

Mi hijo con síndrome de Down. Etapa: Niños de 2-6 años - Alimentación

Poco a poco vuestro bebé se ha convertido en un niño que ha desarrollado su gusto y predilección por determinados alimentos. Es importante que su dieta siga siendo variada y equilibrada y que evitéis productos excesivamente calóricos que apenas aportan nutrientes o vitaminas. En estos primeros años se sientan las bases para adquirir buenos hábitos, por ello, debéis vigilar que vuestro hijo aprecie y disfrute los alimentos saludables.

¿Cuáles son las pautas de una buena alimentación?

Es importante que la alimentación sea variada, con gran cantidad de fruta y verdura pero sin olvidar que semanalmente incluya carne, pescado, arroz, pasta, legumbres, huevos y productos lácteos. Respetad la pauta de cuatro comidas diarias, evitando los dulces o chucherías entre horas –que deben reservarse sólo para ocasiones especiales- y ofrecedle agua mejor que refrescos.

Las frutas deben ser variadas y frescas, preparadas en el momento de administrarlas para evitar la oxidación de la vitamina C. Durante el primer año deben evitarse la miel y el azúcar por el riesgo de caries. Los edulcorantes artificiales también están desaconsejados. La sal debe ser yodada y se introducirá en pequeñas cantidades a partir del año.

La guía "¡Estoy en plena forma!", editada por DOWN ESPAÑA, puede ayudar a los padres en su labor de impulsar hábitos de vida saludables que sirvan para prevenir la obesidad en los niños con síndrome de Down. Puede descargarse desde este enlace. http://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2014/09/46L_estoyen.pdf

¿Cómo debe ser el momento de las comidas?

El tiempo de la comida es un momento de aprendizaje y de comunicación con la familia, por ello, hablad con el niño, miradle, dedicadle vuestro tiempo. Los niños, por lo general, comen despacio y necesitan que se les dedique atención y paciencia mientras prueban diferentes sabores y se adaptan a las nuevas texturas. Si no come mucho es preferible no forzarle y ponerle pequeñas cantidades en el plato.

¿Cuándo debemos introducir alimentos sólidos en su dieta?

A partir de los doce meses se pueden ir introduciendo otras verduras en los purés, así como carne, pescado y huevo, según indique el pediatra. Progresivamente se irán haciendo purés más variados y comenzando a dar al bebé pequeños trozos de alimentos sólidos de fácil digestión, si bien ocurre con frecuencia que en los niños con síndrome de Down se retrase la edad de inicio de la alimentación normal porque no tienen todos los dientes y porque demandan los alimentos en puré.

Aprender a masticar puede llevar a tu hijo un poco más de tiempo, pero es conveniente que ejercite sus músculos (la hipotonía mandibular que suelen tener), se acostumbre al esfuerzo y adquiera el hábito de una buena masticación.

¿Cómo vamos introduciendo los alimentos?

Seguramente antes del año habréis empezado con purés licuados; poco a poco debéis hacerlos más sólidos. Asimismo podéis introducir en su dieta pequeños trocitos de comida –jamón de york, pan, fruta rallada, croquetas, tortilla, pan, queso, carne picada troceada o deshecha en el puré-, vigilando que mastique de forma adecuada. Evitad alimentos con los que pueda atragantarse por su consistencia o forma: frutos secos, uvas, zanahoria cruda, calamares, piel de salchicha, olivas o caramelos. La sal debe ser yodada y en pequeñas cantidades.

Progresivamente la dieta se irá ampliando y haciendo más variada. Es importante que cuidéis este aspecto y optéis por una alimentación sana, evitando grasas y alimentos que engorden al niño sin alimentarle bien. En todo este proceso seguid los consejos de vuestro pediatra.

¿Qué alimentos son convenientes para nuestro hijo?

