

# ¡ESTOY EN PLENA FORMA!

GUÍA PARA FAMILIAS  
Y PROFESIONALES



**DOWN**  
España

Federación  
Española  
de Síndrome  
de Down



**DKV**  
¡Vive la Salud!



La publicación de esta Guía ha sido posible gracias al apoyo de:



Con especial agradecimiento al equipo de trabajo Revisión y Edición del Programa Español de salud para personas con síndrome de Down:

- Dr. José María Borrel Martínez. Médico Asesor Sanitario de DOWN ESPAÑA.
- Dr. Jesús Flórez Beledo. Médico y Asesor Científico de la Fundación Cántabra de síndrome de Down.
- Dr. Agustín Serés Santamaría. Coordinador del Centro Médico Down de la Fundación Catalana Síndrome de Down.
- Dr. Rafael Fernández Delgado. Unidad de Síndrome de Down. Hospital Clínico Universitario de Valencia.
- Dr. Jesús Albert Álvarez. Médico de Familia y Asesor Sanitario de Down Córdoba.
- Dr. Carlos Prieto. Pediatra y Responsable del Área Médica de la Asociación Down León-Amidown.
- Dr. Mariano Otal. Neurólogo Hospital San Millán de Logroño.
- Dr. Salvador Martínez Pérez. Director del Laboratorio de Embriología Experimental. Subdirector del Instituto de Neurociencias de Alicante.

Ilustración, diseño y realización: DOWN ESPAÑA

Impresión: ZINK

1ª Edición- 2009

Dep. legal: AV-137-09

# Presentación



Esta Guía forma parte de la **Campaña ¡Estoy en plena Forma!** organizada por DOWN ESPAÑA -Federación Española de síndrome de Down-, en colaboración con DKV seguros. Su objetivo es promocionar hábitos de vida saludables para prevenir la obesidad en personas con síndrome de Down.

Desde el ámbito sanitario se afirma que la obesidad puede convertirse en la gran epidemia del siglo XXI, debido a su incidencia en la aparición de enfermedades como: hipertensión, insuficiencia cardiaca, diabetes, colesterol, artrosis, inmovilidad, síndrome de apnea obstructiva durante el sueño... La prevención de la obesidad es por tanto esencial.

En lo que respecta a las personas con síndrome de Down, más de la mitad son obesas, esto tiene una repercusión especialmente negativa cuando coexiste con otras patologías asociadas al síndrome de Down como diabetes o cardiopatías.

La incidencia de obesidad en el colectivo ha llevado a considerarla como un aspecto más del síndrome de Down, sin embargo para poder comprender esta alta tasa de obesidad en las personas con síndrome de Down tenemos que dirigirnos a causas muy diversas. Las causas son tanto genéticas (talla baja, mayor incidencia de hipotiroidismo, disminución del índice metabólico en reposo con menor capacidad para quemar la energía que se aporta con el alimento, etc.) como ambientales (alimentación inadecuada, vida sedentaria, escasos controles de salud). En definitiva la obesidad se origina por un desequilibrio entre las calorías que se ingieren y las que se queman.

Desde DOWN ESPAÑA somos conscientes de que no podemos actuar sobre los factores genéticos que condicionan la obesidad, pero sí podemos hacerlo sobre los factores ambientales que la acrecientan. Por ello, esta guía ofrece recomendaciones y pautas a las familias y profesionales para apoyarles en la enseñanza de hábitos de vida saludables a las personas con síndrome de Down, y en concreto sobre:

- Buena alimentación
- Ejercicio físico
- Controles de salud

# Alimentación



## Buena alimentación

### DIETA SANA:

Todos los alimentos pueden formar parte de una alimentación sana si se respetan las pautas del semáforo y pirámide de alimentos. **No hay alimentos malos o buenos, 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 sólo lo que nos gusta es una mala práctica nutricional.**

### DIETA EQUILIBRADA:

La dieta tiene que contener los nutrientes que necesita el cuerpo. **Comer mucho no es comer bien.**



### LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

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



## El semáforo de los alimentos



SE PUEDEN COMER  
A DIARIO

Ensaladas

Frutas  
(salvo uvas y plátanos)

