guías nacionales de alimentos** (pirámides, ruedas, modelo de plato...) para ayudarlo a encontrar estrategias que fomenten **hábitos de alimentación saludables**. ¡Es una parte fundamental para proporcionar una base saludable para las futuras generaciones!
2. Recuerde que los **hidratos de carbono** en los alimentos se transforman en **glucosa** después de la digestión y afectan a los niveles de glucosa en sangre (**glucemia**). Los niños con diabetes necesitan este nutriente para una energía y un crecimiento adecuados. Para mantener un buen control de la glucemia es muy importante adaptar la insulina a la cantidad de hidratos de carbono consumidos.
3. **Acceda al plan de comidas individuales del niño** (pregunte a los padres/equipo sanitario).
Esto ayudará a garantizar que las comidas se tomen a tiempo y que se consuma la cantidad adecuada de alimentos (especialmente los alimentos con hidratos de carbono). El plan de comidas funciona junto con las dosis de insulina. Por lo tanto, es importante seguirlo para ayudar a controlar la glucosa en sangre evitando los momentos "altos" (hiperglucemia) y "bajos" (hipoglucemia).
4. **Tenga alimentos disponibles para tratar en todo momento la hipoglucemia en el aula** (por ejemplo: tabletas de glucosa, zumo)
5. **No prohíba el azúcar y los alimentos azucarados en las celebraciones y fiestas de cumpleaños en la escuela**. Se pueden incluir con moderación en una dieta saludable. El niño con diabetes probablemente necesitará ajustes de insulina para prevenir la hiperglucemia. Asegúrese de que los padres estén informados para que puedan ayudarlo en lo que hay que hacer. Si es posible, como en cualquier otro cambio en las rutinas escolares habituales del niño, informe a los padres con anticipación para que puedan adaptarse.
6. Cuando un niño hace **ejercicio** (clase de gimnasia, días de deportes/juegos) puede necesitar **tiempos adicionales** con hidratos de carbono y/o dosis **reducidas de insulina** para prevenir la hipoglucemia. También es importante tener un glucómetro y alimentos cerca, así como seguir el plan de tratamiento individual del niño para el ejercicio (por ejemplo, agua, azúcar, galletas, zumo de fruta).
7. Es muy importante tener una **comunicación abierta** con el niño, los padres/cuidadores, la enfermera escolar, el equipo sanitario y otros educadores. Esto proporcionará seguridad y confianza para todos, especialmente para el niño y la familia.

CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Leer las etiquetas de los alimentos le ayudará a comprender los valores nutricionales para elegir alimentos saludables!

Información nutricional	
Tamaño de la porción	1 galleta (24g)
Cantidad por porción	
Calorías	
% Valores diarios*	
Grasas totales 2,5 g	4%
Grasas saturadas 0,5 g	3%
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 85 mg	6%
Total hidratos de carbono 19 g	6%
Fibra dietética 1 g	4%
Azúcares 11 g	
Proteína 1 g	
Ingredientes: Harina de arroz, jugo de caña granulada orgánica, tableta de chocolate negro (granulado, jugo de caña, licor de chocolate, manteca de cacao, dextrosa, lecitina de soja, vainilla) aroma de vainilla natural, sal, bicarbonato, xantano.	

preste atención:

La cantidad que come puede ser superior que la cantidad utilizada aquí para calcular los datos nutricionales.

La cantidad de calorías contenidas en una sola porción.
¡No en todo el paquete!

Trate de limitar la cantidad de estos componentes en su dieta.

Evite los productos con más de 8 g de azúcar por porción.

La lista de ingredientes proporciona información importante sobre lo que está comiendo.*



* En una etiqueta de alimentos, los ingredientes se enumeran en orden de cantidad: primero los ingredientes utilizados en mayor cantidad y después, en orden descendente, los ingredientes utilizados en cantidades más pequeñas. Por lo tanto, limite los productos que tengan como primer ingrediente todas las formas de azúcares: sacarosa, jarabe de maíz, jarabe de maíz alto en fructosa, azúcar invertido, maltosa, dextrosa, azúcar de caña, azúcar de remolacha.

SITIOS WEB DE RECURSOS

SITIOS WEB DE RECURSOS

- Para más información, visítenos en <https://Kids.idf.org>

RECURSOS ADICIONALES

- Diabetes Canadá - Alimentación saludable para niños en edad escolar <https://www.diabetes.ca/nutrition---fitness/healthy-eating>
- Diabetes Research Institute - Nutrición para niños con diabetes <https://www.diabetesresearch.org/document.doc?id=705>
- Pautas de consenso de práctica clínica de ISPAD 2018 - Tratamiento nutricional en niños y adolescentes con diabetes https://cdn.ymaws.com/www.ispad.org/resource/resmgr/consensus_guidelines_2018_/10.nutritional_management_in.pdf
- FDI La vida de un niño e ISPAD - Libro de bolsillo para el manejo de la diabetes en la infancia y la adolescencia en países con pocos recursos, 2ª edición <https://www.idf.org/e-library/guidelines/89-pocketbook-for-managementof-diabetes-in-childhood-and-adolescence-in-under-resourcedcountries-2nd-edition.html>
- Reforzar la salud y la nutrición en las escuelas <https://www.unicef.org/media/94001/file/Partnership-for-Stepping-up-effective-SHN.pdf.pdf>
- WHO (Organización Mundial de la Salud) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>



kids@idf.org | www.idf.org/kids



Guía sobre nutrición
para los padres de un
niño con diabetes



Guía educativa sobre nutrición
y diabetes en las escuelas

Agradecimientos:

Este material se ha elaborado en colaboración con los miembros del **Comité Asesor de KiDS:**

Monika Arora, Angie Middlehurst, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon, Maeva Germe, Belma Malanda, Els Sung.

Grupo de trabajo sobre nutrición de KiDS:

Laura Bull, University College London Hospitals
Tarcila Campos, Brazilian Diabetes Society
Mini Joseph, Government college for Women Trivandrum, Kerala, India
Ana Lopes Pereira, APDP Diabetes Portugal
Buyelwa Majikela-Dlangamandla, Groote Schuur Hospital and University of Cape Town
Bina Naik, Samatvam Endocrinology Diabetes centre - Jnana Sanjeevini Medical Centre and Diabetes Hospital, Bangalore, India
Tina Rawal, Public Health Foundation India, Health Related Information Dissemination Amongst Youth
Denise Reis Franco, ADJ Diabetes Brasil
Zeina Younes, Dubai Diabetes Centre

Coordinador de publicaciones: Els Sung

Ilustraciones: Frédéric Thonar (alias Tonu)

Diseño: Romina Savuleac

ISBN: 978-2-930229-89-8



**International
Diabetes
Federation**

International Diabetes Federation 166
Chaussee de La Hulpe
B-1170 Bruselas, Bélgica

Colaboradores:



© International Diabetes Federation 2018



kids.idf.org

PADRES DE NIÑOS
CON DIABETES

Pautas para informar al usuario sobre esta sección

Esta guía debe usarse junto con una sesión de información y no está destinada a ser distribuida como un elemento independiente. En las escuelas debe organizarse un programa sobre educación en diabetes en torno a esta guía.

Si desea traducir el paquete a otros idiomas o hacer adaptaciones culturalmente específicas, notifíquelo a la FID antes de realizar cualquier cambio: communications@idf.org con copia a kids@idf.org.

Los logos de la FID y Sanofi deben permanecer visibles en este material. Si tiene un nuevo colaborador local que respalde el proyecto, asegúrese de pedir el permiso de la FID antes de añadir nuevos logotipos en la guía. Le agradeceremos que nos envíe sus comentarios sobre el uso de la guía de nutrición y fotos de sus sesiones de información.

No se cobrará nada por el uso de este paquete.

La FID agradece el apoyo de Sanofi para este proyecto.



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Nutrición y diabetes

- Importancia de llevar una dieta sana y equilibrada
- ¿Qué es la nutrición?
- La importancia de un buen descanso nocturno
- ¿Cómo preparar comidas sanas?
- ¿Cómo beber sano?
- ¿Cómo mantenerse sano? Plato del bien comer
- Método del plato
- Cómo incorporar más frutas y verduras a la dieta
- Mitos sobre la alimentación y nutrición
- Planificación de comidas saludables en el hogar
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos

INTRODUCCIÓN

Esta guía educativa sobre **Nutrición y diabetes en las escuelas** se ha elaborado como un recurso complementario para el Paquete de información para jóvenes y diabetes en las escuelas publicado por la Federación Internacional de Diabetes en 2015. Esta guía es una herramienta de concienciación e información creada para informar a los maestros y a los padres de niños con diabetes, así como a todos los padres e hijos, sobre el importante papel de la nutrición en el manejo y la prevención de la diabetes.

La nutrición desempeña un papel vital en el apoyo a un estilo de vida saludable para los niños. Las necesidades nutricionales de los niños en edad escolar son importantes, ya que durante este período crecen significativamente. Para los niños que viven con diabetes, elegir el alimento adecuado desempeña un papel importante para mantener unos niveles saludables de glucosa en sangre y promover un crecimiento normal.

Es solo un recurso de información y no pretende reemplazar el consejo de un profesional sanitario.