Es conveniente repartir los alimentos en cuatro o cinco comidas al día y ofrecerles una alimentación variada que incluya lo siguiente:

- Pan, arroz, maíz, pasta: Cuatro a seis raciones diarias.
- Frutas: De tres a cinco al día.
- Verduras, patatas y hortalizas: Dos raciones al día.
- Leche y derivados (yogur, cuajada, queso): Tres raciones al día o bien de medio litro a un litro de leche diaria.
- Legumbres: Dos veces a la semana.
- Carne y pescado: Dos raciones al día.
- Huevos: No más de uno al día y de tres o cuatro a la semana.
- Aceite de oliva: Utilizar de tres a cinco cucharas soperas al día en los productos que cocinéis.



¿Debemos dejar que coma con la mano?

Sí. En las primeras fases de la alimentación el niño puede utilizar los dedos para llevarse el alimento a la boca, chupar y saborear algunos alimentos; es una buena forma para estimular su curiosidad por la comida. Más adelante podremos enseñarle a utilizar la cuchara.

¿Cuánto tardará en aprender a comer?

Cada niño sigue su propio ritmo, por lo que los tiempos pueden ser distintos, sin embargo podemos indicaros que como promedio los niños con síndrome de Down toman alimentos sólidos a los ocho meses, cogen alimentos con sus dedos a los diez meses y beben solos en una taza a los veinte meses.

Hacia el segundo año de vida los niños suelen aprender a coger la cuchara y llevarse el alimento a la boca. Al principio necesitarán que les guiemos y repitamos el movimiento, pero finalmente adquirirán la coordinación necesaria para hacerlo solos.

¿Qué hacemos si el niño engorda en exceso?

Vigilad que la dieta del niño sea variada, baja en grasas, con productos que contengan fibra y con abundante fruta y verdura. Evitad el exceso de zumos, que pueden producir obesidad

infantil, así como las comidas prefabricadas, ya que contienen exceso de grasas. Por otra parte, es bueno que camine a menudo o que practique algún deporte. Si aún así continúa engordando, consultad con vuestro pediatra pues es importante prevenir la obesidad, a la que están asociadas numerosas enfermedades.

Si mi hijo no gana peso, tiene vómitos y diarreas frecuentes, ¿puede ser celíaco?

Es posible. En los últimos años ha aumentado en España el número de niños celíacos con una incidencia ligeramente más alta entre los niños con síndrome de Down. Un niño o adulto celíaco tiene intolerancia al gluten, una proteína que se encuentra en cereales como el trigo, la cebada, la avena y el centeno. Sus síntomas son muy variados y el diagnóstico requiere pruebas médicas, pero son indicadores del mismo que el niño pierda peso y tenga un crecimiento lento, tenga vómitos, gases y deposiciones frecuentes, así como el vientre hinchado.

"Nuestra hija tenía estreñimiento y le sentaba mal el pan. Lloraba después de comer. Finalmente descubrimos que era celíaca".

Pedro (Madrid, España)

Si vuestro médico sigue las pautas recomendadas de seguimiento del síndrome de Down, harán un análisis rutinario para descartar o confirmar la enfermedad. Si ésta se confirmara, tened en cuenta que es un problema sencillo de resolver con un cambio en la alimentación. Actualmente todos los alimentos disponibles en el mercado indican en su etiqueta los ingredientes que contienen, de manera que resulta sencillo elegir los que son adecuados para el niño celíaco. Por otra parte, el mercado ofrece un gran número de productos para celíacos.

Si vuestro hijo es celíaco os recomendamos consultar con la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE), que envía anualmente a sus asociados un listado actualizado de los alimentos a la venta en el mercado español que el niño o adulto celíaco puede comer. Para más información consultad su página web <http://www.celiacos.org/>.

DOWN ESPAÑA ha editado la guía "Aliméntate sin gluten" que, además de apoyar a la persona con síndrome de Down que presenta celiacía para que acepte su situación y lleve una adecuada alimentación, ofrece asesoramiento y refuerzo a su entorno, familias y profesionales.



La guía puede descargarse desde este enlace: http://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2014/09/113L_guia.pdf