

GUÍA PARA PADRES Y EDUCADORES



¡Comida Divertida!

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

Con la colaboración de:



Índice

Presentación	3
DOWN ESPAÑA Y FUNDACIÓN EROSKI, COMPROMETIDAS CON LAS PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN	
Introducción	4
CUANDO LA PREOCUPACIÓN PASA A SER UNA ALARMA	
Consejos	5
FOMENTAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE. EN POCAS PALABRAS	
El juego de Las aventuras de Spoti	7
SPOTI, UNA FORMA DIVERTIDA DE APRENDER	



Presentación

DOWN ESPAÑA Y FUNDACIÓN EROSKI, COMPROMETIDAS CON LAS PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN

DOWN ESPAÑA se constituye como federación en 1991. Desde entonces hemos trabajado con un solo objetivo: conseguir la plena integración de las personas con síndrome de Down en la sociedad. En la actualidad, agrupamos a 83 asociaciones de toda España, siendo la organización de referencia del síndrome de Down en nuestro país y la única que opera a nivel nacional.

Trabajamos a través de programas de salud, atención temprana, educación, empleo y vida independiente, para asegurar la autonomía de las personas con síndrome de Down. La experiencia que hemos acumulado durante estos veinte años, trabajando de la mano de las familias y los mejores profesionales, nos ha permitido asegurar la excelencia en la atención a nuestro colectivo siendo reconocidos como **Mejor Organización de Apoyo a las Personas** por la Fundación Tecnología y Salud y con la **Cruz de Oro a la Solidaridad Social** del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

Como organización que representa a las personas con esta discapacidad intelectual, DOWN ESPAÑA impulsa reformas legislativas que protejan y promuevan los intereses del colectivo y desarrolla herramientas legales para asegurar su máxima protección en el ámbito jurídico. La investigación, otro de nuestros ejes prioritarios, es realizada a través de estudios de campo y análisis que nos permiten desarrollar programas enfocados específicamente a las personas con esta discapacidad intelectual. Otra de nuestras líneas de actuación, es la formación de personas con síndrome de Down, sus familias y los profesionales que les apoyan a través de foros, seminarios y congresos o publicaciones pioneras.

Este año, gracias a la colaboración de la FUNDACIÓN EROSKI, DOWN ESPAÑA ha puesto en marcha «**iComida Divertida!**», un programa lúdico educativo para la prevención de obesidad, la adquisición de estrategias y hábitos de nutrición y autonomía saludables para niños con síndrome de Down, cuyo juego interactivo, **Las aventuras de Spoti**, presentamos aquí.



Introducción

CUANDO LA PREOCUPACIÓN PASA A SER UNA ALARMA

El fuerte crecimiento que la obesidad infantil ha experimentado en España durante la última década ha generado un debate social abierto acerca de la necesidad de prevenir el sobrepeso en la infancia. Sin embargo, este fenómeno ha pasado de ser una preocupación a convertirse, a día de hoy, en una verdadera alarma. Dado que España es, en 2011, el cuarto país de la Unión Europea con mayor número de niños con problemas de sobrepeso, después de Italia, Malta y Grecia. Según datos del Ministerio de Salud, el 16,1% de los menores españoles de entre 6 y 12 años son obesos, una cifra alarmante respecto hace 5 años cuando solo era del 5%.

Más vale prevenir...

Más de la mitad de las personas con síndrome de Down son obesas, motivo por el cual la necesidad de prevención incide, de manera particular, en este colectivo. Por tanto, debe aplicarse esta medida desde la infancia, pues es a partir de los 6 años, y especialmente en la pubertad, cuando la obesidad infantil se asocia con su persistencia en la edad adulta. Es decir, un niño obeso es muy probable que sea un adulto obeso, por ello la prevención temprana es la alternativa más eficaz para frenar este problema. Además, en el caso de los niños con síndrome de Down, la obesidad los expone no solo a los mismos riesgos de salud que la población en general (problemas cardiovasculares, hipertensión, aumento del colesterol, etc.), sino que los vuelve más vulnerables a ciertas patologías asociadas como la diabetes o las cardiopatías.

Si bien es cierto que en las personas con síndrome de Down se ven implicados ciertos factores genéticos, que inciden en la tendencia natural al sobrepeso (talla baja, hipotiroidismo, etc.), también existen otros causantes externos que lo acrecientan a los que podemos hacer frente. Estos factores son los **hábitos** que genera por el estilo de vida actual, caracterizado por el sedentarismo y la falta de tiempo, que conducen en muchas ocasiones a una alimentación inadecuada, a realizar poco ejercicio y a seguir escasos controles de salud. Por lo tanto, y como más vale prevenir que curar, la solución para frenar esta situación y asegurar una mayor calidad de vida a nuestros niños pasa por cambiar estos hábitos por otros más saludables. Aprendamos, como si de un lema se tratara, que la calidad de vida de nuestros niños depende de una buena alimentación, de un ejercicio físico constante y de rutinarios controles de salud. Protejamos pues su futuro ayudándoles a cambiar sus hábitos.