EL OBJETIVO DE ESTE PAQUETE ES:

Educar sobre la importancia de la nutrición.

Educar sobre estilos de vida saludables y equilibrados.

¿Por qué un círculo azul?

El icono fue diseñado como una llamada para unirse para la diabetes y es un símbolo de apoyo a la Resolución de la ONU sobre la Diabetes. El color azul representa el cielo y es el mismo color que la bandera de las Naciones Unidas.

IMPORTANCIA DE LLEVAR UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA

Importancia de la nutrición

La infancia es un importante período de crecimiento y desarrollo. La nutrición y la actividad física son vitales para apoyar un estilo de vida saludable en los niños. Los niños y adolescentes tienen necesidades nutricionales específicas. Ayudar a elegir los alimentos adecuados a una edad temprana les ayuda a desarrollar hábitos saludables para toda la vida.

¿SABÍA USTED QUE...

los niños con diabetes tienen las mismas necesidades nutricionales que otros jóvenes de la misma edad?



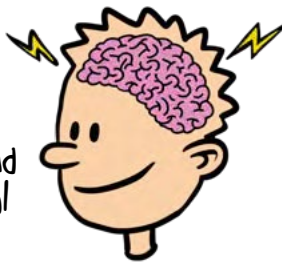
Mantiene los niveles de glucosa en sangre

Ayuda a crecer



Proporciona energía

Es vital para la salud mental



Aumenta la felicidad

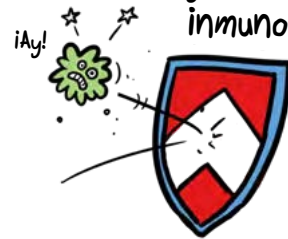


COMER

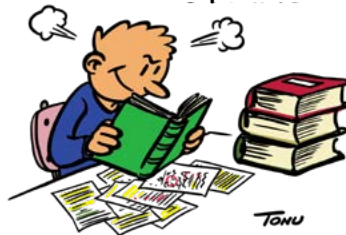


SANO

Mejora el sistema inmunológico



Refuerza el aprendizaje



¿SABÍA USTED QUE...

la cantidad de nutrientes depende de la edad, el peso y la actividad

¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?

Nuestra comida se compone de tres nutrientes principales: hidratos de carbono, grasas y proteínas, así como otros pequeños nutrientes como vitaminas y minerales.

Es esencial que la dieta diaria proporcione todos estos nutrientes en las cantidades adecuadas.

HIDRATOS DE CARBONO



Principal fuente de energía para el cerebro y el cuerpo

GRASAS



Proporcionan energía para el crecimiento y la actividad física

PROTEÍNAS



Ayudan al crecimiento y reparación de los tejidos corporales

VITAMINAS Y MINERALES



Regulan muchas funciones del cuerpo y mantienen el cuerpo sano

El calcio mantiene los huesos y dientes sano

FIBRA



Ayudan a controlar los niveles de glucosa en sangre

Mantienen el estómago sano

AGUA

Beber mucha agua ayuda al cuerpo a mantenerse hidratado

LA IMPORTANCIA DE UN BUEN DESCANSO NOCTURNO

¿SABÍA USTED QUE...

- los niños y adolescentes necesitan de 8 a 10 horas de sueño y descanso?
- La falta de sueño puede afectar al apetito y a la elección de alimentos. Esto puede provocar un aumento de peso y hacer que la insulina funcione menos bien, por lo que los niveles de glucosa en sangre pueden ser más altos.



¿CÓMO PREPARAR COMIDAS SANAS?

Es importante escoger los alimentos adecuados en todas las comidas, tanto en el hogar como en la escuela

Incluido

- Carnes magras, pescado y huevos
- Alimentos ricos en fibras (cereales integrales, legumbres)
- Gran variedad de coloridas frutas y verduras
- Productos lácteos bajos en grasa (yogures, queso, leche)
- Variedad en las comidas de los niños para evitar la monotonía
- Bebidas saludables para mantenerse hidratado

Evitar

- Comida hecha de cereales y harinas refinados (pan blanco y cereales para el desayuno)
- Alimentos ricos en azúcares añadidos (repostería, jugos, helados)
- Bebidas que contienen azúcar (excepto para tratar la hipoglucemia)
- Comida con sal añadida (chips, galletas saladas, tentempiés, salsas)

CONSEJO: ¡Incluya a su hijo en la elección de alimentos saludables!

Refuerza el aprendizaje

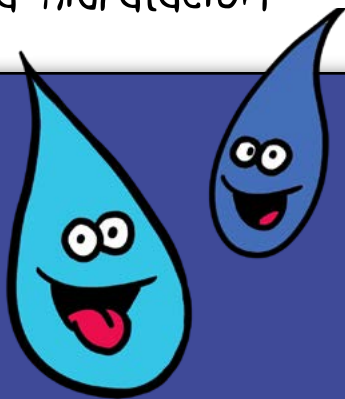


Los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas mejoran la memoria, la capacidad de atención, la creatividad y la capacidad de resolución de problemas.

¿CÓMO BEBER SANAMENTE?

La siguiente guía aconseja a los niños a tomar las siguientes bebidas en las proporciones indicadas para garantizar una buena hidratación

PADRES DE NIÑOS
CON DIABETES



AGUA
MUCHA



LECHE
REGULARMENTE



**ZUMOS DE FRUTAS Y
JUGOS DE VERDURAS**
UNA VEZ AL DÍA



BEBIDAS SIN AZÚCAR
CON MODERACIÓN



TE o CAFÉ
DE VEZ EN CUANDO



BEBIDAS AZUCARADAS
EN PEQUEÑAS CANTIDADES

¿CÓMO MANTENERSE SANO?

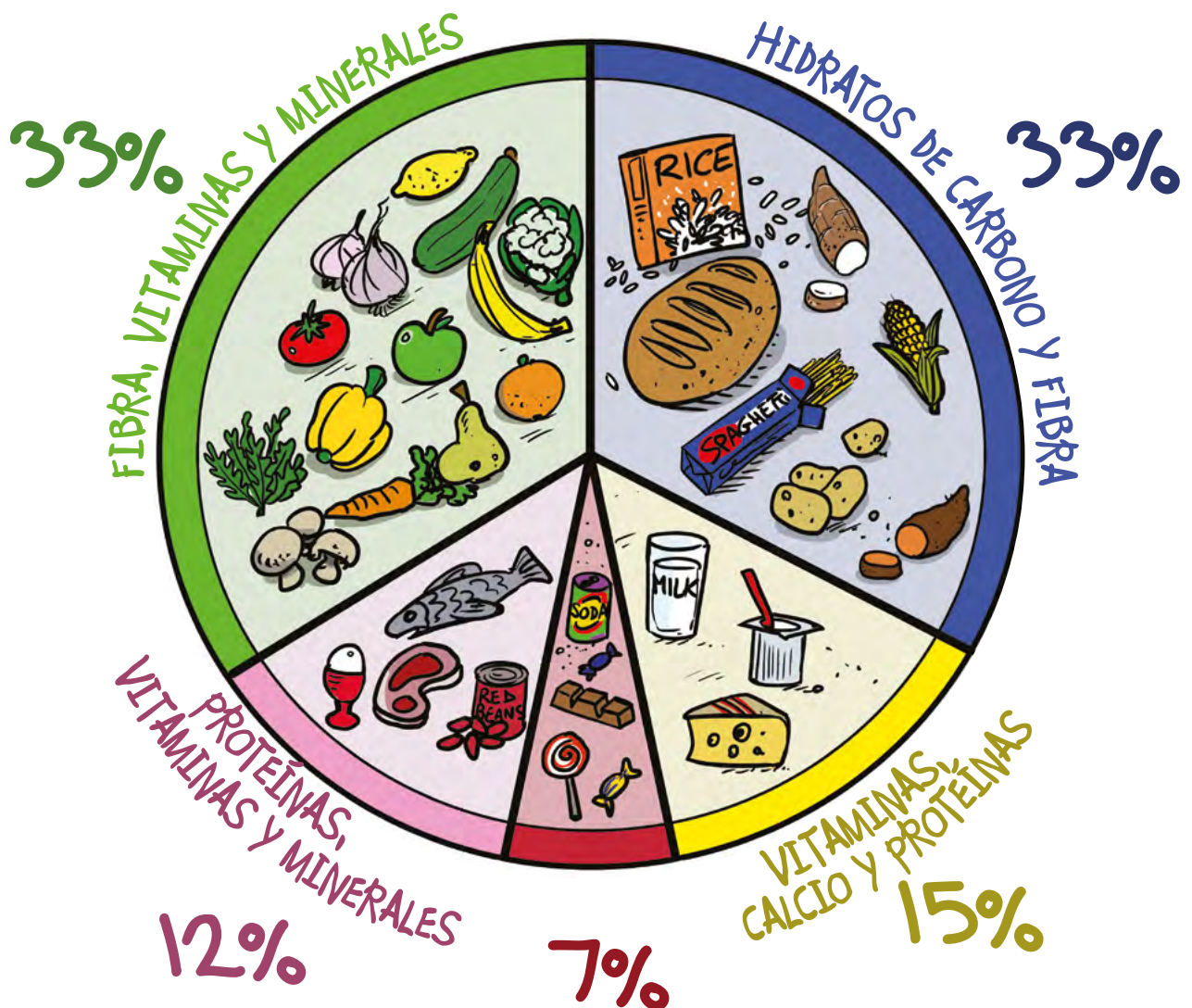
PLATO DEL BIEN COMER

Existe mucha evidencia de que los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2.

