

Asociación para la diabetes de Tenerife

SEDE LA LAGUNA

Calle Pintor Cristino de Vera, 7

De lunes a jueves de 16.00 a 19.00h / Martes y viernes de 10.00 a 13.00h

SEDE LOS REALEJOS

Centro de Atención Integral a Persona con Discapacidad,
Calle San Isidro, s/n (frente a Urgencias)

Martes de 16.00 a 19.00h / Jueves de 10.00 a 13.00h

SEDE GRANADILLA


Centro Cultural San Isidro,
Calle La Hoyita, 6

Lunes de 16.00 a 19.00h / Viernes de 10.00 a 13.00h

 ADT Asociación para la Diabetes de Tenerife

 adt_diabetenerife

 @diabetenerife

 ADT diabetenerife

www.diabetenerife.org

info@diabetenerife.org

☎ 922 253 906

📞 672 145 881

AUTORAS:

Desirèe 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

2021



Cumpleaños y fiestas en el entorno escolar



Cumpleaños y fiestas en el entorno escolar.

Las niñas y niños con diabetes podemos y queremos disfrutar al igual que el resto, 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 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 (pegatinas, manualidades, etc.).
- **Traer golosinas adecuadas** para el alumnado con alguna limitación con ciertos alimentos (diabetes, celiaquía, alergias e intolerancias alimentarias, etc.). Muchos progenitores facilitan al colegio 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 el alumnado con diabetes puede 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 ligh, 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 facilitan poder 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 las personas con diabetes. Siguiendo estas recomendaciones estarás contribuyendo a ello. ¡Gracias!