



PROGRAMA KIDS

Recomendaciones para su implementación

CONTENIDO

Programa KiDS.....	2
Guía educativa sobre nutrición y diabetes en las escuelas.....	2
¿Cómo beber sano?	2
¿Cómo mantenerse sano? Plato del bien comer y método del plato.....	3
Cómo incorporar más frutas y verduras a la dieta.....	3
Mitos sobre la alimentación y nutrición	4
Planificación de comidas saludables en la escuela	4
Consejos para el personal escolar sobre alimentos y diabetes	5
Cómo leer las etiquetas de los alimentos	5
Planificación de comidas saludables en el hogar	6
Guía para educar en diabetes en las escuelas	6
¿Qué es la diabetes tipo 2?	6
¿Cómo mantenerse sano? Plato del bien comer	7
Recursos web	8

PROGRAMA KIDS

Los materiales que conforman el [Programa KiDS](#) han sido desarrollados por la [Federación Internacional de Diabetes \(IDF, según sus siglas en inglés\)](#) y la [Sociedad Internacional para la Diabetes Pediátrica y Adolescencia \(ISPAD, según sus siglas en inglés\)](#) en 2013, a nivel mundial.

Durante este tiempo, se han realizado diferentes avances en los ámbitos sanitarios, nutricionales y reglamentarios que conviene actualizar, a la hora de implementar los contenidos del [Programa KiDS](#) en las aulas. Del mismo modo, al ser un proyecto internacional, existen ciertos elementos específicos a **matizar en su aplicación en los centros educativos españoles**.

Por este motivo, la [Federación Española de Diabetes \(FEDE\)](#), con el apoyo de [Sanofi](#) y la colaboración de [Fundación Auchan](#), ha elaborado el presente documento.

GUÍA EDUCATIVA SOBRE NUTRICIÓN Y DIABETES EN LAS ESCUELAS

A continuación, se indican algunos aspectos a tener en cuenta, en relación a ciertos contenidos de dicha guía, disponible a través de este enlace: <https://fedesp.es/campanas/programa-kids-2023/>

¿CÓMO BEBER SANO?

En el caso del consumo de **zumos de frutas, jugos de verduras y bebidas sin azúcar**, se recomienda un **consumo ocasional y moderado**.

En relación al consumo de **té o café** por parte de niños y jóvenes, la **European Food Safety Authority (EFSA)** recomienda [no superar los 200mg de cafeína por kilo de peso corporal](#).

Finalmente, las **bebidas azucaradas** sólo se deben consumir en caso de **hipoglucemias**, siempre que haya sido recomendado por el **equipo médico de referencia**, y siguiendo las **pautas que hayan sido establecidas para cada paciente**.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN ESTOS CONTENIDOS?

Se localizan en las siguientes páginas:

- Página 11.
- Página 29.
- Página 47.
- Página 63.

¿CÓMO MANTENERSE SANO? PLATO DEL BIEN COMER Y MÉTODO DEL PLATO

En la actualidad, se recomiendan las siguientes proporciones en la dieta: **50% de hortalizas y frutas, 25% de tubérculos y cereales** preferiblemente integrales (hidratos de carbono) y **25% de proteínas** (uniendo pescados, huevos, carnes, legumbres y lácteos). Los denominados “**alimentos ocasionales**” (caramelos, gominolas, refrescos azucarados, etc.) **no están indicados en una dieta saludable.**

Además, debido a la accesibilidad y la tradición gastronómica en España, se recomienda el uso de **aceite de oliva** tanto para aliñar ensaladas como para cocinar, en lugar de la mantequilla.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN ESTOS CONTENIDOS?

Estos contenidos se refieren a las siguientes páginas de la guía:

- Página 12.
- Página 13.
- Página 30.
- Página 31.
- Página 48.
- Página 49.
- Página 64.
- Página 65.

CÓMO INCORPORAR MÁS FRUTAS Y VERDURAS A LA DIETA

Debido a la calidad del pan y la tradición gastronómica en España, se recomienda **el consumo de bocadillos en lugar de sándwiches.** Tanto en los desayunos como en los tentempiés está recomendado el consumo de **leche**, por su aporte nutricional. Además, en los tentempiés pueden añadirse todo tipo de **frutos secos al natural**, si bien su efecto en la glucemia ha de tenerse en cuenta y considerar administrar la insulina correspondiente a dicha ingesta. En cuanto al almuerzo, en el caso de introducir ensaladas, deben estar aliñadas con **aceite de oliva.** Por otro lado, tanto en los almuerzos como en las cenas, se aconseja el **consumo de alimentos proteicos.**

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN ESTOS CONTENIDOS?

Los anteriores comentarios complementan la información que se encuentra en estas páginas:

- Página 14.
- Página 32.
- Página 50.
- Página 66.

MITOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Es importante recordar que **el zumo de frutas no es equivalente a la fruta en ningún caso**. Además, cabe destacar que las personas con diabetes no deben evitar los alimentos con almidón, pero se **recomiendan los cereales integrales**, incluyendo el arroz.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN ESTOS CONTENIDOS?

Esta información puede ayudar a matizar los contenidos de las siguientes páginas:

- Página 15.
- Página 33.

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS SALUDABLES EN LA ESCUELA

Más allá de realizar controles de los almuerzos que llevan los niños a la escuela por parte de los maestros, se recomienda que **cada día de la semana se lleve un tipo de alimentos**, como por ejemplo:

- **Fruta:** Lunes y jueves.
- **Leche y frutos secos:** Martes.
- **Bocadillo:** Miércoles y viernes.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN ESTOS CONTENIDOS?