Los alimentos que comemos se pueden dividir en cinco grupos, tal como se muestra a continuación en el plato del bien comer. Se obtendrá una dieta bien equilibrada si se come una variedad de alimentos de todos los grupos.

PADRES DE NIÑOS
CON DIABETES

EL PLATO DEL BIEN COMER



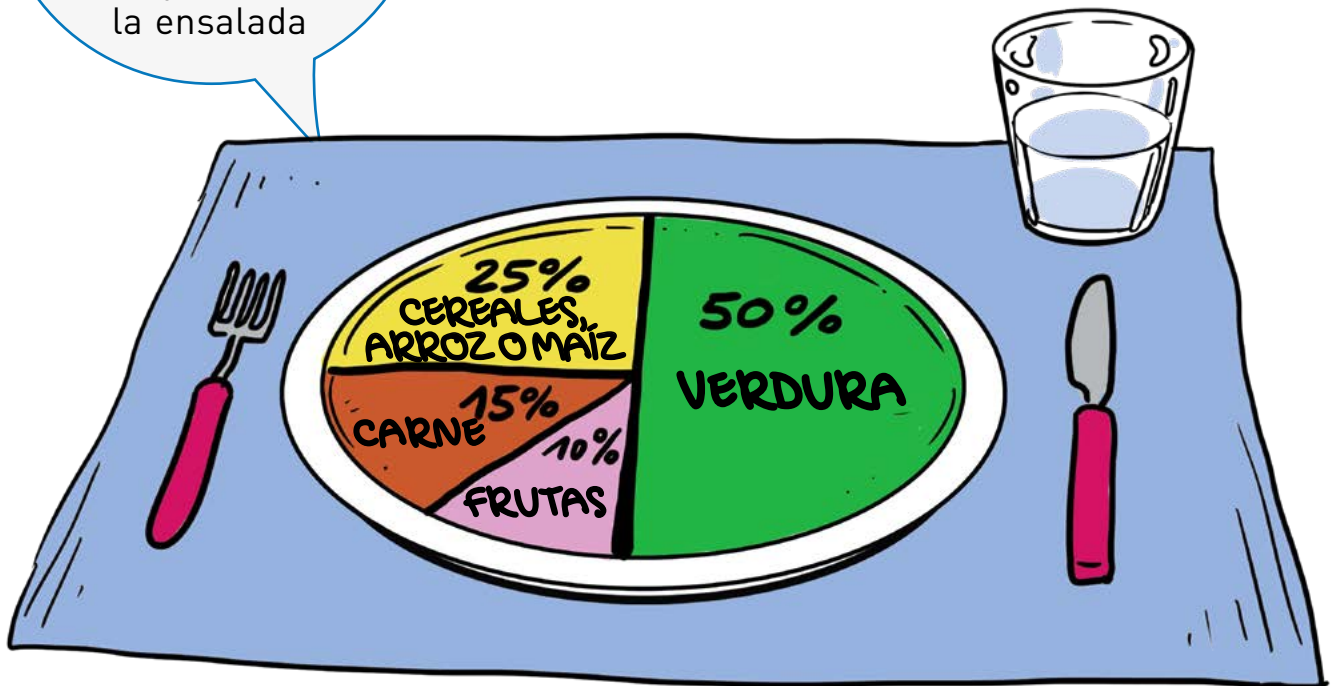
Intente recordar estas proporciones en su dieta.

MÉTODO DEL PLATO

Para su comida principal, el método del plato proporciona una guía visual útil para juzgar el tamaño de la porción

CONSEJO:

Utilice mantequilla para cocinar la comida y aceite de oliva para aliñar la ensalada



CONSEJO:

Adapte el plato de acuerdo con los alimentos locales

CÓMO INCORPORAR MÁS FRUTAS Y VERDURAS A LA DIETA

Se recomienda comer al menos 2 1/2 tazas de frutas y verduras al día!



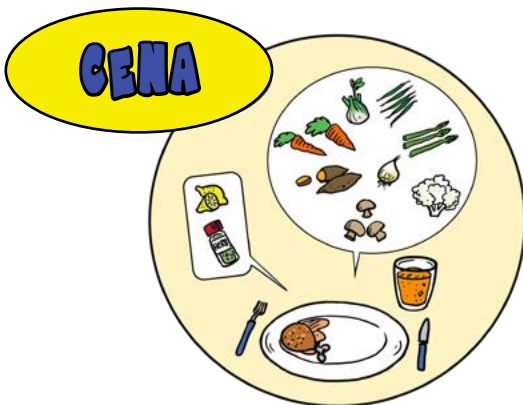
Añada fruta a los cereales o al yogur

Añada verduras al sándwich

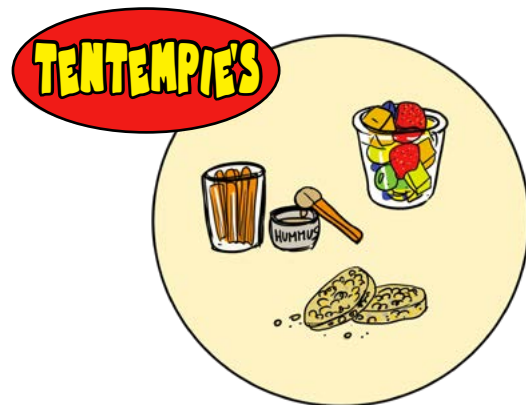


Añada verduras a la sopa o los sándwiches

Añada un poco de ensalada con aderezo bajo en grasa a su plato principal



Llene al menos la mitad del plato con frutas y verduras



Ponga un puñado de frutas frescas, dátiles y/o nueces en pequeños botes o tazas

MITOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Cuestionario de verdadero o falso

VERDADERO O FALSO:

Cuando se está enfermo y no se puede comer, debe evitarse la insulina.

FALSO: Los niveles de glucosa en sangre pueden de hecho aumentar más de lo normal porque el cuerpo está bajo estrés en los días de enfermedad. Por lo tanto, es importante controlar con frecuencia los niveles de glucosa en sangre y no evitar administrar insulina a pesar de no poder comer de forma habitual. A veces se puede requerir un aumento de la dosis de insulina en días de enfermedad.

VERDADERO O FALSO:

El zumo de frutas es tan saludable como comer fruta

FALSO: El zumo de frutas no contiene fibras, por lo que puede elevar rápidamente los niveles de glucosa en sangre. Por lo tanto, debe limitarse. Es preferible comer frutas enteras. La cantidad de azúcar en el zumo de frutas puede provocar un aumento significativo en los niveles de glucosa en sangre, lo que aumenta el riesgo de hiperglucemia.

VERDADERO O FALSO:

Los alimentos que no contienen hidratos de carbono se pueden comer libremente

FALSO: Los alimentos que contienen grasas y proteínas pueden elevar los niveles de glucosa en sangre. Deben limitarse los tentempiés altos en grasa y azúcar. Entre comidas, los tentempiés deben ser pequeños, bajos en grasa y saludables. Pida asesoramiento individual para ideas sobre tentempiés saludables en su país.

VERDADERO O FALSO:

Cuando el nivel de glucosa en sangre es alto, se deben evitar las comidas.

FALSO: Debe descubrirse la causa de un alto nivel de glucosa en sangre; saber si se debe al aumento de los hidratos de carbono en la comida, la falta de insulina o un aumento del estrés o por enfermedad. Evitar una comida no resolverá el problema.

VERDADERO O FALSO:

Una persona con diabetes debe evitar el arroz.

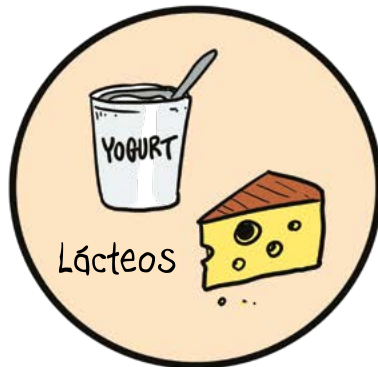
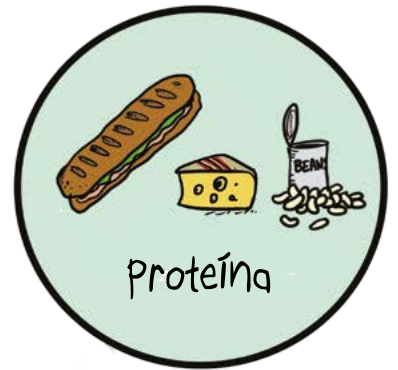
FALSO: El arroz se puede incluir en el plan de comidas diarias de un niño con diabetes al igual que cualquier otro alimento con almidón. Los jóvenes con diabetes no necesitan evitar ningún alimento.

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS SALUDABLES EN EL HOGAR

Cómo deben preparar los padres los recipientes para guardar los alimentos

CONSEJO:

Haga que el almuerzo del niño sea divertido y atractivo usando comida colorida y variada



En ambientes cálidos, evite el cultivo de bacterias dañinas conservando los almuerzos en una nevera hasta la hora del almuerzo.

