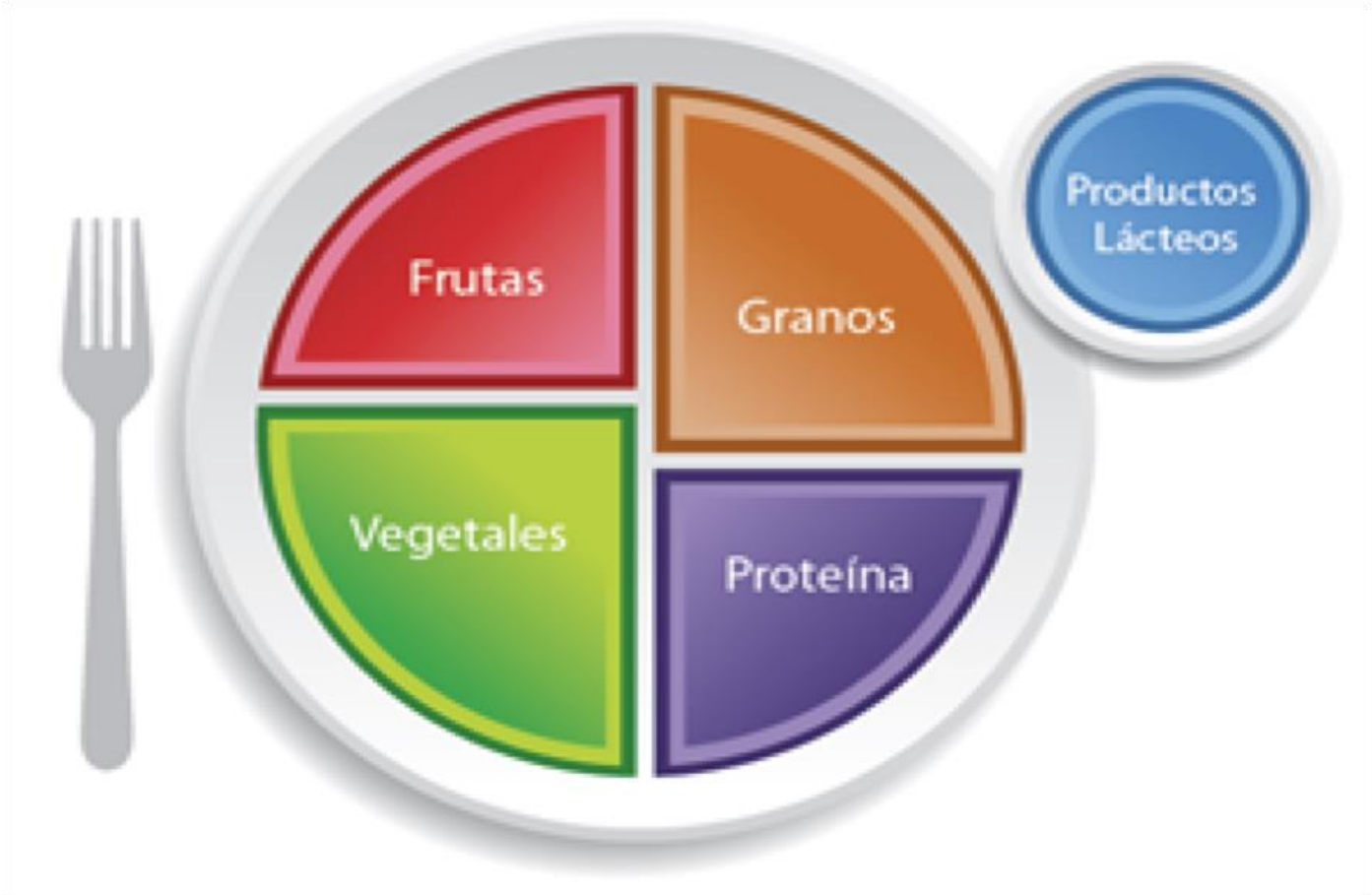
