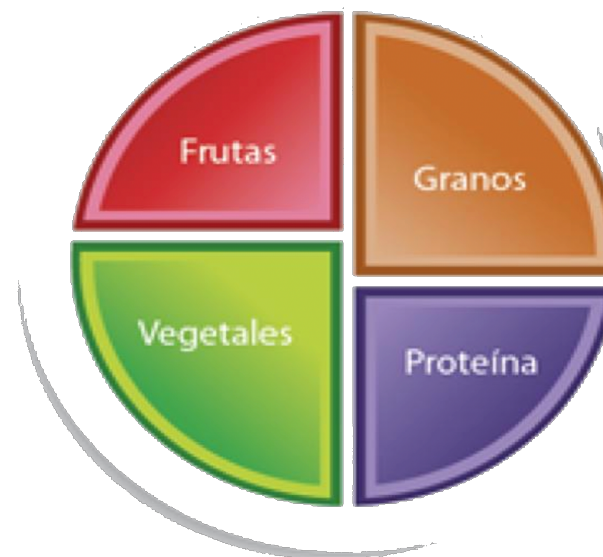


# El semáforo de la buena alimentación

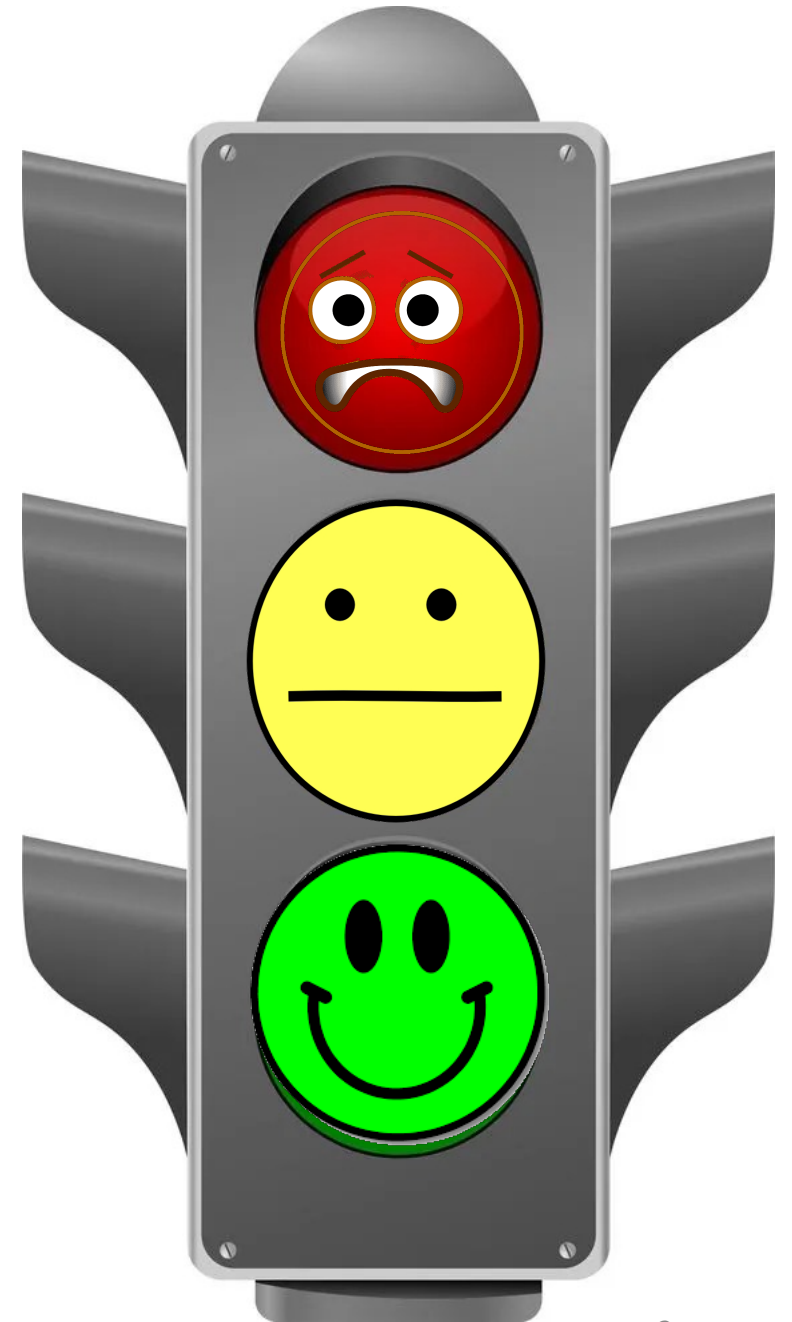


Una guía para estar en forma



AVESID

# **El semáforo de la buena alimentación**

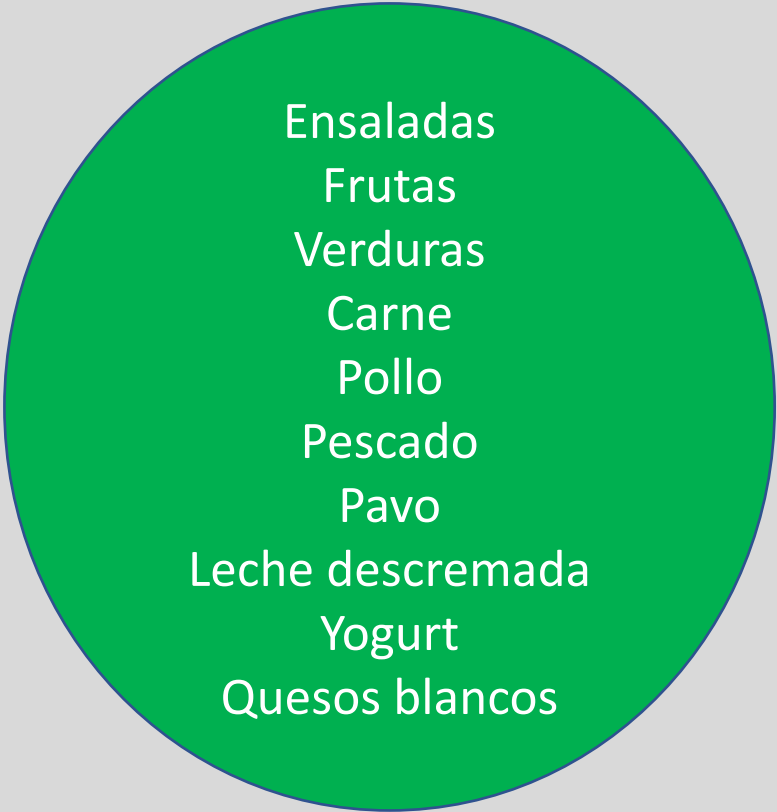




**ALTO!** Alimentos de baja densidad nutritiva y muchas calorías. Snacks, frituras, dulces, chuchaerías.

**PRECAUCIÓN!