

Mi hijo con síndrome de Down. Etapa: Segunda infancia - Alimentación

En esta etapa el desarrollo físico de vuestro hijo será notable y su actividad física continua. Por ello y para que su crecimiento sea sano y equilibrado, deberá contar con una alimentación sana y variada.

En la familia adquirirá buenos hábitos alimenticios, eligiendo aquellos alimentos que le aporten los nutrientes necesarios y eviten el sobrepeso y las enfermedades que éste conlleva.

¿Qué alimentos son convenientes para nuestro hijo?

Conviene ofrecerle alimentos variados que aporten la energía adecuada a la actividad física que vuestro hijo desarrolle. Debéis incluir en su alimentación los siguientes:

- Cereales: Pan, arroz, maíz, pasta.
- Frutas: De tres a cinco al día.
- Verduras, patatas y hortalizas: Dos raciones al día, pueden ser en ensalada.
- Leche y derivados (yogur, cuajada, queso): Tres raciones al día o de medio litro a un litro de leche diaria.
- Legumbres.
- Carnes y pescados (quitar la piel de las aves y limitar el consumo de embutidos)
- Huevos: no más de uno al día y de tres o cuatro a la semana.
- Aceite de oliva.

¿Qué alimentos conviene evitar?

Hay que evitar el consumo de alimentos salados, haciendo preferiblemente las comidas con poca sal o sal yodada. Asimismo hay que reducir el consumo de zumos, refrescos con cafeína y gas, chucherías y bollería industrial, que contribuyen a la obesidad y el deterioro dental.



En los niños con síndrome de Down el crecimiento comienza temprano y es más acelerado que en otros niños durante los primeros años, pero en los siguientes se reduce, lo que produce una estatura más corta que la población general. Esta talla más baja y una mayor predisposición al exceso de peso, especialmente entre los adolescentes y adultos con trisomía 21, provocan problemas de sobrepeso. Por ello es esencial una buena educación alimentaria desde la infancia: está demostrado que la obesidad infantil, si no se corrige a tiempo, condiciona la obesidad en la edad adulta.

¿Cuántas veces al día debe comer?

Se recomiendan cinco comidas al día. El desayuno es fundamental para rendir durante el día, por lo que no deben saltárselo. Un almuerzo ligero a media mañana. La comida debe ser adecuada y variada. La merienda se debe ofrecer a la salida del colegio y, por último, una cena ligera y temprana para facilitar el sueño.

Procurad que haya variedad. Si el niño come determinados alimentos en el colegio, que tome otros distintos y complementarios en la cena.

¿Es importante el momento de la comida?

Sí. Procurad que las comidas se realicen en familia, al menos los fines de semana si de lunes a viernes os resulta más difícil aunar vuestros horarios. Intentad que sea un momento relajado, de comunicación. Dedicadle el tiempo necesario para que el niño mastique bien y se alimente correctamente. Es importante que haya diálogo y se evite evitando conectar la televisión.



"A mi hija le encanta cocinar, sobre todo si tiene que hacer algo con harina... Pone todo perdido, pero lo pasamos bien y luego come con más ganas".

Esther (Madrid, España)

¿Qué otras cosas debemos tener en cuenta?

El ejercicio al aire libre estimulará su apetito y evitará el sedentarismo que conduce al exceso de peso. Asimismo es importante educarle en un estilo de vida saludable, evitando que os vea consumir alcohol en exceso o fumar.