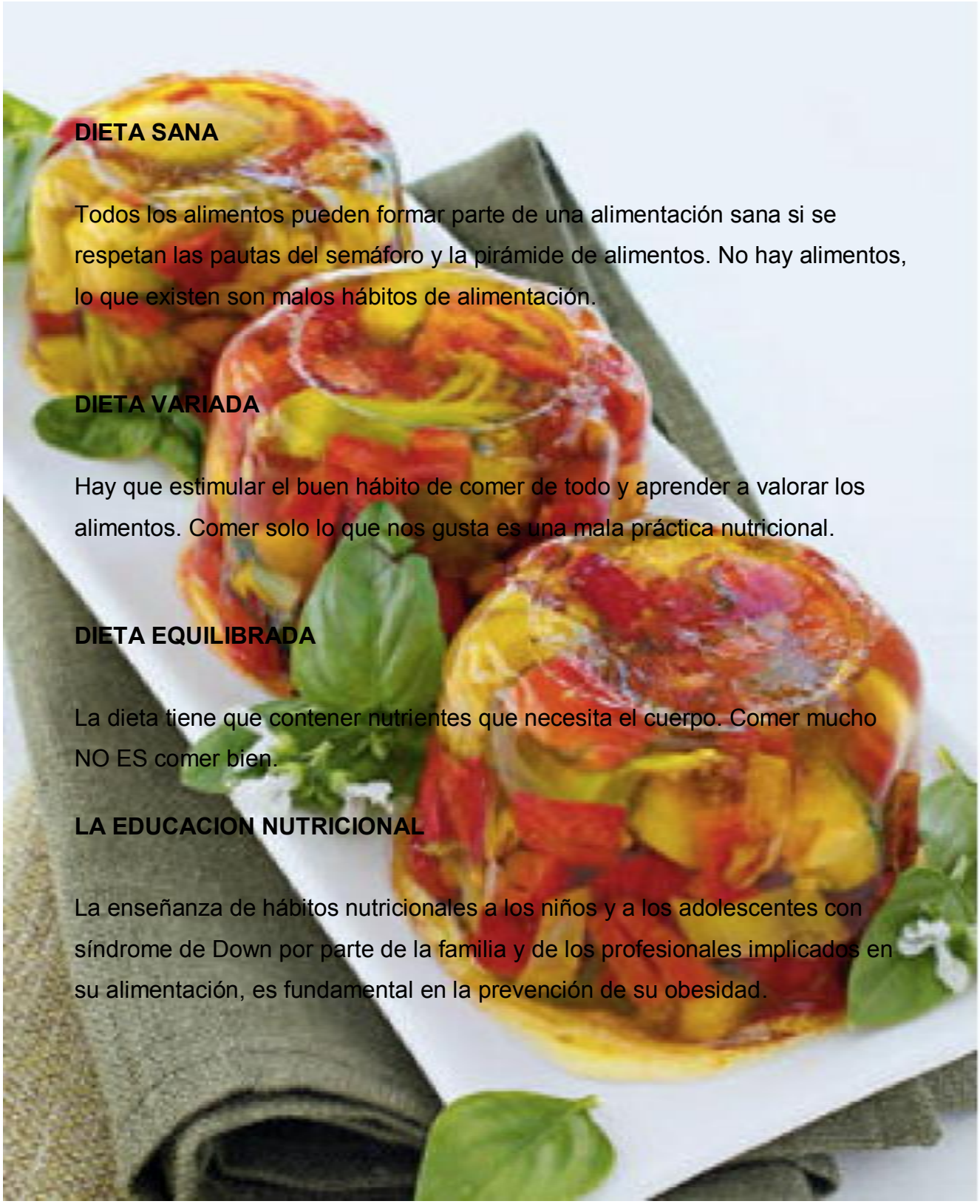
El semáforo de la buena alimentación



