

Mi hijo con síndrome de Down. Etapa: Adolescencia – Alimentación

Una nutrición adecuada en esta etapa de crecimiento es esencial para tener buena salud el resto de la vida. Las pautas de alimentación que adquiera el adolescente se mantendrán en la vida adulta, por ello debe aprender y mantener por sí mismo unos buenos hábitos alimentarios, consumiendo productos sanos y variados.

¿Qué alimentos son convenientes para nuestro hijo?

Cada adolescente tiene unas características físicas diferentes y desarrolla una actividad diaria variada, por ello la alimentación variará mucho de unos a otros. En todo caso, conviene que vuestro hijo coma de forma variada y equilibrada, incluyendo en el menú semanal los siguientes alimentos:

- Pan, arroz, maíz y pasta.
- Legumbres.
- Patatas.
- Carne y pescado.
- Huevos: no más de uno al día y de tres o cuatro a la semana.
- Aceite de oliva.
- Frutas: De tres a cinco piezas al día.
- Verduras y hortalizas: Dos raciones al día, pueden ser en ensalada.
- Leche y derivados (yogur, cuajada, queso, requesón): Tres raciones al día o de medio litro a un litro de leche diaria.
- Agua: De un litro y medio a dos litros diarios.

¿Qué problemas de alimentación hay en esta edad?

En los adolescentes con síndrome de Down es especialmente importante tener una alimentación sana, aunque en la infancia no hayan tenido exceso de peso, ya que la acumulación de grasa suele ser más marcada a partir de la pubertad y durante la adolescencia.

Cuidad este aspecto y promoved el ejercicio físico, a ser posible al aire libre, evitando que vuestro hijo pase demasiado tiempo sentado delante de la televisión, la consola o el ordenador.



Por otra parte, muchos adolescentes con síndrome de Down tienen dificultades para controlarse ante los alimentos que más les gustan, comiendo en grandes cantidades y con demasiada frecuencia lo que más les agrada (patatas fritas, donuts, etc.). Además, en esta edad pueden ir solos a la hamburguesería con sus amigos y abusar de comidas grasas y con pocos nutrientes, sin valorar los beneficios de una dieta sana para su salud. Hay que insistir en la necesidad de alimentarse adecuadamente, procurando que los dulces, patatas fritas, gominolas y golosinas se consuman sólo excepcionalmente.

En el extremo contrario están los adolescentes que quieren seguir una dieta adelgazante, movidos por el deseo de tener mejor imagen o por la influencia de su entorno o los medios de comunicación. Las dietas son un peligro cuando no hay un profesional que las aconseje, porque tienden a ser desequilibradas y prescindir de alimentos esenciales para la salud. Si vuestro hijo o hija tiene un fuerte deseo de adelgazar y esto influye en su autoestima, procurad que la dieta tenga supervisión médica.

¿Cuántas veces al día debe comer?

En esta etapa deben realizarse cuatro o cinco comidas al día, tres más importantes (desayuno, comida y cena) y dos de refuerzo (almuerzo y merienda). Los alimentos básicos deben repartirse entre la comida y la cena, con la aportación de frutas y leche en el desayuno y la merienda.

¿Qué hacer cuando come solo o con sus amigos?

Es importante que la familia tenga una alimentación adecuada y que insistáis en los hábitos alimenticios adecuados y vosotros mismos los tengáis en cuenta en vuestra dieta. Si vuestro hijo asimila adecuadamente los hábitos correctos, los mantendrá cuando salga a comer fuera de casa. En todo caso, si su alimentación habitual es sana, no hay que dar excesiva importancia a una ocasional comida de otro tipo (hamburguesas, perritos calientes, etc.).

¿Qué otras cosas debemos tener en cuenta?

Procurad que vuestro hijo mantenga el hábito del desayuno. En esta etapa a menudo se prescinde de él, por la urgencia de la vida diaria o bien porque se sustituye por un almuerzo de media mañana (no siempre sano), pero es importante mantener el desayuno de primera hora, antes de salir de casa.



El consumo de frutas y verduras proporciona vitaminas y minerales, además de aportar fibra, muy útil para regular la función intestinal. Asimismo el agua es necesaria para tener una buena hidratación y preferible a los zumos o refrescos azucarados.



¿Puede beber alcohol o fumar?

No es recomendable que beba alcohol, aunque sea en pequeñas dosis, ni que fume o esté en ambientes donde haya humo. Para ello es importante que vuestro ejemplo sea el de un estilo de vida saludable, evitando beber o fumar delante de vuestro hijo.