También se puede empaquetar la comida en bolsas frías con bolsas de hielo o botellas de agua congelada.

CONSEJOS PARA LOS PADRES SOBRE ALIMENTOS Y DIABETES

1. Todos los niños, con o sin diabetes, necesitan una cantidad adecuada de calorías y nutrientes para crecer de manera saludable. Para garantizar una dieta equilibrada, use sus **guías nacionales de alimentos** (pirámides, ruedas, modelo de plato...) para ayudarlo a encontrar estrategias que fomenten **hábitos de alimentación saludables**. ¡Es una parte **fundamental para proporcionar una base saludable para las futuras generaciones!**
2. Recuerde que los **hidratos de carbono** en los alimentos se transforman en **glucosa** después de la digestión y afectan a los niveles de glucosa en sangre (**glucemia**). Los niños con diabetes necesitan este nutriente para una energía y un crecimiento adecuados. Para mantener un buen control de la glucemia es muy importante adaptar la insulina a la cantidad de hidratos de carbono consumidos.
3. Proporcione a la escuela el plan de alimentación individual de su hijo.
4. Asegúrese de que las escuelas dispongan de alimentos para tratar en todo momento la **hipoglucemia** en el aula (por ejemplo: glucosa, zumo) y tentempiés para hacer ejercicio, si son necesarios. Es muy importante tener una comunicación abierta con el personal de la escuela con seguridad y confianza para todos, especialmente para el niño y la familia.

CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Leer las etiquetas de los alimentos le ayudará a comprender los valores nutricionales para elegir alimentos saludables!

Información nutricional	
Tamaño de la porción	1 galleta (24g)
Cantidad por porción	
Calorías	
% Valores diarios*	
Grasas totales 2,5g	4%
Grasas saturadas 0,5g	3%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 85 mg	6%
Total hidratos de carbono 19 g	6%
Fibra dietética 1 g	4%
Azúcares 11 g	
Proteína 1 g	
Ingredientes: Harina de arroz, jugo de caña granulada orgánica, tableta de chocolate negro (granulado, jugo de caña, licor de chocolate, manteca de cacao, dextrosa, lecitina de soja, vainilla) aroma de vainilla natural, sal, bicarbonato, xantano.	

Preste atención:

La cantidad que come puede ser superior que la cantidad utilizada aquí para calcular los datos nutricionales.

La cantidad de calorías contenidas en una sola porción.

¡No en todo el paquete!

Trate de limitar la cantidad de estos componentes en su dieta.

Evite los productos con más de 8 g de azúcar por porción.

La lista de ingredientes proporciona información importante sobre lo que está comiendo.*



* En una etiqueta de alimentos, los ingredientes se enumeran en orden de cantidad: primero los ingredientes utilizados en mayor cantidad y después, en orden descendente, los ingredientes utilizados en cantidades más pequeñas. Por lo tanto, limite los productos que tengan como primer ingrediente todas las formas de azúcares: sacarosa, jarabe de maíz, jarabe de maíz alto en fructosa, azúcar invertido, maltosa, dextrosa, azúcar de caña, azúcar de remolacha.

SITIOS WEB DE RECURSOS

SITIOS WEB DE RECURSOS

- Para más información, visítenos en <https://Kids.idf.org>

RECURSOS ADICIONALES

- Diabetes Canadá - Alimentación saludable para niños en edad escolar <https://www.diabetes.ca/nutrition---fitness/healthy-eating>
- Diabetes Research Institute - Nutrición para niños con diabetes <https://www.diabetesresearch.org/document.doc?id=705>
- Pautas de consenso de práctica clínica de ISPAD 2018 - Tratamiento nutricional en niños y adolescentes con diabetes https://cdn.ymaws.com/www.ispad.org/resource/resmgr/consensus_guidelines_2018_/10.nutritional_management_in.pdf
- FDI La vida de un niño e ISPAD - Libro de bolsillo para el manejo de la diabetes en la infancia y la adolescencia en países con pocos recursos, 2ª edición <https://www.idf.org/e-library/guidelines/89-pocketbook-for-managementof-diabetes-in-childhood-and-adolescence-in-under-resourcedcountries-2nd-edition.html>
- Reforzar la salud y la nutrición en las escuelas <https://www.unicef.org/media/94001/file/Partnership-for-Stepping-up-effective-SHN.pdf.pdf>
- WHO (Organización Mundial de la Salud) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>



kids@idf.org | www.idf.org/kids



Guía sobre nutrición
para los PADRES



Guía educativa sobre nutrición
y diabetes en las escuelas

Agradecimientos:

Este material se ha elaborado en colaboración con los miembros del **Comité Asesor de KiDS**:

Monika Arora, Angie Middlehurst, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon, Maeva Germe, Belma Malanda, Els Sung.

Grupo de trabajo sobre nutrición de KiDS:

Laura Bull, University College London Hospitals
Tarcila Campos, Brazilian Diabetes Society
Mini Joseph, Government college for Women Trivandrum, Kerala, India
Ana Lopes Pereira, APDP Diabetes Portugal
Buyelwa Majikela-Dlangamandla, Groote Schuur Hospital and University of Cape Town
Bina Naik, Samatvam Endocrinology Diabetes centre - Jnana Sanjeevini Medical Centre and Diabetes Hospital, Bangalore, India
Tina Rawal, Public Health Foundation India, Health Related Information Dissemination Amongst Youth
Denise Reis Franco, ADJ Diabetes Brasil
Zeina Younes, Dubai Diabetes Centre

Coordinador de publicaciones: Els Sung

Ilustraciones: Frédéric Thonar (alias Tonu)

Diseño: Romina Savuleac

ISBN: 978-2-930229-89-8



**International
Diabetes
Federation**

International Diabetes Federation 166
Chaussee de La Hulpe
B-1170 Bruselas, Bélgica

Colaboradores:



kids.idf.org

Pautas para informar al usuario sobre esta sección

Esta guía debe usarse junto con una sesión de información y no está destinada a ser distribuida como un elemento independiente. En las escuelas debe organizarse un programa sobre educación en diabetes en torno a esta guía.

Si desea traducir el paquete a otros idiomas o hacer adaptaciones culturalmente específicas, notifíquelo a la FID antes de realizar cualquier cambio: communications@idf.org con copia a kids@idf.org.

Los logos de la FID y Sanofi deben permanecer visibles en este material. Si tiene un nuevo colaborador local que respalde el proyecto, asegúrese de pedir el permiso de la FID antes de añadir nuevos logotipos en la guía. Le agradeceremos que nos envíe sus comentarios sobre el uso de la guía de nutrición y fotos de sus sesiones de información.

No se cobrará nada por el uso de este paquete.

La FID agradece el apoyo de Sanofi para este proyecto.



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Nutrición y diabetes

- Importancia de llevar una dieta sana y equilibrada
- ¿Qué es la nutrición?
- La importancia de un buen descanso nocturno
- ¿Cómo preparar comidas sanas?
- ¿Cómo beber sano?
- ¿Cómo mantenerse sano? Plato del bien comer
- Método del plato
- Cómo incorporar más frutas y verduras a la dieta
- Planificación de comidas saludables en el hogar
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos

INTRODUCCIÓN

Esta guía educativa sobre **Nutrición y diabetes en las escuelas** se ha elaborado como un recurso complementario para el Paquete de información para jóvenes y diabetes en las escuelas publicado por la Federación Internacional de Diabetes en 2015. Esta guía es una herramienta de concienciación e información creada para informar a los maestros y a los padres de niños con diabetes, así como a todos los padres e hijos, sobre el importante papel de la nutrición en el manejo y la prevención de la diabetes.

La nutrición desempeña un papel vital en el apoyo a un estilo de vida saludable para los niños. Las necesidades nutricionales de los niños en edad escolar son importantes, ya que durante este período crecen significativamente. Para los niños que viven con diabetes, elegir el alimento adecuado desempeña un papel importante para mantener unos niveles saludables de glucosa en sangre y promover un crecimiento normal.

Es solo un recurso de información y no pretende reemplazar el consejo de un profesional sanitario.

EL OBJETIVO DE ESTE PAQUETE ES:

Educar sobre la importancia de la nutrición.

Educar sobre estilos de vida saludables y equilibrados.

¿Por qué un círculo azul?

El icono fue diseñado como una llamada para unirse para la diabetes y es un símbolo de apoyo a la Resolución de la ONU sobre la Diabetes. El color azul representa el cielo y es el mismo color que la bandera de las Naciones Unidas.

IMPORTANCIA DE LLEVAR UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA

Importancia de la nutrición

La infancia es un importante período de crecimiento y desarrollo. La nutrición y la actividad física son vitales para apoyar un estilo de vida saludable en los niños. Los niños y adolescentes tienen necesidades nutricionales específicas. Ayudar a elegir los alimentos adecuados a una edad temprana les ayuda a desarrollar hábitos saludables para toda la vida.

¿SABÍA USTED QUE...

los niños con diabetes tienen las mismas necesidades nutricionales que otros jóvenes de la misma edad?