Una guía para estar en forma

Buena alimentación



DIETA SANA

Todos los alimentos pueden formar parte de una alimentación sana si se respetan las pautas del semáforo y la pirámide de alimentos. No hay alimentos, lo que existen son malos hábitos de alimentación.

DIETA VARIADA

Hay que estimular el buen hábito de comer de todo y aprender a valorar los alimentos. Comer solo lo que nos gusta es una mala práctica nutricional.

DIETA EQUILIBRADA

La dieta tiene que contener nutrientes que necesita el cuerpo. Comer mucho NO ES comer bien.

LA EDUCACION NUTRICIONAL

La enseñanza de hábitos nutricionales a los niños y a los adolescentes con síndrome de Down por parte de la familia y de los profesionales implicados en su alimentación, es fundamental en la prevención de su obesidad.

El semáforo de los alimentos

SE PUEDEN COMER A DIARIO

- Ensaladas
- Frutas
- Verduras
- Pollo, carne
- Y pescado a la
- plancha o al horno
- Pechuga de pavo
- Leche descremada
- Yogurt descremado
- Queso fresco

SE PUEDEN COMER MODERADAMENTE

- Legumbres
- Papas cocidas
- Pasta
- Arroz
- Pan
- Aceite de Oliva
- Huevos
- Cambures, uvas y mangos

SE PUEDEN COMER SOLO EN OCASIONES ESPECIALES

- Chucherias
- Refrescos y bebidas azucaradas
- Bolleria industrial, Tortas y pasteles
- Salsas
- Embutidos, quesos grasos, aceitunas, mantequilla y frituras
- Frutos secos
- Chocolates, Miel,
- Mermeladas

UN BUEN DESAYUNO

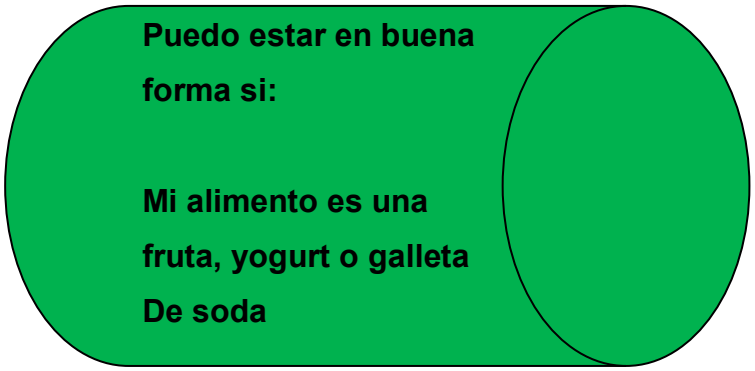
- ✓ **LACTEOS:** (Un vaso de leche, yogurt o un trozo de queso fresco)
- ✓ **CEREALES:** (pan, galletas, cereales de desayuno preferiblemente no azucarados, bollería casera)
- ✓ **FRUTAS:** (Una pieza o un vaso de jugo natural)

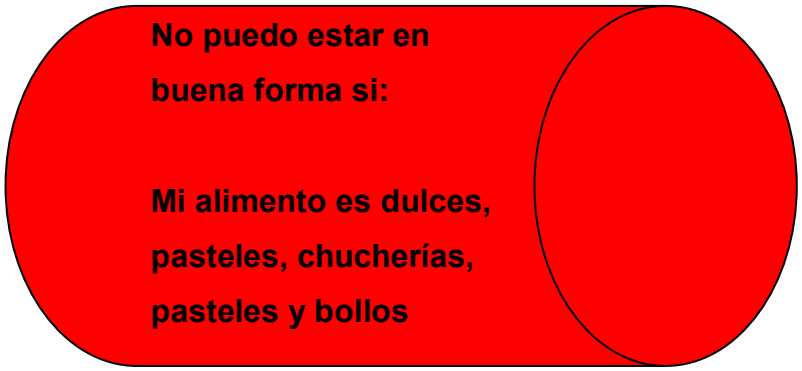
Complementos aunque innecesarios

- Se puede completar con otros alimentos (pechuga de pavo o huevos), dependiendo de la energía consumida durante la jornada
- Aunque no es necesario se puede usar media cucharadita de aceite o margarina para preparar los alimentos)

