

# Cumpleaños y fiestas en el entorno escolar



[www.diabetenerife.org](http://www.diabetenerife.org)

INFOLÍNEA  
922 25 39 06



AUTORAS:

**Desirée Pérez Sacramento**

Enfermera educadora terapéutica en diabetes. Hospital del Sur

**Elsa Espinosa Pozuelo.**

Psicóloga sanitaria y coach de salud. Asociación para la diabetes de Tenerife

NOVIEMBRE 2016



[www.diabetenerife.org](http://www.diabetenerife.org)

## Cumpleaños y fiestas en el entorno escolar.

Los niños con diabetes podemos y queremos disfrutar al igual que cualquier otro niño, de las fiestas y celebraciones del cole. Los tratamientos y la información que existen actualmente nos lo permiten, sólo necesitamos coordinación escuela - familia y planificar un poco.

¿Qué hacer en los cumpleaños de los compañeros del cole? Hay varias opciones, entre ellas:

- ▶ **No traer golosinas.** Podemos cambiar la costumbre de llevar golosinas al cole. Esto sería coherente con el mensaje que nos dan en educación para la salud, sobre evitar las chuches y no asociar todas las celebraciones a comidas. En su lugar se pueden llevar otro tipo de regalitos que nos encantan y no nos generan caries (pegativas, manualidades hechas por el cumpleañosero, etc.).
- ▶ **Traer golosinas adecuadas** para los niños que tenemos alguna limitación con ciertos alimentos (diabetes, celiaquía, alergias e intolerancias alimentarias, etc.). Muchos padres facilitan a los profesores ese tipo de golosinas (sin azúcar, sin gluten, ...) por si surge algún evento en el que se repartan y así no dejarnos al margen.

## ¿Qué hacer en celebraciones en las que hay acceso a comida?

En muchas celebraciones del cole, como el día de Canarias, fiestas de navidad, etc. compartimos alrededor de la comida momentos muy especiales. Es importante que sepan que los niños con diabetes podemos comer todo tipo de alimentos, incluidos los que contienen azúcar. Lo que necesitamos conocer es qué contenido de hidratos de carbono tiene cada alimento para así poder adaptar el tratamiento. Esa información se muestra en la tabla nutricional que aparece, afortunadamente, cada día en más envoltorios de los productos. Ya sabes, si puedes escoger, siempre opta por los productos que tengan tabla nutricional. Lo de "sin azúcar" o "apto para diabéticos" no sirve si no viene acompañado de esa información.

Algunos ejemplos de alimentos que podemos comer de forma prácticamente libre, sin tener que ponernos insulina son: **refrescos light, aceitunas, tortilla con jamón, huevos duros, almendras, nueces, avellanas, piñones, gelatinas sin azúcar, aguacate, quesitos, unidosis de queso de Burgos, jamón, pavo, embutidos bajos en grasas, etc.** Si traes esos alimentos nos facilitas participar de las comidas sin tener que preocuparnos de ponernos insulina o estar haciendo cálculos de hidratos de carbono.

---

### Importante:

Un entorno bien informado facilita la calidad de vida y el bienestar de los niños con diabetes. Siguiendo estas recomendaciones estarás contribuyendo a ello. ¡Gracias!

---