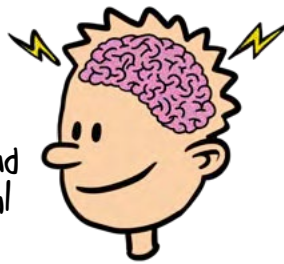
Mantiene los niveles de glucosa en sangre

Ayuda a crecer



Proporciona energía

Es vital para la salud mental



Aumenta la felicidad

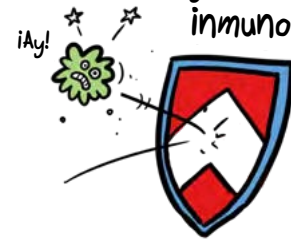


COMER

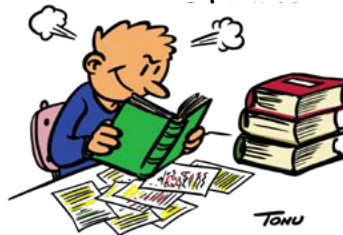


SANO

Mejora el sistema inmunológico



Refuerza el aprendizaje



¿SABÍA USTED QUE...

la cantidad de nutrientes depende de la edad, peso, actividad y medicamentos para la diabetes, si son necesarios?

¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?

Nuestra comida se compone de tres nutrientes principales: hidratos de carbono, grasas y proteínas, así como otros pequeños nutrientes como vitaminas y minerales.

Es esencial que la dieta diaria proporcione todos estos nutrientes en las cantidades adecuadas.



Principal fuente de energía para el cerebro y el cuerpo



Proporcionan energía para el crecimiento y la actividad física



Ayudan al crecimiento y reparación de los tejidos corporales



Regulan muchas funciones del cuerpo y mantienen el cuerpo sano

El calcio mantiene los huesos y dientes sanos



Ayudan a controlar los niveles de glucosa en sangre

Mantienen el estómago sano



Beber mucha agua ayuda al cuerpo a mantenerse hidratado

LA IMPORTANCIA DE UN BUEN DESCANSO NOCTURNO

¿SABÍA USTED QUE...

- los niños y adolescentes necesitan de 8 a 10 horas de sueño y descanso?
- La falta de sueño puede afectar al apetito y a la elección de alimentos. Esto puede provocar un aumento de peso y hacer que la insulina funcione menos bien, por lo que los niveles de glucosa en sangre pueden ser más altos.



¿CÓMO PREPARAR COMIDAS SANAS?

Es importante escoger los alimentos adecuados en todas las comidas, tanto en el hogar como en la escuela

Incluido

- Carnes magras, pescado y huevos
- Alimentos ricos en fibras (cereales integrales, legumbres)
- Gran variedad de coloridas frutas y verduras
- Productos lácteos bajos en grasa (yogures, queso, leche)
- Variedad en las comidas de los niños para evitar la monotonía
- Bebidas saludables para mantenerse hidratado

Evitar

- Comida hecha de cereales y harinas refinados (pan blanco y cereales para el desayuno)
- Alimentos ricos en azúcares añadidos (repostería, jugos, helados)
- Bebidas que contienen azúcar (excepto para tratar la hipoglucemia)
- Comida con sal añadida (chips, galletas saladas, tentempiés, salsas)

CONSEJO: ¡Incluya a su hijo en la elección de alimentos saludables!

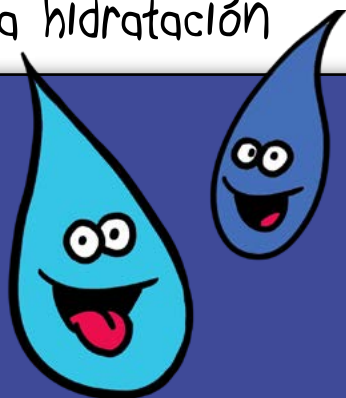
Refuerza el aprendizaje



Los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas mejoran la memoria, la capacidad de atención, la creatividad y la capacidad de resolución de problemas.

¿CÓMO BEBER SANO?

La siguiente guía aconseja a los niños a tomar las siguientes bebidas en las proporciones indicadas para garantizar una buena hidratación



AGUA
MUCHA



LECHE
REGULARMENTE



**ZUMOS DE FRUTAS Y JUGOS
DE VERDURAS**
UNA VEZ AL DÍA



BEBIDAS SIN AZÚCAR
CON MODERACIÓN



TÉ o CAFÉ
DE VEZ EN CUANDO



BEBIDAS AZUCARADAS
EN PEQUEÑAS CANTIDADES

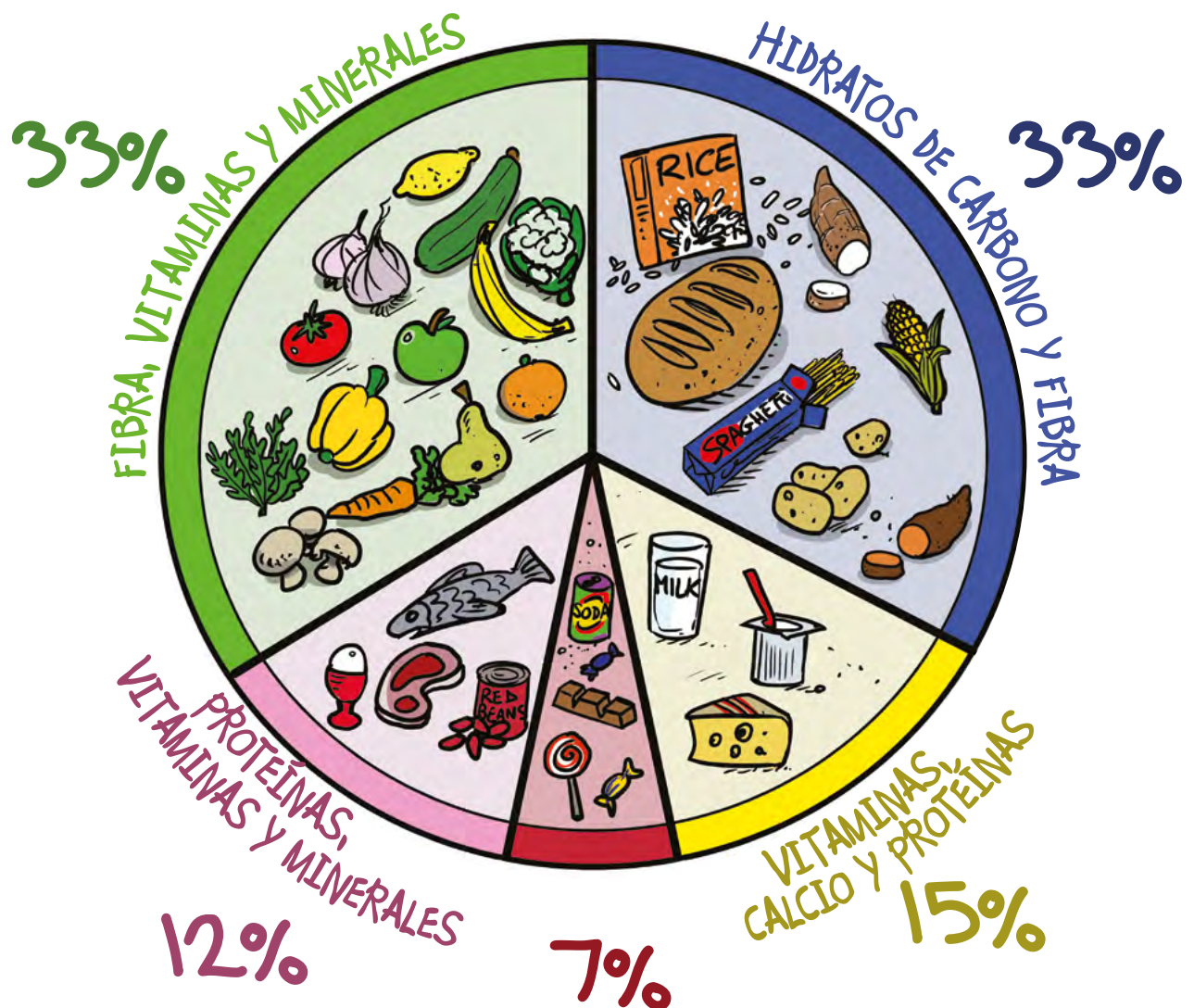
¿CÓMO MANTENERSE SANO?

PLATO DEL BIEN COMER

Existe mucha evidencia de que los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2.

Los alimentos que comemos se pueden dividir en cinco grupos, tal como se muestra a continuación en el plato del bien comer. Se obtendrá una dieta bien equilibrada si se come una variedad de alimentos de todos los grupos.

