

## Hasbro Children's Hospital

Nuestra misión es ofrecer la atención que las personas necesitan, cuándo y dónde la necesiten. Nuestros valores de **Compasión, Responsabilidad, Respeto y Excelencia** aseguran una atención y comodidad con empatía y bondad, responsabilidad por nuestras acciones y sus consecuencias, la valoración del bienestar de cada persona y proporcionar siempre atención y servicios seguros, de alta calidad e innovadores.

### Contáctenos

Hasbro Children's Hospital

593 Eddy St

Providence, RI 02903

Teléfono: 401-444-4000

Web: [hasbrochildrenshospital.org](http://hasbrochildrenshospital.org)

### Recuerde...

¡Trate de incorporar 5-2-1-0 en la vida de su niño, todos los días!

- 5 porciones de frutas y verduras
- 2 horas (o menos) de tiempo ante una pantalla
- 1 hora (¡o más!) de actividad física
- 0 bebidas azucaradas, haga que su niño beba agua



**Hasbro Children's Hospital**  
The Pediatric Division of Rhode Island Hospital  
*A Lifespan Partner*



All for one.



**LIVE HEALTHY - Spanish**

# **VIDA SALUDABLE**

Guía para comer saludablemente  
y llevar una vida activa para  
niños con discapacidades  
intelectuales y del desarrollo

# Agradecimientos

Deseamos manifestar nuestro agradecimiento a las siguientes organizaciones:

Material adaptado de Let's Go!

MaineHealth

**LET'S GO!**

5-2-1-0



American Academy of Pediatrics  
**Institute for Healthy  
Childhood Weight**  
WHERE LIFELONG RESULTS BEGIN



**Hasbro Children's Hospital**  
The Pediatric Division of Rhode Island Hospital  
A Lifespan Partner



**Special Olympics**  
Rhode Island

Este folleto fue creado por la Dra. Celeste Corcoran  
en Hasbro Children's Hospital con la asistencia de  
Josephine Airoidi

2018

# ...¡Más recetas saludables!

## Pollo asado con verduras (2 porciones)

### INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo medianas
- 1 taza de pimiento (picado)
- 1/2 cebolla (picada)
- 1 calabacín
- 1 taza de cogollos de brócoli
- 1/2 taza de tomates (picados)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de aderezo italiano



### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 500 grados.
2. Corte las verduras en trozos grandes. Corte el pollo en cubitos.
3. Coloque el pollo y las verduras en una fuente o placa para hornear mediana. Añada el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el aderezo italiano. Mezcle.
4. Hornee durante 15 minutos o hasta que las verduras estén asadas y el pollo cocido. Disfrútelo junto con arroz integral y ensalada.



## Tostada con mantequilla de cacahuete

### INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan integral
- 1/2 -1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní) o cualquier mantequilla de nuez
- Cubra al gusto: rebanadas de banano, fresas, semillas de chía, granola, etc.

### INSTRUCCIONES

1. Tueste el pan, unte la mantequilla de cacahuete y añada las coberturas

# Recetas saludables

## Tazón de batido de frutas tropicales (2 porciones)

### INGREDIENTES

- 1 banano
- 1 taza de trozos de mango congelados
- 1 taza de piña congelada
- 1 taza de leche de almendra

### INSTRUCCIONES

1. Mezcle las frutas en la licuadora con la leche de almendra hasta que la mezcla esté sin grumos pero espesa
1. Vierta la mezcla en dos tazones
2. Cubra al gusto con nueces, otra fruta, coco rallado, etc.)



## Quesadilla al horno (2 porciones)

### INGREDIENTES

- 2 tortillas de maíz
- 1/4 de aguacate, majado
- 1/2 pimiento mediano, cortado en trocitos
- 1/4 de taza de queso Cheddar rallado
- 1/4 de taza de salsa

### INSTRUCCIONES

1. Extienda las tortillas en una superficie de trabajo. Unte la mitad de cada tortilla con aguacate. Cúbralas con rebanadas de pimiento y queso Cheddar. Dóblelas por la mitad.
2. Colóquelas en una bandeja para horno cubierta con papel de aluminio. Tueste en el horno hasta que se derrita el queso (unos 10 minutos).
3. Córtelas por la mitad y sívalas con salsa, si lo desea.