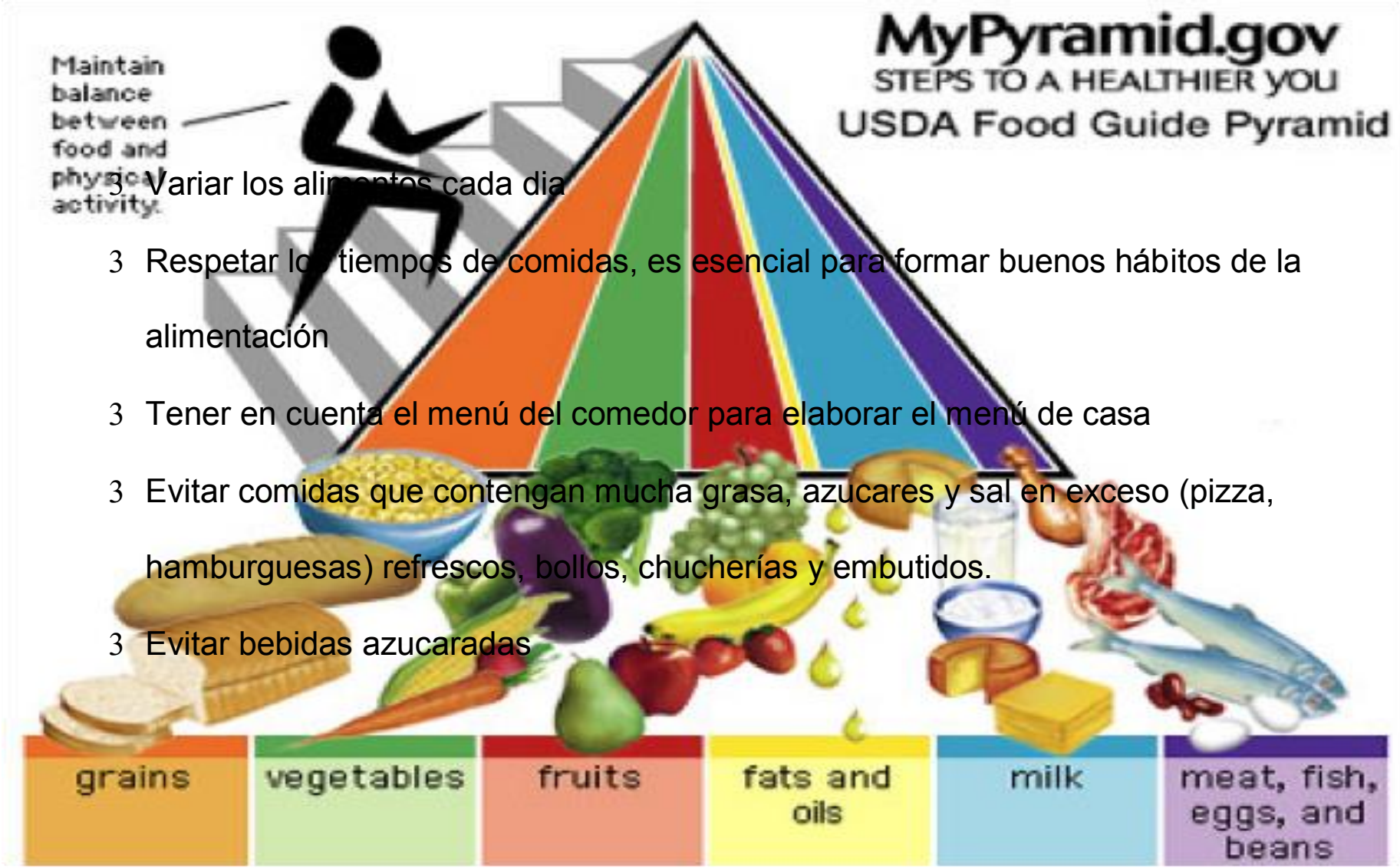
A media mañana o merienda

La merienda de la mañana y de la tarde son complementos y no es necesario tomar gran cantidad de alimentos si se ha comido bien el desayuno y el almuerzo





Te recomendamos…



- Variar los alimentos cada dia
- Respetar los tiempos de comidas, es esencial para formar buenos hábitos de la alimentación
- Tener en cuenta el menú del comedor para elaborar el menú de casa
- Evitar comidas que contengan mucha grasa, azucares y sal en exceso (pizza, hamburguesas) refrescos, bollos, chucherías y embutidos.
- Evitar bebidas azucaradas

Durante las comidas

No saltarse ninguna comida

Hay que comer cantidades adecuadas en el desayuno, a media mañana, en el almuerzo, en la merienda y en la cena

Hay que saborear las comidas y hacer una buena digestión masticando despacio.

Es mejor comer despacio y sentado

Servirte la cantidad que piensas comer

Comer mucho no es comer bien. Hay que comer solo lo que el cuerpo necesita

Es mejor no comer viendo TV.

Si se está entretenido con la TV se pierde la noción de lo que y cuanto se come. Hay que disfrutar del tiempo de la comida para conversar con la gente de alrededor

Si disfrutas de una agradable conversación con gente simpática y divertida y masticando lentamente, te sentirás satisfecho y no tendrás que ingerir tantos alimentos

Es recomendable compartir con la familia y amigos

JUGAR A ALIMENTARNOS BIEN

Jugar a separar los alimentos de casa, de la compra o los de juguete, según el semáforo de alimentos

Elaborar un plato saludable con alimentos que le gusten. Por ejemplo: ensalada de frutas, ensalada o desayuno saludable

Elaborar con tus hijos o alumnos un menú teniendo en cuenta el semáforo de alimentos. Sentirán que son responsables de su propia salud.