Consejos

FOMENTAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE. EN POCAS PALABRAS

La prevención de la obesidad en los niños con síndrome de Down pasa por formar hábitos de vida saludables, sobre todo en las actividades relacionadas con la alimentación y la actividad física. Para facilitar su aprendizaje es importante que en esta tarea participemos conjuntamente tanto los familiares como los profesionales de los centros de enseñanza que rodean al niño. No olvidemos que reflejamos un modelo de vida y ser ejemplo de ello es la manera más eficaz de enseñarlo.

Empezar por la alimentación

La clave de una buena alimentación puede definirse con tres palabras: sana, variada y equilibrada. Muchas veces resulta difícil alimentar a los niños con una dieta que cumpla con estas características ya que, entre otras cosas, los gustos infantiles suelen ir en detrimento de lo considerado como «saludable». Por ello, proponemos una actividad lúdica sobre la alimentación en la que el niño juegue a la vez que aprenda. Un recurso útil es elaborar con ellos un **semáforo de alimentos** donde se clasifiquen aquellos que se pueden comer a diario (verde), con moderación (ámbar) y aquellos reservados para ocasiones especiales (rojo). Así, el niño podrá separar los alimentos de la compra según el semáforo, diseñar un menú semanal o, incluso, elaborar platos sencillos, como ensaladas o macedonias con alimentos saludables.

SE PUEDEN COMER A DIARIO	SE PUEDEN COMER MODERADAMENTE	SE PUEDEN COMER SOLO EN OCASIONES ESPECIALES
Ensaladas	Legumbres	Golosinas
Frutas (salvo uvas y plátanos)	Patatas cocidas	Bebidas azucaradas
Verduras	Pasta	Bollería industrial
Pollo y carne a la plancha	Arroz	Pasteles
Jamón York	Pan	Salsas
Pescado a la plancha o al horno	Aceite de oliva	Embutidos
Leche	Huevos	Foie-gras
Yogures	Plátanos	Fritos
Queso fresco	Uvas	Mantequilla
		Quesos grasos
		Frutos secos
		Aceitunas
		Chocolates
		Miel
		Mermeladas
		Helados

Recomendamos un desayuno con lácteos, cereales y una pieza de fruta o zumo natural. En lo que respecta a las comidas y cenas, es conveniente preparar un plan de comidas basado en la pirámide nutricional y que responda a las necesidades alimenticias de la familia.

En este plan no debemos pasar por alto detalles como respetar los tiempos de comida para crear hábitos de alimentación, evitar comidas y bebidas azucaradas o variar los alimentos.

Finalmente, recordar que «comer mucho no es sinónimo de comer bien» y que el acto de comer puede ser aprovechado como un buen momento para disfrutar y conversar con quienes tenemos alrededor.

Pirámide NAOS*



*NAOS: Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad desde el Ministerio de Sanidad, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

Actividad física y controles de salud

La actividad física no solo nos ayuda a prevenir la obesidad al quemar calorías y al mantenernos en forma, sino que nos aporta otros beneficios que favorecen la integración social como son fomentar la autonomía o mejorar la autoestima. Por ello, es especialmente importante que las personas con síndrome de Down incorporen el ejercicio físico como una rutina en sus vidas. Podemos incentivar a los niños con pequeños «trucos» que les ayudarán a estar en forma, como subir siempre las escaleras en lugar de coger ascensores, ir caminando al colegio, realizar actividades extraescolares o participar en juegos fuera de casa. Sin embargo, para conseguir un estado físico saludable que prevenga la obesidad con eficacia, se debe realizar siempre una actividad física programada 2 o 3 días a la semana durante 30-60 minutos. El deporte puede resultar una actividad muy atractiva para cualquier niño y adolescente si respetamos las capacidades, los gustos de los niños y ponemos metas a su alcance.

Aumentar los controles de salud, con especial atención al hipotiroidismo, cumple también un papel relevante en la prevención de la obesidad. Crear un hábito de visita médica habitual ayudará al niño a involucrarse en su salud e, incluso, se le pueden marcar pesos de referencia entre las visitas y motivarle para que no los supere. La valoración del estado general y nutricional, el control del peso y la higiene dental, entre otros, son controles que promoverán una conciencia saludable en los niños y los ayudarán a tener una vida adulta más responsable.