Verduras

Pollo y carne a la  
plancha

Jamón York

Pescado a la plancha  
o al horno

Leche semidesnatada

Yogures desnatados

Queso fresco



SE PUEDEN COMER  
MODERADAMENTE

Legumbres

Patatas cocidas

Pasta

Arroz

Pan

Aceite de oliva

Huevos

Plátanos

Uvas



SE PUEDEN COMER  
SÓLO EN OCASIONES  
ESPECIALES

Golosinas

Bebidas azucaradas

Bollería industrial

Pasteles

Salsas

Embutidos

Foie-gras

Fritos

Mantequilla

Quesos grasos

Frutos secos

Aceitunas

Chocolates

Miel

Mermeladas

Helados

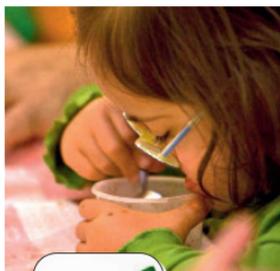


## Un buen desayuno

**LÁCTEOS:** (un vaso de leche, yogur o un trozo de queso)

**CEREALES:** (pan, galletas, cereales de desayuno preferiblemente no azucarados, bollería casera)

**FRUTAS:** (una pieza o un vaso de zumo natural)



### COMPLEMENTOS AUNQUE INNECESARIOS

- Se puede completar con otros alimentos proteicos (jamón, huevo), dependiendo de la energía consumida durante la jornada.
- Aunque no es necesario, se puede utilizar aceite o margarina acompañando al pan...



## Una buena comida y cena

Alimentos	Recomendaciones	Peso de ración*	Frecuencia
Verduras Hortalizas	2 o más	Más de 5 raciones/día	80-50 g. de frutas, verduras y hortalizas
Frutas	2 o más		
Pan	2-4 raciones	25-50 g. de pan	Al día
Arroz, pasta, patatas, cereales	2-3 raciones	40-70 g. de arroz, pasta 30 g. de cereales 80-150 g. de patatas	
Carnes magras	3-4 raciones	50-85 g. de carnes	
Pescados	4 o más	50-85 g. de pescados	
Huevos	3 raciones	1 huevo	
Legumbres	2-3 raciones	30-50 g.	

\* Los pesos indicados se refieren a peso neto crudo listo para cocinar

Fuente: Fundación Española de Nutrición (FEN)



## A media mañana y merienda

La comida de media mañana y la merienda es un complemento, no es necesario tomar una gran cantidad si se ha comido bien en el desayuno y la comida.

Puedo estar en  
**¡PLENA FORMA!**

Si mi alimento es:

Fruta  
Yogur  
Bocadillo pequeño  
(incluir tomate o lechuga)

**NO** puedo estar en  
**¡PLENA FORMA!**

Si mi alimento es:

Dulces  
Refrescos  
Chucherías  
Pasteles y bollos



## Te recomendamos

- Variar los alimentos cada día
- Respetar los tiempos de comida, es esencial para formar buenos hábitos de alimentación
- Tener en cuenta el menú del comedor para elaborar el menú de casa
- Evitar comida que contenga mucha grasa, azúcar y sal en exceso: sobre todo comida rápida (pizza, hamburguesa), refrescos, bollos, golosinas y embutidos
- Evitar bebidas azucaradas entre horas



## Durante las comidas

Es mejor no saltarse ninguna comida



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

Es mejor comer despacio y sentado



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

Es mejor servirse sólo la comida que se piensa comer



Comer mucho no es comer bien, hay que comer lo que el cuerpo necesita

Es mejor no comer viendo la TV y es recomendable hablar con la familia y amigos



Si se está entretenido con la TV se pierde la noción de qué y cuánto está comiendo. Hay que disfrutar del momento de la comida para conversar con la gente de alrededor.





## Jugar a alimentarnos bien



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



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



Elaborar un plato saludable con alimentos que le gusten. Por ejemplo: macedonia, ensalada, desayuno saludable etc.



# Actividad Física



## Actividad física, ejercicio físico y deporte

### Actividad física es:

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

### Ejercicio físico es:

Actividad física que se planifica, 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

### BENEFICIOS

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

- Mejoran su salud
- Previenen la obesidad
- Fomentan su autonomía
- Mejoran su autoestima
- Favorecen su integración social





## Actividad física rutinaria

Voy a estar en  
**¡PLENA FORMA!**

Si...

Salgo a pasear

Participo en juegos fuera  
de casa

Hago recados y tareas en  
la casa

Voy andando al colegio o  
bajo del autobús antes de  
llegar a mi destino

Subo por las escaleras

**NO** puedo estar en  
**¡PLENA FORMA!**

Si...

Estoy mucho tiempo  
sentado en el sofá

Juego a la videoconsola  
más de dos horas

No hago tareas en casa

Voy en coche a todos los  
lados

Subo siempre por el  
ascensor

### RECOMENDACIÓN

- 60 minutos de actividad física diaria
- Incorporar la actividad física en su vida diaria poco a poco y distribuirlo en periodos de 10-15 minutos.





## Planificar el ejercicio físico o deporte con la persona con síndrome de Down

Realizar una actividad física que esté programada 2-3 días a la semana durante 30-60 minutos.