EL PLATO DEL BIEN COMER



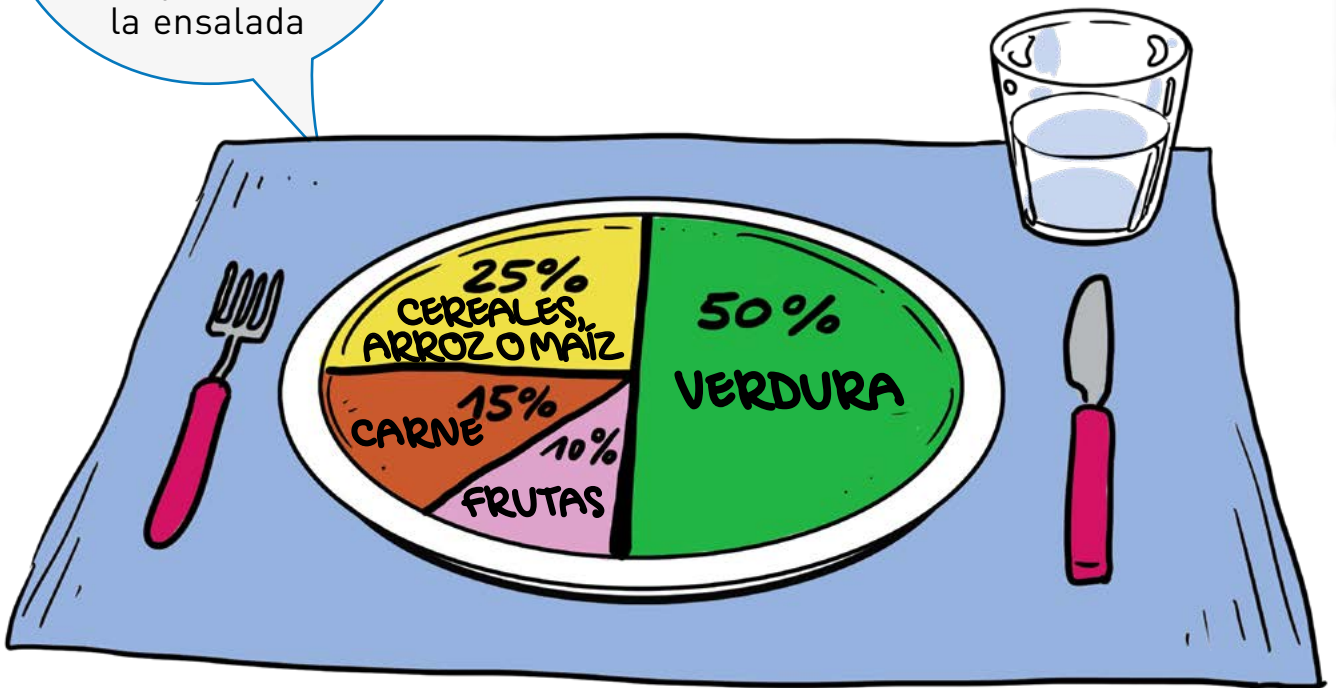
Intente recordar estas proporciones en su dieta.

MÉTODO DEL PLATO

Para su comida principal, el método del plato proporciona una guía visual útil para juzgar el tamaño de la porción

CONSEJO:

Utilice mantequilla para cocinar la comida y aceite de oliva para aliñar la ensalada



CONSEJO: Adapte el plato de acuerdo con los alimentos locales

CÓMO INCORPORAR MÁS FRUTAS Y VERDURAS A LA DIETA

Se recomienda comer al menos 2 1/2 tazas de frutas y verduras al día!



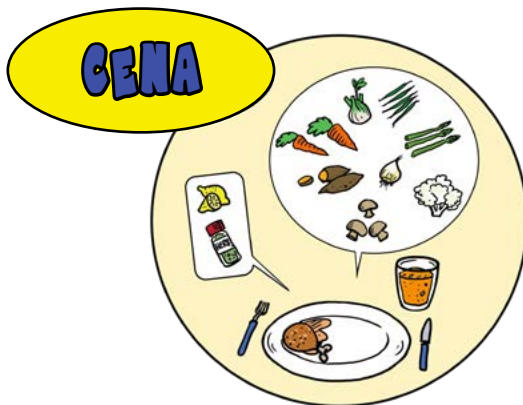
Añada fruta a los cereales o al yogur

Añada verduras al sándwich

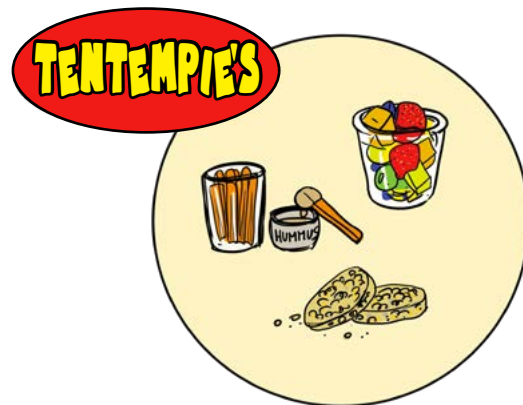


Añada verduras a la sopa o los sándwiches

Añada un poco de ensalada con aderezo bajo en grasa a su plato principal



Llene al menos la mitad del plato con frutas y verduras



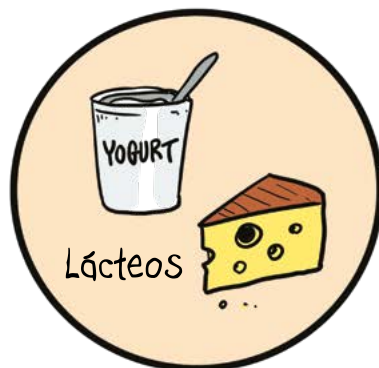
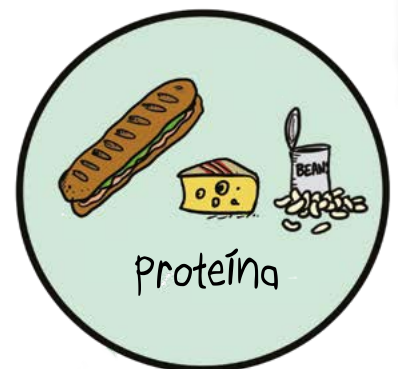
Ponga un puñado de frutas frescas, dátiles y/o nueces en pequeños botes o tazas

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS SALUDABLES EN EL HOGAR

Cómo deben preparar los padres los recipientes para guardar los alimentos

CONSEJO:

Haga que el almuerzo del niño sea divertido y atractivo usando comida colorida y variada



En ambientes cálidos, evite el cultivo de bacterias dañinas conservando los almuerzos en una nevera hasta la hora del almuerzo.

También se puede empaquetar la comida en bolsas frías con bolsas de hielo o botellas de agua congelada.

CONSEJOS PARA LOS PADRES SOBRE ALIMENTOS Y DIABETES

1. Todos los niños, con o sin diabetes, necesitan una cantidad adecuada de calorías y nutrientes para crecer de manera saludable. Para garantizar una dieta equilibrada, use sus **guías nacionales de alimentos** (pirámides, ruedas, modelo de plato...) para ayudarle a encontrar estrategias que fomenten **hábitos de alimentación saludables**. ¡Es una parte fundamental para proporcionar una base saludable para las futuras generaciones!
2. Recuerde que los **hidratos de carbono** en los alimentos se transforman en **glucosa** después de la digestión y afectan a los niveles de glucosa en sangre (**glucemia**). Los niños con diabetes necesitan este nutriente para una energía y un crecimiento adecuados. Para mantener un buen control de la glucemia es muy importante adaptar la insulina a la cantidad de hidratos de carbono consumidos.
3. Proporcione a la escuela el plan de alimentación individual de su hijo.

CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Leer las etiquetas de los alimentos le ayudará a comprender los valores nutricionales para elegir alimentos saludables!

Información nutricional	
Tamaño de la porción	1 galleta (24g)
Cantidad por porción	
Calorías	
% Valores diarios*	
Grasas totales 2,5g	4%
Grasas saturadas 0,5g	3%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 85 mg	6%
Total hidratos de carbono 19 g	6%
Fibra dietética 1 g	4%
Azúcares 11 g	
Proteína 1 g	
Ingredientes: Harina de arroz, jugo de caña granulada orgánica, tableta de chocolate negro (granulado, jugo de caña, licor de chocolate, manteca de cacao, dextrosa, lecitina de soja, vainilla) aroma de vainilla natural, sal, bicarbonato, xantano.	

preste atención:

La cantidad que come puede ser superior que la cantidad utilizada aquí para calcular los datos nutricionales.

La cantidad de calorías contenidas en una sola porción.

¡No en todo el paquete!

Trate de limitar la cantidad de estos componentes en su dieta.

Evite los productos con más de 8 g de azúcar por porción.

La lista de ingredientes proporciona información importante sobre lo que está comiendo.*

* En una etiqueta de alimentos, los ingredientes se enumeran en orden de cantidad: primero los ingredientes utilizados en mayor cantidad y después, en orden descendente, los ingredientes utilizados en cantidades más pequeñas. Por lo tanto, limite los productos que tengan como primer ingrediente todas las formas de azúcares: sacarosa, jarabe de maíz, jarabe de maíz alto en fructosa, azúcar invertido, maltosa, dextrosa, azúcar de caña, azúcar de remolacha.



