

**DOWN ESPAÑA y EROSKI lanzan [www.chefdown.es](http://www.chefdown.es)**

## Arranca la primera web de cocina para jóvenes con síndrome de Down

- Con video-recetas, recomendaciones y menús saludables para que los jóvenes con síndrome de Down aprendan a cocinar y cuiden su alimentación.
- Jóvenes con esta discapacidad se ponen el delantal y explican en los vídeos cómo elaborar distintas recetas.

(Madrid, 21 de noviembre de 2013) – DOWN ESPAÑA y Eroski han puesto en marcha **[chefdown.es](http://chefdown.es)**, el primer canal online de cocina pensado específicamente para que los jóvenes con síndrome de Down se lancen a preparar sus propios menús. Se trata de una web con video-recetas en las que son los jóvenes con esta discapacidad intelectual quienes se ponen el delantal y explican, paso a paso, cómo elaborar diversos platos.

A través de estas vídeo-recetas, que se completan con información en Lectura Fácil, las personas con síndrome de Down pueden aprender a cocinar de manera saludable, sencilla y divertida. En [chefdown.es](http://chefdown.es), los jóvenes pueden encontrar todo lo necesario para elaborar una dieta completa y equilibrada: entrantes, primeros y segundos platos, postres, desayunos,...

Uno de los aspectos que más se ha cuidado en la realización del portal es que todas sus recetas se distinguieran por ser apetecibles y muy saludables. Con ello se pretende que los jóvenes con síndrome de Down aprendan que la alimentación, además de rica, puede ser sana.

Por este motivo, las recetas disponibles en [chefdown.es](http://chefdown.es) permiten a los usuarios **planificar su propio menú semanal saludable**, de manera fácil, intuitiva y personalizable. Además, la web invita a la participación, de forma que **los jóvenes cocineros pueden mandar sus propias recetas**, para que se publiquen y sean compartidas por el resto de la comunidad. Así, se irá ampliando su contenido con la incorporación de nuevos menús y funcionalidades.

La web cuenta con una **amplia selección de recetas libres de gluten**, ideales para niños y jóvenes con síndrome de Down celíacos, ya que, al igual que ocurre con otras enfermedades de carácter autoinmune, la celiaquía es más frecuente en personas con trisomía 21 que en la población general.

### Vida sana a través de la alimentación

La adquisición de hábitos saludables y el cuidado de su propia alimentación son aspectos prioritarios para lograr una mejora de la calidad de vida de las personas con síndrome de Down.

Y es que la mitad de la población con esta discapacidad tiene una **propensión genética a la obesidad**, lo que unido a factores como **una alimentación poco equilibrada y un alto nivel de sedentarismo**, ocasiona que puedan presentarse problemas de salud.

Con [chefdown.es](http://chefdown.es), DOWN ESPAÑA quiere promover un cambio en la actitud del colectivo, y que los jóvenes con síndrome de Down **aprendan a relacionar su bienestar físico con el cuidado de su alimentación**.

Aprendiendo a desenvolverse en la cocina, los jóvenes con esta discapacidad **fomentan su autonomía personal** y potencian habilidades que les permitan llevar una vida lo más independiente posible. En este sentido, [chefdown.es](http://chefdown.es) reafirma el artículo 19 de la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU, que defiende que las personas con discapacidad tienen “derecho a vivir de forma independiente”.

El proyecto “Chef Down” prolonga la estrecha colaboración entre DOWN ESPAÑA y Fundación EROSKI, que **desde 2011 trabajan para que las personas con síndrome de Down cuiden de su salud a través de la alimentación**. En 2011, dieron forma al proyecto “¡Comida divertida!”, dirigido a prevenir la obesidad entre el colectivo, que obtuvo una gran acogida debido a su utilidad y excelentes resultados. En 2012, ambas entidades crearon el programa “Aliméntate sin gluten”, pionero a nivel nacional, con el objetivo de que niños y jóvenes con síndrome de Down conociesen qué significa ser celíaco y las pautas adecuadas para respetar su condición en la alimentación.

DOWN ESPAÑA agrupa a 88 instituciones de síndrome de Down de toda España, siendo la organización de referencia del síndrome de Down en nuestro país. Desde 1991, trabaja con el objetivo de asegurar la autonomía para la vida del colectivo. A través de sus programas y publicaciones de Atención Temprana, Salud, Educación, Empleo y Vida Independiente, ofrece apoyo a la persona con síndrome de Down en todas las áreas de su ciclo vital, consiguiendo su plena integración en la sociedad.

DOWN ESPAÑA ha recibido entre otros galardones la Cruz de Oro de la Orden Civil a la Solidaridad Social del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad; el Premio a los Protagonistas de la Educación del grupo editorial Siena; el premio a la Mejor Organización de Apoyo a las Personas de la Fundación Tecnología y Salud; el Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa; el Premio CERMI en la categoría Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad, y el Premio a la Solidaridad de la Asociación de Editoriales de Publicaciones Periódicas.

DOWN ESPAÑA pertenece a asociaciones de ámbito internacional como la European Down Syndrome Association y Down Syndrome International; además es miembro fundador de la Federación Iberoamericana de Síndrome de Down (FIADOWN).

## **Más información: Comunicación DOWN ESPAÑA**

Beatriz Prieto  
Tel: 689 05 68 67  
[comunicacion@sindromedown.net](mailto:comunicacion@sindromedown.net)

Guillermo González  
Tel: 91 716 07 10  
[redaccion@sindromedown.net](mailto:redaccion@sindromedown.net)