El juego de Las aventuras de Spoti



SPOTI, UNA FORMA DIVERTIDA DE APRENDER

El primer acercamiento de los niños con el mundo se hace a través de juegos. Es por eso que estamos seguros que aprender jugando es la manera más efectiva de educar a nuestros niños, especialmente en temas que requieren de una especial sensibilidad.

Desde nuestro punto de vista, la prevención de la obesidad infantil en los niños con síndrome de Down debe efectuarse en un entorno educativo basado en la interactividad y el entretenimiento. De esta manera, conseguiremos transmitir mensajes que ayuden a los niños a adquirir hábitos de alimentación saludables al mismo tiempo que se entretienen con ellos.

Con esta convicción hemos creado *Las aventuras de Spoti*, un juego interactivo dirigido a niños de entre 6 y 10 años con síndrome de Down que hace de la prevención de la obesidad una divertida forma de aprender.

Una interactividad saludable

Spoti es un entrañable personaje que, además de presentar movilidad, también muestra emociones, aspecto que lo hace aún más cercano a los niños. La interactividad es una parte central de la dinámica del juego, por lo que este cuenta con numerosos elementos que permitirán al personaje divertirse mientras se refuerzan contenidos. La finalidad de adquirir hábitos saludables se consigue a partir de 12 casillas que alternan juegos y pruebas sobre alimentación y actividad física.

Con el juego de *Las aventuras de Spoti*, los niños podrán pasar de un escenario a otro, superar diversas pruebas didácticas que les enseñarán los hábitos necesarios para prevenir la obesidad, al mismo tiempo que los iniciará en el camino hacia un estilo de vida saludable.





Con la colaboración de:



De nuestro esfuerzo individual y de la coordinación entre las familias y profesionales dependerá la futura salud, la autonomía, el estado emocional y la esperanza de vida de las personas con síndrome de Down.

Art. 25 de la Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad: “Los Estados Partes reconocen que las personas con discapacidad tienen derecho a gozar del más alto nivel posible de salud sin discriminación por motivos de discapacidad”.

ANDALUCÍA: Down Andalucía • Down Almería Asalsido • Down El Ejido • Down Cádiz Lejeune • Besana Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar • Asociación Síndrome de Down Virgen de las Nieves • Down Barbate Asiquipu • Asodown • Cedown • Asociación Down Jeréz Aspanido Fundación Down Jeréz Aspanido • Down Córdoba • Down Granada • Down Huelva Aones • Down Jaen y Provincia • Down Málaga • Down Ronda y Comarca • Asidoser • Asociación Síndrome de Down de Sevilla y Provincia • Aspanri-Down • Asociación Síndrome de Down de Sevilla **ARAGÓN:** Down Huesca • Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Asnimo Asociación Síndrome de Down Baleares • Down Menorca Fundación Síndrome de Down de las Islas Baleares **CANARIAS:** Down Las Palmas • Down Tenerife Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León • Down Ávila • Fundabem • Asociación Síndrome de Down de Burgos • Down León Amidown • Down Palencia • Asdopa Down Salamanca • Down Segovia Asidos • Down Valladolid • Down Zamora **CASTILLA-LA MANCHA:** Down Castilla la Mancha • Down Ciudad Real Caminar • Down Cuenca • Down Guadalajara • Down Toledo **CATALUÑA:** Down Catalunya • Fundació Projecte Aura • Down Sabadell Associació Andi • Down Girona Astrid 21 • Down Lleida • Down Tarragona • Fundación Talita Barcelona • Fundación Catalana Síndrome de Down • Barcelona Down **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura • Fundhex • Iberdown de Extremadura **GALICIA:** Down Galicia • Down Coruña • Down Ferrol Teima • Asociación Down Compostela • Fundación Down Compostela • Down Lugo • Down Ourense • Down Pontevedra “Xuntos” • Down Vigo **MADRID:** Apadema • C.E.E. María Corredentora • Fundación Aprocor • Prodis **MURCIA:** Down Murcia Aynor Fundown • Assido Murcia • Águilas Down • Asido Cartagena **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Álava Isabel Orbe • Aguidown Asociación Guipuzcoana para el Síndrome de Down **LA RIOJA:** Arside Down Rioja C. **VALENCIANA:** Asindown Asociación Síndrome de Down de Valencia • Fundación Asindown • Down Alicante • Asociación de Padres de Niños con Síndrome de Down de Castellón • Fundación Síndrome de Down de Castellón.

Edita: **DOWN ESPAÑA-Federación Española de Síndrome de Down**
Textos y dirección: **Departamento de Programas DOWN ESPAÑA**
Diseño y maquetación: **Kidekom**
www.sindromedown.net - Copyright **DOWN ESPAÑA 2011**