SITIOS WEB DE RECURSOS

SITIOS WEB DE RECURSOS

- Para más información, visítenos en <https://Kids.idf.org>

RECURSOS ADICIONALES

- Diabetes Canadá - Alimentación saludable para niños en edad escolar <https://www.diabetes.ca/nutrition---fitness/healthy-eating>
- Diabetes Research Institute - Nutrición para niños con diabetes <https://www.diabetesresearch.org/document.doc?id=705>
- Pautas de consenso de práctica clínica de ISPAD 2018 - Tratamiento nutricional en niños y adolescentes con diabetes https://cdn.ymaws.com/www.ispad.org/resource/resmgr/consensus_guidelines_2018_/10.nutritional_management_in.pdf
- FDI La vida de un niño e ISPAD - Libro de bolsillo para el manejo de la diabetes en la infancia y la adolescencia en países con pocos recursos, 2ª edición <https://www.idf.org/e-library/guidelines/89-pocketbook-for-managementof-diabetes-in-childhood-and-adolescence-in-under-resourcedcountries-2nd-edition.html>
- Reforzar la salud y la nutrición en las escuelas <https://www.unicef.org/media/94001/file/Partnership-for-Stepping-up-effective-SHN.pdf.pdf>
- WHO (Organización Mundial de la Salud) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>



kids@idf.org | www.idf.org/kids



Guía sobre nutrición
para los NIÑOS



Guía educativa sobre nutrición
y diabetes en las escuelas

Agradecimientos:

Este material se ha elaborado en colaboración con los miembros del **Comité Asesor de KiDS**:

Monika Arora, Angie Middlehurst, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon, Maeva Germe, Belma Malanda, Els Sung.

Grupo de trabajo sobre nutrición de KiDS:

Laura Bull, University College London Hospitals
Tarcila Campos, Brazilian Diabetes Society
Mini Joseph, Government college for Women Trivandrum, Kerala, India
Ana Lopes Pereira, APDP Diabetes Portugal
Buyelwa Majikela-Dlangamandla, Groote Schuur Hospital and University of Cape Town
Bina Naik, Samatvam Endocrinology Diabetes centre - Jnana Sanjeevini Medical Centre and Diabetes Hospital, Bangalore, India
Tina Rawal, Public Health Foundation India, Health Related Information Dissemination Amongst Youth
Denise Reis Franco, ADJ Diabetes Brasil
Zeina Younes, Dubai Diabetes Centre

Coordinador de publicaciones: Els Sung

Ilustraciones: Frédéric Thonar (alias Tonu)

Diseño: Romina Savuleac

ISBN: 978-2-930229-89-8



**International
Diabetes
Federation**

International Diabetes Federation 166
Chaussee de La Hulpe
B-1170 Bruselas, Bélgica

Colaboradores:



kids.idf.org

Pautas para informar al usuario sobre esta sección

Esta guía debe usarse junto con una sesión de información y no está destinada a ser distribuida como un elemento independiente. En las escuelas debe organizarse un programa sobre educación en diabetes en torno a esta guía.

Si desea traducir el paquete a otros idiomas o hacer adaptaciones culturalmente específicas, notifíquelo a la FID antes de realizar cualquier cambio: communications@idf.org con copia a kids@idf.org.

Los logos de la FID y Sanofi deben permanecer visibles en este material. Si tiene un nuevo colaborador local que respalde el proyecto, asegúrese de pedir el permiso de la FID antes de añadir nuevos logotipos en la guía. Le agradeceremos que nos envíe sus comentarios sobre el uso de la guía de nutrición y fotos de sus sesiones de información.

No se cobrará nada por el uso de este paquete.

La FID agradece el apoyo de Sanofi para este proyecto.



INTRODUCCIÓN

Esta guía educativa sobre **Nutrición y diabetes en las escuelas** se ha elaborado como un recurso complementario para el Paquete de información para jóvenes y diabetes en las escuelas publicado por la Federación Internacional de Diabetes en 2015. Esta guía es una herramienta de concienciación e información creada para informar a los maestros y a los padres de niños con diabetes, así como a todos los padres e hijos, sobre el importante papel de la nutrición en el manejo y la prevención de la diabetes.

La nutrición desempeña un papel vital en el apoyo a un estilo de vida saludable para los niños. Las necesidades nutricionales de los niños en edad escolar son importantes, ya que durante este período crecen significativamente. Para los niños que viven con diabetes, elegir el alimento adecuado desempeña un papel importante para mantener unos niveles saludables de glucosa en sangre y promover un crecimiento normal.

Es solo un recurso de información y no pretende reemplazar el consejo de un profesional sanitario.

EL OBJETIVO DE ESTE PAQUETE ES:

Educar sobre la importancia de la nutrición.

Educar sobre estilos de vida saludables y equilibrados.

¿Por qué un círculo azul?

El icono fue diseñado como una llamada para unirse para la diabetes y es un símbolo de apoyo a la Resolución de la ONU sobre la Diabetes. El color azul representa el cielo y es el mismo color que la bandera de las Naciones Unidas.

IMPORTANCIA DE LLEVAR UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA

Importancia de la nutrición

¿SABÍA USTED QUE...

los niños con diabetes tienen las mismas necesidades nutricionales que otros jóvenes de la misma edad?

La infancia es un importante período de crecimiento y desarrollo. La nutrición y la actividad física son vitales para apoyar un estilo de vida saludable en los niños. Los niños y adolescentes tienen necesidades nutricionales específicas. Ayudar a elegir los alimentos adecuados a una edad temprana les ayuda a desarrollar hábitos saludables para toda la vida.



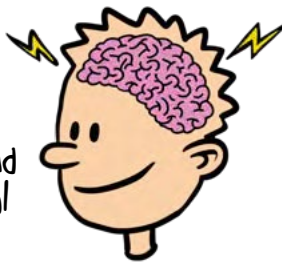
Mantiene los niveles de glucosa en sangre

Ayuda a crecer



Proporciona energía

Es vital para la salud mental



Aumenta la felicidad

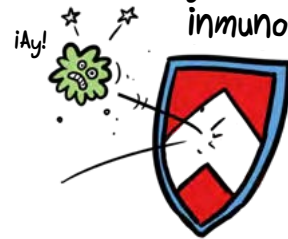


COMER

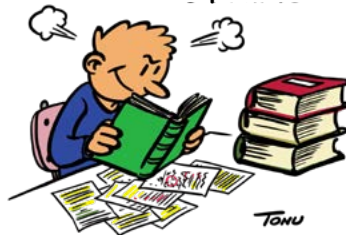


SANO

Mejora el sistema inmunológico



Refuerza el aprendizaje



¿SABÍA USTED QUE...

la cantidad de nutrientes depende de la edad, peso, actividad y medicamentos para la diabetes, si son necesarios?

¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?

Nuestra comida se compone de tres nutrientes principales: hidratos de carbono, grasas y proteínas, así como otros pequeños nutrientes como vitaminas y minerales.

Es esencial que la dieta diaria proporcione todos estos nutrientes en las cantidades adecuadas.



Principal fuente de energía para el cerebro y el cuerpo



Proporcionan energía para el crecimiento y la actividad física



Ayudan al crecimiento y reparación de los tejidos corporales



Regulan muchas funciones del cuerpo y mantienen el cuerpo sano

El calcio mantiene los huesos y dientes sanos



Ayudan a controlar los niveles de glucosa en sangre

Mantienen el estómago sano



Beber mucha agua ayuda al cuerpo a mantenerse hidratado

LA IMPORTANCIA DE UN BUEN DESCANSO NOCTURNO

¿SABÍA USTED QUE...

los niños y adolescentes necesitan de 8 a 10 horas de sueño y descanso?



¿CÓMO PREPARAR COMIDAS SANAS?

Es importante escoger los alimentos adecuados en todas las comidas, tanto en el hogar como en la escuela

Incluido

- Carnes magras, pescado y huevos
- Alimentos ricos en fibras (cereales integrales, legumbres)
- Gran variedad de coloridas frutas y verduras
- Productos lácteos bajos en grasa (yogures, queso, leche)
- Variedad en las comidas de los niños para evitar la monotonía
- Bebidas saludables para mantenerse hidratado

Evitar

- Comida hecha de cereales y harinas refinados (pan blanco y cereales para el desayuno)
- Alimentos ricos en azúcares añadidos (repostería, jugos, helados)
- Bebidas que contienen azúcar (excepto para tratar la hipoglucemia)
- Comida con sal añadida (chips, galletas saladas, tentempiés, salsas)

CONSEJO:

¡Ayuda a tus padres en la elección de alimentos saludables!

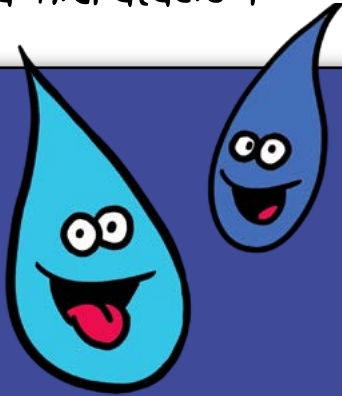
Refuerza el aprendizaje



Los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas mejoran la memoria, la capacidad de atención, la creatividad y la capacidad de resolución de problemas.

¿CÓMO BEBER SANO?