** Alimentos de valor calórico medio y alto valor nutricional. Carnes, queso, pastas, legumbres, cereales.

**LIBREMENTE!** Alimentos de alto valor nutricional y bajo valor calórico. Frutas, verduras, leche, yogur.



Ensaladas  
Frutas  
Verduras  
Carne  
Pollo  
Pescado  
Pavo  
Leche descremada  
Yogurt  
Quesos blancos



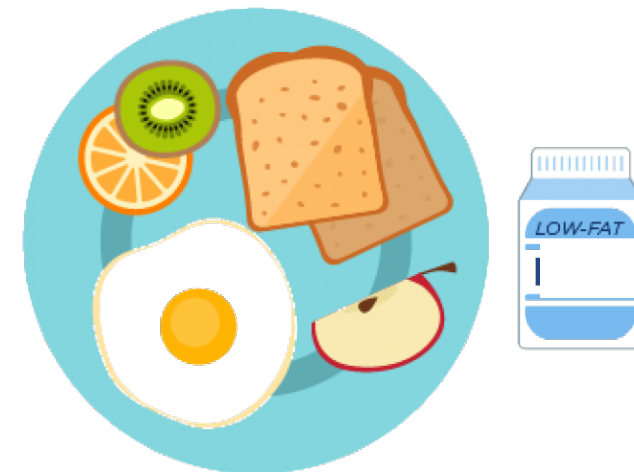
Legumbres  
Papas cocidas  
Pasta  
Arroz  
Pan  
Aceites  
Huevos  
Cambures  
Unas  
Mangos



