

Fichas informativas



iComida Divertida!

Campaña de prevención de la obesidad
en niños con síndrome de Down

DOWN
España

Con la colaboración de:



Spoti sigue el semáforo de los alimentos para estar muy sano

Yo como
de todo



Y en las
cantidades
adecuadas

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
Yogures
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

A Spoti le gusta mucho el deporte porque:

DOWN
España



Le sienta bien a mi salud



Me mantengo en forma



Hago cosas más
difíciles cada día



Me divierto mucho con
mis compañeros

Spoti sigue buenos consejos a la hora de comer

Bebo agua
y no bebidas
azucaradas

Masticamos
despacio

Nos servimos la
cantidad adecuada,
ni mucho ni poco

No veo la tele ni
juego mientras
como

Aprovecho
para hablar
con mi familia



Así se mantiene en forma Spoti:

DOWN
España



Me encanta pasear

Me gusta jugar al aire libre



Ayudo a hacer las tareas de la casa



Prefiero las escaleras a los ascensores



Bailo todas las canciones que me gustan