La siguiente guía aconseja a los niños a tomar las siguientes bebidas en las proporciones indicadas para garantizar una buena hidratación



AGUA
MUCHA



LECHE
REGULARMENTE



**ZUMOS DE FRUTAS Y JUGOS
DE VERDURAS**
UNA VEZ AL DÍA



BEBIDAS SIN AZÚCAR
CON MODERACIÓN



TE o CAFÉ
DE VEZ EN CUANDO



BEBIDAS AZUCARADAS
EN PEQUEÑAS CANTIDADES

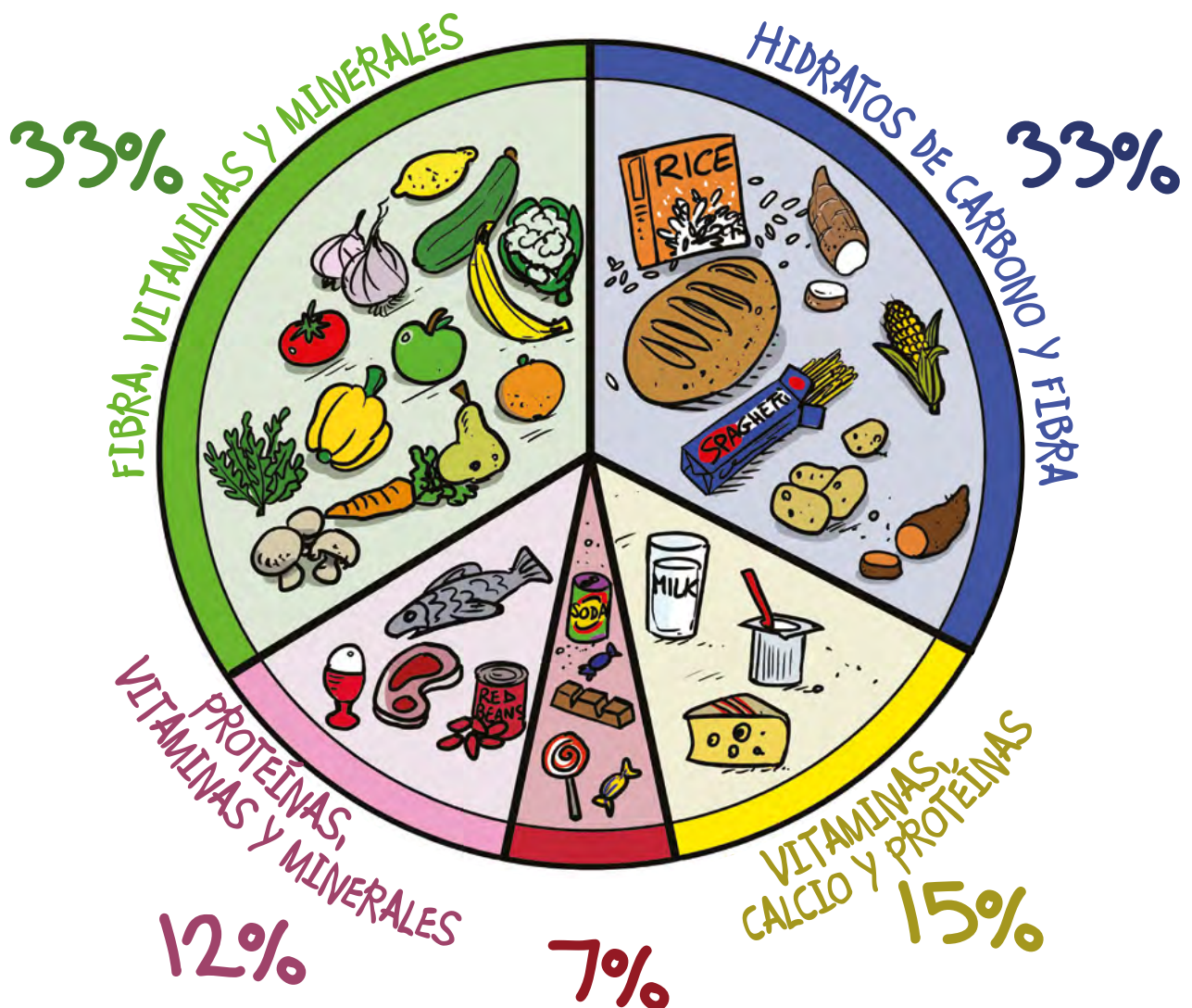
¿CÓMO MANTENERSE SANO?

PLATO DEL BIEN COMER

Existe mucha evidencia de que los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2.

Los alimentos que comemos se pueden dividir en cinco grupos, tal como se muestra a continuación en el plato del bien comer. Se obtendrá una dieta bien equilibrada si se come una variedad de alimentos de todos los grupos.

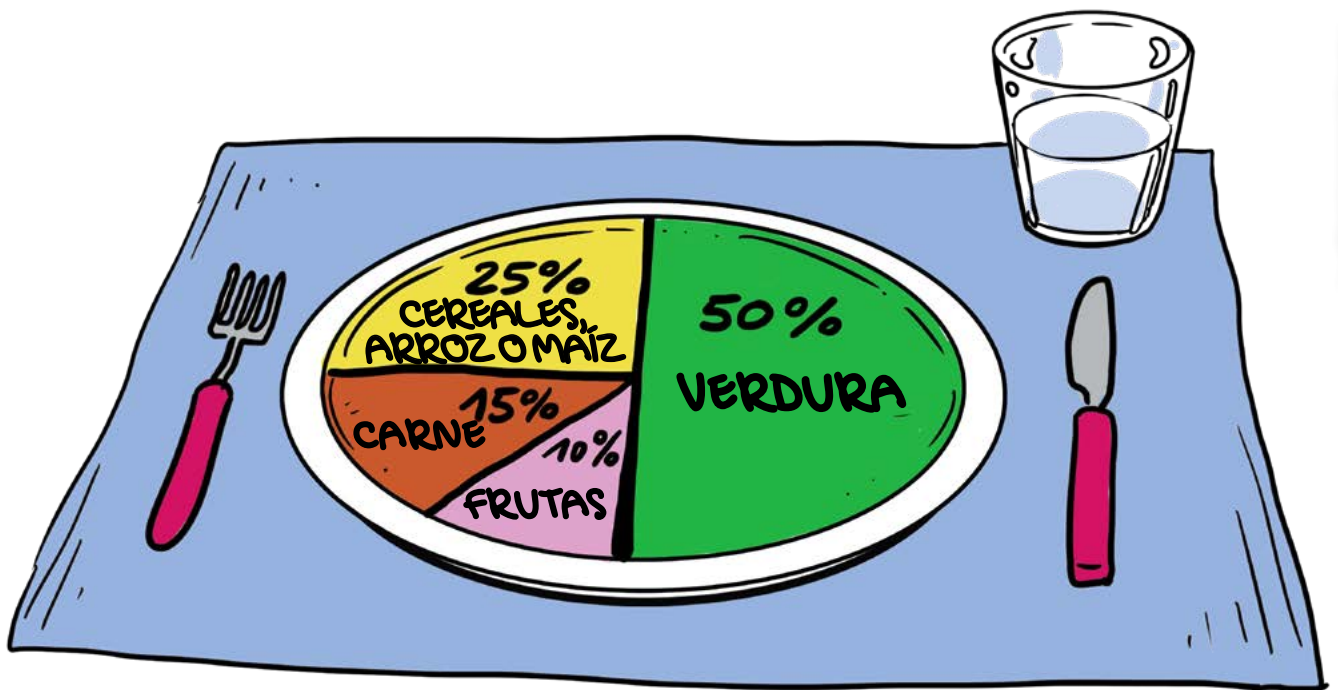
EL PLATO DEL BIEN COMER



Intente recordar estas proporciones en su dieta.

MÉTODO DEL PLATO

Para su comida principal, el método del plato proporciona una guía visual útil para juzgar el tamaño de la porción



NIÑOS

CONSEJO: Adapte el plato de acuerdo con los alimentos locales

CÓMO INCORPORAR MÁS FRUTAS Y VERDURAS A LA DIETA

Se recomienda comer al menos 2 1/2 tazas de frutas y verduras al día!



Añada fruta a los cereales o al yogur

Añada verduras al sándwich

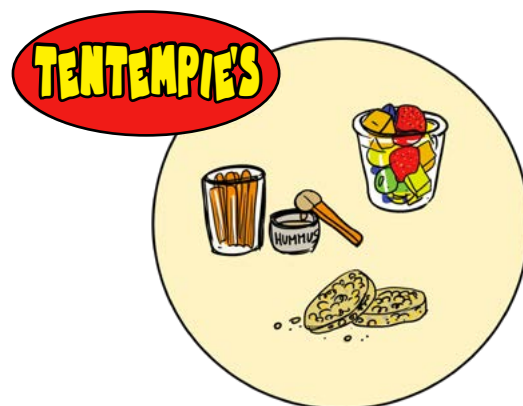


Añada verduras a la sopa o los sándwiches

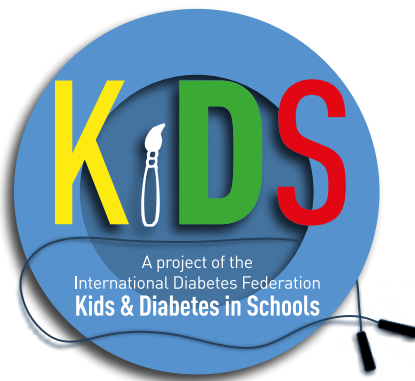
Añada un poco de ensalada con aderezo bajo en grasa a su plato principal



Llene al menos la mitad del plato con frutas y verduras



Ponga un puñado de frutas frescas, dátiles y/o nueces en pequeños botes o tazas



kids@idf.org | www.idf.org/kids