Chucherías  
Refrescos y bebidas  
azucaradas  
Bollería industrial  
Tortas  
Dulces de pastelería  
Salsas  
Embutidos  
Frituras  
Chocolates  
Mermelada ó miel

# Un buen desayuno

LÁCTEOS: 1 taza de leche ó 1 yogurt ó 1 trozo de queso.



CEREALES: 2 rebanadas de pan ó 3 galletas de soda ó cereal.

FRUTAS: 1 fruta



Así deben ser los tamaños de  
tus raciones para el  
almuerzo y la cena



**No saltarse ninguna comida**

**Hay que saborear las comidas y hacer una buena digestión masticando despacio.**

**Servirte la cantidad que piensas comer**

**Hay que comer cantidades adecuadas en el desayuno, a media mañana, en el almuerzo, en la merienda y en la cena**

**Es mejor comer despacio y sentado**

**Comer mucho no es comer bien. Hay que comer solo lo que el cuerpo necesita**



**Es mejor no comer viendo TV.**

**Si estás entretenido con la TV se pierde la noción de lo que y cuanto se come. Hay que disfrutar del tiempo de la comida para conversar con la gente de alrededor**

**Si disfrutas de una agradable conversación con gente simpática y divertida y masticando lentamente, te sentirás satisfecho y no tendrás que ingerir tantos alimentos**



**Es recomendable compartir con la familia y con amigos**

**La realización de actividades físicas,  
ejercicios físicos y deportes nos aportan  
múltiples beneficios  
porque...**





**Previene la  
obesidad**



**Favorece tu  
inclusion social**



**Mejora tu  
autoestima y tu  
salud**

No estoy en buena forma si....



Estoy mucho tiempo sentado en un sofá o mi trabajo es inactivo

Juego con videojuegos más de dos horas cada día

No contribuyo con los quehaceres de la casa

Voy en carro a todos lados

Subo siempre por ascensor

Estoy en buena forma si...



✓ Salgo de paseo

✓ Participo en juegos fuera de casa

✓ Contribuyo con las tareas de la casa

✓ Tratar de caminar cada vez que sea posible

✓ Subo por las escaleras en lugar de usar el ascensor cada vez que sea posible

# Y no olvides...

- ✓ Seguir tus controles médicos.
- ✓ Estar pendiente de tu peso.
- ✓ Chequear con tu doctor como funciona tu glándula tiroides.
- ✓ Cuida el tamaño de tus raciones.
- ✓ Tomar 8 vasos de agua cada día.



No se permite la reproducción total ni parcial de las imágenes o textos de esta página web sin la autorización previa de la Asociación Venezolana para el síndrome de Down AVESID.

Únicamente permite la reproducción, con fines no comerciales y que se cite expresamente la fuente y la URL: "Web de la Asociación Venezolana para el síndrome de Down AVESID, <http://www.avesid.org>

# BIBLIOGRAFIA

- ☐ Guía de buena nutrición. Departamento de nutrición del Centro Médico de Caracas.
- ☐ Estoy en plena forma. Guía para familias y profesionales. Federación Española de Síndrome de Down
- ☐ Programa de salud para las personas con síndrome de Down. Asociación Venezolana para el síndrome de Down

ASOCIACIÓN VENEZOLANA PARA EL SINDROME DE DOWN  
Avenida Sucre de Los Dos Caminos, Centro Parque Boyacá Torre Centro Piso 16 / 163  
Caracas 1071 Venezuela [www.avesid.org](http://www.avesid.org) email:  
[avesidformacion@gmail.com](mailto:avesidformacion@gmail.com) Tlfs. +58 212 283 5887  
Fax: + 58 212 283 9087