- Conoce el ejercicio físico o deporte que más le gusta
- 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 los resultados
- Dale confianza para que supere sus miedos o ansiedades
- Infórmate de las actividades adecuadas que existen en el colegio, instituto, asociación o en la comunidad. Siempre que se pueda, realizar actividades normalizadas



# Controles de salud



## Controles sanitarios

Valoración del estado general y nutricional

Control del peso

Exploración anual del nivel de hormonas tiroideas, mediante valoración de TSH (Hormona Estimulante del Tiroides)

Exploración biológica de celiaquía

Hábitos de higiene dental

Visita anual al dentista



### IMPLICAR A NUESTRO HIJO

A los niños mayores y adolescentes, puedes marcarles un peso de referencia y responsabilizarles para que no superen este límite. Para ello puedes pesarle una vez a la semana y valorar qué ha pasado esa semana para haber aumentado o disminuido el peso y crear un objetivo para la semana siguiente

# Bibliografía

- Guía de Comedores escolares. Programa Perseo. Promovido por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad y Consumo y el Centro de Investigación y Documentación Educativa del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte. Madrid. 2008.
- Guía para Familias y Guía para Actividad física y salud. Programa Perseo. Promovido por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad y Consumo y el Centro de Investigación y Documentación Educativa del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte. Madrid. 2007
- Programa Español de salud para personas con síndrome de Down. DOWN ESPAÑA- Federación Española de Instituciones para el síndrome de Down. Madrid.2009.
- “La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia”. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 2005
- Tejerina, A. “Prevención de la obesidad en las personas con síndrome de Down durante la infancia”. En Canal Down 21 (Madrid 2003).  
[http://www.down21.org/educ\\_psc/alimentacion/obesidad.htm](http://www.down21.org/educ_psc/alimentacion/obesidad.htm)
- Guerrero, J.F., Gil, J. L., Perán, S. “La educación y la actividad física en las personas con síndrome de Down”. Editorial Aljibe, Málaga 2006, ISBN: 84-9700-341-1  
<http://www.down21.org/revista/2006/octubre/libros.htm>
- Casajús, J.A., Gonzalo, R. (coord.). “Salud, ejercicio físico y Síndrome de Down”. Editora: Fundación Down Zaragoza (Zaragoza, España), 2007.  
<http://www.down21.org/revista/2008/Octubre/Libros.htm>
- Medlen, J.G. “The Down syndrome nutrition handbook. A guide to promoting healthy lifestyles”. ISBN: 1-890627-23-2  
<http://www.down21.org/revista/2004/Mayo/Libros.htm>
- Perán Mesa, S. “El Cuento Chino de la Nutrición”. Ediciones Aljibe, Málaga, España, 2006. ISBN: 84-9700-336-5  
<http://www.down21.org/revista/2006/julio/libros.htm>
- González, C. y Alcañiz, L. “Gordito no significa saludable”. Editorial: Ramón House Mondadori- Grijalbo, Barcelona, ISBN: 978- 84- 253- 4083- 3  
<http://www.down21.org/revista/2007/Mayo/Libros.htm>
- Medlen, J.G. “Elegir por sí mismo, previa información, y vivir una vida sana: dos realidades compatibles”. En Revista Síndrome de Down 23: 38-44, 2006.  
<http://www.downcantabria.com/revista89.htm>

## Recuerde...



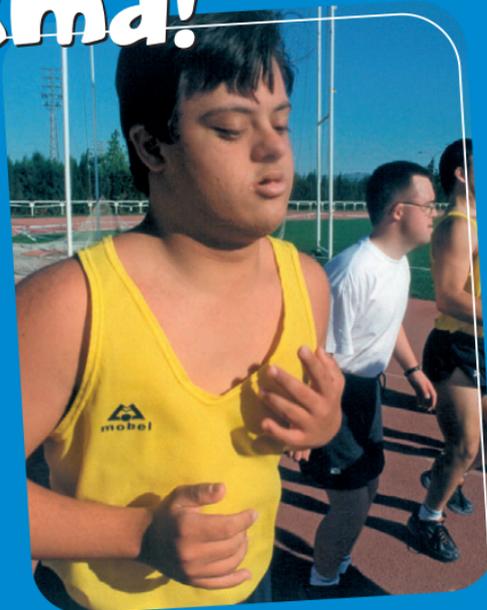
**es importante**, que toda la familia tenga unos hábitos de vida saludables, ya que cada día estamos transmitiendo un modelo de vida a nuestros hijos



**es importante**, que los profesionales de los centros escolares y asociaciones se impliquen 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 familias y profesionales dependerá la futura salud, autonomía, estado emocional y esperanza de vida de las personas con síndrome de Down.

# ¡ESTOY EN PLENA FORMA!



**DOWN**  
España

Federación  
Española  
de Síndrome  
de Down

Financiado por:

**DKV**  
¡Vive la Salud!