

# Diabetes Infantil: Comidas Saludables en la Escuela

Cuando están en casa, usted y su familia eligen comidas y bebidas sanas y se sienten mejor al hacerlo juntos.

Pero cuando un niño que tiene diabetes está en la escuela, las cosas cambian.

La cafetería, las máquinas expendedoras y los alimentos para celebraciones son una lucha diaria.

Al igual que en casa, si hay personas que apoyen a su hijo, ayuda.

Informe al personal de la escuela, especialmente al director, los maestros y la enfermera, sobre la salud de su hijo.

Comparta con ellos las necesidades alimenticias de su hijo, por ejemplo, si tiene que comer refrigerios durante el día.

Tenga un plan alimenticio para actividades especiales, como fiestas o viajes.

Recuérdelo a su hijo que está bien compartir información sobre la diabetes con sus amigos y otros estudiantes.

Le sorprenderá ver cómo los niños pueden apoyarse y ayudarse entre sí.

Dele a su hijo información suficiente para que tenga la confianza de poder tomar decisiones saludables.

Esto significa que su hijo entienda el tamaño de las porciones, como contar carbohidratos y qué comidas y bebidas puede disfrutar y cuáles tendría que evitar.

Si necesita ayuda o apoyo, un educador en diabetes puede ayudarles a usted y a su hijo a elaborar un plan de alimentación para la escuela para que todos se sientan mejor.