



**Alimentación Mes Por Mes
Síndrome de Down**

Meses																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	+											
Lactancia materna de preferencia, sino fórmula infantil. Iniciar el destete a partir del sexto mes y abandonar por completo entre los 12 y 24 meses)																													
					Agua																								
					Papillas de frutas maduras (a partir de los 5/6 meses) manzana, pera, plátano, naranja, mandarina etc...																								
					Puré de verduras (a partir de los 5/6 meses) calabacita, tomate, zanahoria, acelga, etc...																								
					Cereales sin gluten (a partir de los 5/6 meses). Elaborados a partir de arroz o maíz.																								
					Aceite de oliva																								
						Pollo y carne de res (partes más magras)																							
							Cereales con gluten																						
								Pescado blanco																					
									Yema de huevo																				
										Verduras altas en nitratos (espinacas, betabel, nabo)																			
											Huevo completo																		
											Yogurt natural y quesos frescos																		
											Leche de vaca																		
															Leguminosas molidas.														
																	Moras												
																	Frutos secos (no salados), 18-24 meses												

- A partir del sexto mes, se aconseja iniciar el destete (Período en que la madre alterna la lactancia con otro tipo de alimentación) y se suele abandonar totalmente entre los doce y veinticuatro meses.
- Los alimentos no lácteos no deben suministrar más del 50% de las calorías durante el primer año de vida.
- Es frecuente que la dentición en niños con síndrome de Down se inicie mucho más tarde (12 a 18 meses en comparación con lo normal, de 4 a 6 meses).
- Durante los primeros tres o cuatro primeros años, los niños con síndrome de Down siguen demandando básicamente todo en forma de puré.
- En los niños con síndrome de Down, el crecimiento sucede de modo diferente. Crecen más deprisa que el resto de los niños, sin embargo este crecimiento va reduciendo en los años siguientes.

Porcentajes de Macronutrientes Recomendados

Carbohidrato	Proteína	Grasa
50-60%	12-15%	30-35%

Raciones Recomendadas en Niños de 3 a 6 años

Grupo de alimento	Cantidades por ración (gramos)	Número de Raciones diarias
Verduras	100	2.5 – 3
Frutas	100	3
Proteína <ul style="list-style-type: none"> • Carnes • Pescados • Huevo 	50 – 60 60 – 74 50 – 60 (máximo 2 por semana)	2
Cereales y Leguminosas <ul style="list-style-type: none"> • Pan integral sin jarabe de maíz • Pasta o arroz integral • Papa • Leguminosas 	60 – 80 50 – 60 150 – 200 60 – 75	3 – 3.5

Lácteos		2.5
<ul style="list-style-type: none"> • Leche orgánica • Yogurt natural o griego • Queso orgánico 	<p>200</p> <p>250</p> <p>40</p>	
Grasas	10	3 – 3.5

Raciones Recomendadas en Niños de 6 a 9 años

Grupo de alimento	Cantidades por ración (gramos)	Número de Raciones diarias
Verduras	100	3
Frutas	100	3.5
Proteína <ul style="list-style-type: none"> • Carnes • Pescados • Huevo 	<p>50 – 60</p> <p>60 – 74</p> <p>50 – 60 (máximo 2 por semana)</p>	2.5
Cereales y Leguminosas <ul style="list-style-type: none"> • Pan integral sin jarabe de maíz • Pasta o arroz integral • Papa • Leguminosas 	<p>60 – 80</p> <p>50 – 60</p> <p>150 – 200</p> <p>60 – 75</p>	3 – 5.4
Lácteos <ul style="list-style-type: none"> • Leche orgánica • Yogurt natural o griego • Queso orgánico 	<p>200</p> <p>250</p> <p>40</p>	2.5
Grasas	10	3 – 4.4

Raciones Recomendadas en Niños de 9 a 11 años

Grupo de alimento	Cantidades por ración (gramos)	Número de Raciones diarias
Verduras	100	3.5
Frutas	100	3.5
Proteína <ul style="list-style-type: none"> • Carnes • Pescados • Huevo 	50 – 60 60 – 74 50 – 60 (máximo 2 por semana)	2.5
Cereales y Leguminosas <ul style="list-style-type: none"> • Pan integral sin jarabe de maíz • Pasta o arroz integral • Papa • Leguminosas 	60 – 80 50 – 60 150 – 200 60 – 75	4 – 4.5
Lácteos <ul style="list-style-type: none"> • Leche orgánica • Yogurt natural o griego • Queso orgánico 	200 250 40	2.5
Grasas	10	4 – 4.5

Raciones Recomendadas en Niños de 11 a 12 años

Grupo de alimento	Cantidades por ración (gramos)	Número de Raciones diarias en niñas	Número de Raciones diarias en niños
Verduras	100	2 – 2.5	2 – 2.5
Frutas	100	2	2
Proteína <ul style="list-style-type: none"> • Carnes • Pescados • Huevo 	50 – 60 60 – 74 50 – 60 (máximo 2 por semana)	1.2 – 1.5	1.2 – 1.5
Cereales y Leguminosas <ul style="list-style-type: none"> • Pan integral sin jarabe de maíz • Pasta o arroz integral • Papa • Leguminosas 	60 – 80 50 – 60 150 – 200 60 – 75	4.5	5
Lácteos <ul style="list-style-type: none"> • Leche orgánica • Yogurt natural o griego • Queso orgánico 	200 250 40	2.5	2.5
Grasas	10	4 – 4.5	5

Raciones Recomendadas en Niños de 12 a 15 años

Grupo de alimento	Cantidades por ración (gramos)	Número de Raciones diarias en niñas	Número de Raciones diarias en niños
Verduras	100	2 – 3	2 – 3
Frutas	100	2 – 3	2 – 3
Proteína <ul style="list-style-type: none"> • Carnes • Pescados • Huevo 	50 – 60 60 – 74 50 – 60 (máximo 2 por semana)	1.5 – 2	1.5 – 2

Cereales y Leguminosas <ul style="list-style-type: none"> • Pan integral sin jarabe de maíz • Pasta o arroz integral • Papa • Leguminosas 	60 – 80 50 – 60 150 – 200 60 – 75	4.5 – 5	5
Lácteos <ul style="list-style-type: none"> • Leche orgánica • Yogurt natural o griego • Queso orgánico 	200 250 40	3	3
Grasas	10	4.5 – 5	5 – 5.5

Raciones Recomendadas en Niños de 15 a 18 años

Grupo de alimento	Cantidades por ración (gramos)	Número de Raciones diarias en niñas	Número de Raciones diarias en niños
Verduras	100	2 – 3	2 – 3
Frutas	100	2	2 – 3
Proteína <ul style="list-style-type: none"> • Carnes • Pescados • Huevo 	50 – 60 60 – 74 50 – 60 (máximo 2 por semana)	1.5 – 2	2 – 2.5
Cereales y Leguminosas <ul style="list-style-type: none"> • Pan integral sin jarabe de maíz • Pasta o arroz integral • Papa • Leguminosas 	60 – 80 50 – 60 150 – 200 60 – 75	4.5	5 – 5.5

Lácteos		3	3
<ul style="list-style-type: none"> • Leche orgánica • Yogurt natural o griego • Queso orgánico 	200 250 40		
Grasas	10	4.5 – 5	5.5 – 6

Basado en: González Caballero, M. (2000). *Guía de alimentación para personas con síndrome de Down*. Ediciones Díaz de Santos.