

UN DIVERTIDO JUEGO INTERACTIVO PARA PREVENIR LA OBESIDAD INFANTIL EN NIÑOS CON SÍNDROME DE DOWN



Bajo el título **“¡Comida divertida!”** DOWN ESPAÑA y Fundación EROSKI han desarrollado un juego dirigido a niños de entre 6 y 10 años. Los pequeños tendrán que acompañar a Spoti, un entrañable personaje, atravesando 12 casillas en las que se alternan juegos y pruebas sobre alimentación y actividad física.

De esta forma tan didáctica se les pretende enseñar desde edades tempranas los hábitos necesarios para prevenir la obesidad, al mismo tiempo que se les inicia en el camino hacia un estilo de vida saludable. El programa se completa con unas fichas de actividades y pasatiempos en los que los más pequeños tendrán que llevar la cuenta de los alimentos que ingieren en cada comida, o colorear divertidos dibujos al tiempo que aprenden cuáles son las bases de una dieta saludable.

También se ofrecen fichas informativas, muy comprensibles para los niños, en las que, por ejemplo, se ordenan los alimentos en diferentes categorías, en función de la frecuencia con la que se pueden consumir (a modo de semáforo: verde para los más saludables y rojo para los que sólo se pueden tomar en ocasiones especiales). En ellas se dan consejos saludables para comer de la manera adecuada: masticar mucho, no ver la tele, o servirse la cantidad adecuada de alimentos en el plato.

LA CLAVE : EDUCAR EN HÁBITOS SALUDABLES DESDE LOS PRIMEROS AÑOS

La prevención de la obesidad tiene especial importancia para el colectivo de personas con síndrome de Down, ya que más de la mitad son obesas. Hay que tener en cuenta que si esta obesidad se presenta ya en un niño con síndrome de Down a la edad de 6 años, y continúa en la pubertad, hay una gran probabilidad de que persista en la edad adulta. Por ello es especialmente importante incidir en pautas saludables de alimentación en los primeros años.

Además, en el caso de los niños con síndrome de Down, el sobrepeso los vuelve más vulnerables a otras enfermedades como la diabetes o las cardiopatías. Por eso, con el juego **“¡Comida divertida!”** se pretende que el niño adquiriera costumbres de nutrición saludables. Se puede acceder a él a través de un banner alojado en la página web de DOWN ESPAÑA (www.sindromedown.net). ■