Los contenidos a los que se refiere esta aclaración se encuentran en la página 16.

CONSEJOS PARA EL PERSONAL ESCOLAR SOBRE ALIMENTOS Y DIABETES

Si bien no es aconsejable prohibir el azúcar y los alimentos azucarados en las celebraciones en la escuela, lo ideal es elegir **opciones saludables** con menos azúcares añadidos para **todo el alumnado**, incluyendo también a los estudiantes que no tienen diabetes.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN ESTOS CONTENIDOS?

Este consejo matiza la información que se encuentra en la página 17.

CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Las etiquetas de los alimentos dan la información por cada **100 gramos** y, adicionalmente, se puede indicar por **porción**. Además, la información se indica en **kilocalorías (kcal)** y **kilojulios (kJ)**, en lugar de calorías. El etiquetado no incluye datos sobre **grasas trans**, ni tampoco sobre el **colesterol**. Por su parte, se indica la cantidad de **sal** en lugar de “sodio”, y esta aparece siempre al **final** de la tabla. Además, la **fibra alimentaria** se incluye tras los hidratos de carbono.

A continuación, se incluye un esquema de la información que incluye el etiquetado de alimentos actualmente, extraído de la página web de la [Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición \(AESAN\)](#).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
por 100g/100ml	
Valor energético	
Grasas	
de las cuales:	
- Saturadas	
- Monoinsaturadas	
- Poliinsaturadas	
Hidratos de carbono	
de los cuales:	
- Azúcares	
- Polialcoholes	
- Almidón	
Fibra alimentaria	
Proteínas	
Sal	
Vitaminas y minerales	

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN ESTOS CONTENIDOS?

El ejemplo de etiqueta que se muestra en las siguientes páginas se encuentra desactualizado, respecto a la actual normativa europea:

- Página 18.
- Página 36.
- Página 53.

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS SALUDABLES EN EL HOGAR

Cabe destacar que la bebida saludable recomendada es el **agua**. Por otra parte, además del **queso** y las **legumbres**, las **conservas de pescados** (como el atún en aceite) y los **frutos secos al natural** también son alimentos ricos en proteínas.

Finalmente, hay que tener en precaución para evitar la **proliferación de bacterias**, la **aparición de moho**, o cualquier otro tipo de alteración de los alimentos, mediante la conservación de los mismos en **frío**.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN ESTOS CONTENIDOS?

Esta aclaración se aplica a la información de la página 34.

GUÍA PARA EDUCAR EN DIABETES EN LAS ESCUELAS

En este apartado, se incluyen una serie de concreciones aplicables a dicha guía, y que permiten adaptar mejor los contenidos a la realidad de las aulas españolas. El documento se encuentra disponible, a través de este enlace: <https://fedesp.es/campanas/programa-kids-2023/>

¿QUÉ ES LA DIABETES TIPO 2?

En España, aproximadamente **5.141.300** personas padecen **diabetes**, correspondiendo el **90%** de los casos a la **diabetes tipo 2 (DM2)**. Es decir, cerca de **4.627.170** personas en nuestro país padecen **DM2**, lo que nos convierte en el **segundo país con la tasa más alta de esta patología en toda Europa**. En este sentido, los casos de **diabetes tipo 2** han aumentado un **42%** entre **2019** y **2021**. Además, se espera que los datos **sigan aumentando** durante los próximos años.

En cuanto a la **población infantil**, cabe destacar que la obesidad y el sobrepeso son factores de riesgo en el desarrollo de **DM2**. Actualmente, la **tasa de sobrepeso** entre los **niños** se sitúa en el **10,4%** entre los **niños** y en el **10,2%** entre las **niñas**.

Este hecho, provocado principalmente por la reducción de los **hábitos saludables** entre la población, provoca que la **diabetes tipo 2** se dé cada vez más entre colectivos en los que antes no era común, como en la **adolescencia** o, en algunos casos concretos, **incluso durante la infancia**.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN ESTOS CONTENIDOS?

Esta información amplía los datos que se encuentran en las siguientes páginas de la guía:

- Página 21.
- Página 81.

¿CÓMO MANTENERSE SANO? PLATO DEL BIEN COMER

En la actualidad, se recomiendan las siguientes proporciones en la dieta: **50% de hortalizas y frutas**, **25% de tubérculos y cereales** preferiblemente integrales (hidratos de carbono) y **25% de proteínas** (uniendo pescados, huevos, carnes, legumbres y lácteos). Los denominados “**alimentos ocasionales**” (caramelos, gominolas, refrescos azucarados, etc.) **no están indicados en una dieta saludable**.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN ESTOS CONTENIDOS?

La aclaración se aplica a los contenidos de las siguientes páginas:

- Página 2.
- Página 59.
- Página 84.
- Página 96.

RECURSOS WEB

Además de los espacios web indicados en los materiales del Programa KiDS, existen otros recursos online de organismos españoles que pueden ofrecer información útil, como los que a continuación se exponen:

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN): https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm
- Diguan: <https://www.diguan.es/>
- Federación Española de Diabetes (FEDE): <https://fedesp.es/>
- Ministerio de Consumo: <https://www.consumo.gob.es/>
- Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil (2022 – 2030): https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2022/100622-plan-estrategico-nacional-reduccion-obesidad-infantil_en-plan-bien.pdf
- Sociedad Española de Diabetes (SED): <https://www.sediabetes.org/>
- Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica (SEEP): <https://www.seep.es/index.php/recursos-ep/diabetes>