ACTIVIDAD FISICA

Actividad física, ejercicio físico y deportes

Actividad física es…

Cualquier movimiento voluntario que hace que se acelere el corazón y gastes energía

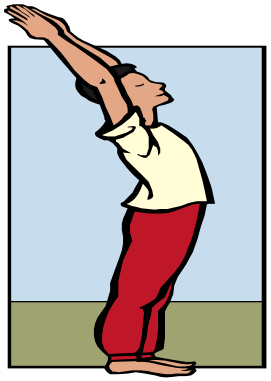
Ejercicio físico es…

Actividad física que se planifique, se organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física

Deporte es…

El ejercicio físico que se realiza dentro de unas reglas que conjugan actividades físicas con otras características de la persona

La realización de actividades físicas, ejercicios físicos y deportes aportan múltiples beneficios a todas las personas, incluidas aquellas con síndrome de Down porque:



Mejora tu autoestima y tu salud

Favorece tu inclusion social

Previene la obesidad

ACTIVIDAD FISICA RUTINARIA

Voy a estar en PLENA FORMA si…

- **Salgo de paseo**
- **Participo en juegos fuera de casa**
- **Contribuyo con las tareas de la casa**
- **Tratar de caminar cada vez que sea posible**
- **Subo por las escaleras en lugar de usar el ascensor cada vez que sea posible**

No puedo estar en PLENA FORMA si…

- **Estoy mucho tiempo sentado en un sofá o mi trabajo es inactivo**
- **Juego con videojuegos más de dos horas cada dia**
- **No contribuyo con los quehaceres de la casa**
- **Voy en carro a todos lados**
- **Subo siempre por ascensor**

Te recomendamos realizar una actividad física que este programada 2 o 3 días a la semana en periodos de 30 a 60 minutos

- Tratar de hacer 60 minutos de actividad física diariamente
- Incorporar la actividad física en su vida diaria poco a poco y distribuirlo en periodos de 10-15 minutos.
- ✓ Conoce el ejercicio físico o deporte de su agrado
- ✓ Respeta su capacidad y sus gustos
- ✓ Potencia lo que realiza bien y reconoce en todo momento su éxito
- ✓ Ponle metas a su alcance
- ✓ Procura que lo principal sea el ejercicio físico en sí mismo y no el resultado
- ✓ Dale confianza para que supere sus miedos y ansiedades
- ✓ Infórmate de las actividades adecuadas que existen en el colegio, instituto o asociación de su comunidad.
- ✓ **SIEMPRE QUE SE PUEDA REALIZAR ACTIVIDADES NORMALIZADAS**

DEBES SEGUIR CONTROLES MEDICOS

A los niños mayores y adolescentes puedes marcarles un peso de referencia y responsabilizarlos para que no superen ese límite. Péselo una vez a la semana para controlar y creen un objetivo para la semana siguiente

- ✓ Valorar el estado general y nutricional
- ✓ Control de peso
- ✓ Exploración anual de la tiroides mediante la valoración del TSH
- ✓ Exploración biológica de celiaquía
- ✓ Hábitos de higiene dental
- ✓ Visita al odontólogo mínimo una vez al ano

Recuerda que…

Es importante que los profesionales de centros escolares y asociaciones se inmiscuyan también en el aprendizaje de hábitos de vida saludables, sobre todo en aquellas actividades relacionadas con la alimentación, actividad física y controles de salud.

De nuestro esfuerzo individual y de la coordinación entre las familias y los profesionales dependerá la salud, autonomía, estado emocional y esperanza de vida de las personas con síndrome de Down

ALTO! Alimentos de baja densidad nutritiva y muchas calorías. Snacks, frituras, dulces, chuchaerías.

PRECAUCIÓN! Alimentos de valor calórico medio y alto valor nutricional. Carnes, queso, pastas, legumbres, cereales.

LIBREMENTE! Alimentos de alto valor nutricional y bajo valor calórico. Frutas, verduras, leche, yogur.

BIBLIOGRAFIA

- Guía de buena nutrición. Departamento de nutrición del Centro Médico de Caracas.
- Estoy en plena forma. Guía para familias y profesionales. Federación Española de Síndrome de Down
- Programa de salud para las personas con síndrome de Down. Asociación Venezolana para el síndrome de Down

ASOCIACIÓN VENEZOLANA PARA EL SINDROME DE DOWN
Avenida Sucre de Los Dos Caminos, Centro Parque Boyacá Torre Centro Piso 16 / 163
Caracas 1071 Venezuela
www.avesid.org email: avesidformacion@gmail.com
Tlfs. +58 212 283 5887 Fax: + 58 212 283 9087