MASSACHUSETTS GENERAL HOSPITAL

MassGeneral Hospital for Children

PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN
www.massgeneral.org/downsyndrome

Consejos sobre alimentación saludable para infantes con síndrome de Down

Los infantes tienen estómagos pequeños y cuerpos en crecimiento. También tienen un incipiente sentido de independencia. Como padres, esto puede resultar encantador y agotador al mismo tiempo, especialmente a la hora de comer. Este folleto le brinda consejos útiles sobre alimentación saludable para su hijo/a.

CONSEJOS PARA TODOS LOS INFANTES

- **Procure que el estómago de su hijo/a se llene con alimentos saludables que lo ayuden a crecer.** Como padre o madre, su trabajo consiste en ofrecer alimentos saludables. Su hijo/a decidirá cuál es la cantidad adecuada.
- **Ofrezca comidas y refrigerios aproximadamente a la misma hora todos los días.** Esto ayudará a crear una rutina para el niño/a y la familia. Los infantes y las personas con síndrome de Down progresan cuando tienen una rutina. Se recomienda establecer una rutina saludable en forma temprana.
- **Ofrezca la comida familiar en horario.** Esto promueve que su hijo/a pruebe nuevos alimentos que no fueron hechos especialmente para él/ella.

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- **Siga la regla "3 y 2".** Intente servir 3 comidas y 1-2 refrigerios por día. Con cada comida, intente ofrecer 3 tipos de alimentos. Con cada refrigerio, intente servir 1-2 tipos de alimentos.
- **Permita que su hijo/a explore alimentos, sabores y texturas diferentes.** Cada infante explora a su propio ritmo. La hora de la comida es un momento para comer y aprender conceptos básicos de alimentación. Recuerde que es normal que ensucien y desordenen.
- **Ofrezca alimentos integrales, no procesados, siempre que pueda.** No procesado significa que el alimento no ha sido modificado mucho o en absoluto con respecto a su estado original.

CONSEJOS DE BEBIDAS SALUDABLES

- **Dele agua a su hijo/a a lo largo del día.**
- **No le ofrezca bebidas dulces o azucaradas.** Esto incluye, jugo de frutas al 100%, refrescos, leche chocolatada y bebidas deportivas. Estas bebidas contienen mucha azúcar agregada que puede hacer que su hijo/a aumente demasiado de peso.
- **Sirva alimentos o bebidas con calcio 2-3 veces por día.** Su hijo/a necesita consumir calcio para tener huesos y dientes sanos y fuertes. El calcio se encuentra en la leche, el queso, el yogur natural y los sustitutos lácteos como la leche de almendras y el yogur de coco.

¿CON QUIÉN PUEDO COMUNICARME SI TENGO PREGUNTAS O INQUIETUDES?

- **El médico de su hijo/hija.** El médico puede responder sus preguntas sobre alimentación y nutrición.
- **Un terapeuta de la alimentación o nutricionista certificado.** Puede programar una cita en el marco del Programa sobre el síndrome de Down llamando al 617-643-8912. O buscar un nutricionista certificado local en línea en www.eatright.org.

¿Sabía que...?

Las personas con síndrome de Down necesitan menos calorías que sus pares. Esto se debe a que tienen un **metabolismo** más lento. Por este motivo, comenzar a adoptar hábitos de alimentación saludable y ejercicio en los primeros años de vida es importante para ayudar a su hijo/a a mantener un peso corporal saludable.

REFRIGERIOS Y ALIMENTOS SALUDABLES

A continuación, mencionamos algunos ejemplos de refrigerios y tipos de alimentos saludables que su hijo/a puede probar.

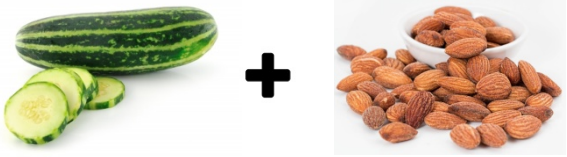
Recuerde que la clave para que su hijo/a pruebe nuevos alimentos es intentarlo una y otra vez. Es posible que para que a su hijo/a le guste un nuevo alimento, una nueva textura o temperatura sean necesarios muchos, muchos intentos.

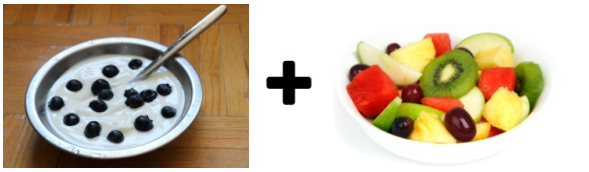
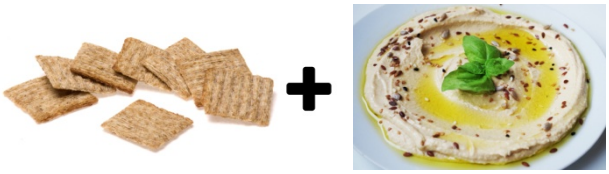
Alimentos enteros no procesados

- Frutas y verduras
- Legumbres
- Mantequilla de frutos secos
- Granos integrales y almidones (avena, arroz integral, quinua, cebada, papas, maíz)
- Proteínas magras (yogur natural, huevos, pollo, pavo, cerdo, pescado)

Ideas de refrigerios saludables

- Vegetales y frutos secos en rodajas
- Frutas y quesos bajos en grasa en rodajas
- Yogur y frutas
- Galletas de granos integrales con hummus



Rev. 10/2017

Programa sobre el Síndrome de Down

Mass General Hospital *for* Children
55 Fruit Street
Boston, MA 02114

www.massgeneral.org/downsyndrome

Para obtener más información, llame al

617-643-8912