# ¡Bienvenido!

Esperamos que este folleto le sirva de recurso eficaz para incorporar a la rutina diaria de su niño, una dieta saludable y una vida activa. Los cambios de comportamiento relacionados con una dieta saludable y los ejercicios, en familias con niños que padecen de discapacidad intelectual, pueden representar muchos obstáculos. ¡Esperamos que los consejos y sugerencias en este folleto les ayuden a usted y su niño a mejorar la salud y el bienestar!

## Índice

Bienvenido.....	3
Una dieta saludable .....	4-7
Problemas con la función motora oral .....	4
Problemas sensoriales .....	5
Quisquillosos con la comida.....	6
Las comidas como recompensa.....	7
Actividad física .....	8-9
Recetas saludables.....	10-11
Encuéntrenos .....	12



# Una dieta saludable

## Desafío: Problemas con la función motora oral

### ¿Quiénes son estos niños?

- Niños que tienen labio leporino, paladar hendido, patrones de mordida anormales y anomalías faciales.
- Niños con bajo tono muscular.
- Niños a los que con facilidad los alimentos les quedan atrapados en la boca y no pueden masticar y tragar con facilidad, teniendo con frecuencia sensación de náusea al comer.
- Niños que evitan las comidas difíciles de masticar como frutas y verduras crudas y proteínas como carne de res.

### ¿Cuáles son algunas de las soluciones?

- Pruebe ofrecer alimentos saludables, suaves, grumosos o cremosos que tengan cierta consistencia y abarquen todos los grupos de alimentos (proteínas, granos, frutas, verduras y productos lácteos).

Entre los alimentos suaves y grumosos se incluyen:

- Huevos revueltos
- Queso Cottage
- Puré de manzana sin azúcar añadida
- Puré de banano o de papas



Entre los alimentos cremosos se incluyen:

- Yogurt
- Mantequillas cremosas de nuez/semilla
- Hummus
- Puré de frutas (bayas o manzanas)



- Juegos de zonas: divida un campo o cancha en zonas según el nivel de movimiento de cada niño y deje que los niños lancen una pelota las veces que usted decida, dependiendo de la zona en que se encuentren
- Juegos de estaciones: establezca diferentes estaciones de actividad en las que su niño pueda rotar a través de diferentes actividades. Estas estaciones pueden incluir saltos de tijeras, hacer círculos con los brazos, rebote de pelotas y saltos.

### ¿Dónde hay parques infantiles accesibles para llevar a mi niño?

- Kids' Kove Playground en Barrington – Este parque infantil tiene una glorieta, columpios, un camión para conducir, cocodrilos para saltar, una pirámide de cuerdas, resbaladeros, hamacas y una torre grande.
- Providence, CVS Caremark Boundless Playground
- Wakefield, Matty's Place
- Woonsocket Globe Park Elementary – Este parque infantil fue construido específicamente para niños con discapacidades físicas, problemas sensoriales, problemas visuales, sordera o retraso cognitivo. ¡Incluye barras de mono, sube y baja y más!
- Wyoming, The Sarah Jane McCullough Handicapped Play Area – Este parque infantil está repleto de una variedad de paneles de juego, rampas y un planeador Sway Fun y Elevated San Table para realizar divertidos juegos sensoriales.



**Special Olympics**  
Rhode Island

Olimpiadas Especiales es un programa deportivo dedicado a personas con discapacidades intelectuales y ofrece más de 32 opciones de deportes individuales y en equipo para niños. Estas interacciones permiten a los niños adquirir nuevas habilidades y trabajar con sus compañeros en nuevas formas de diversión.



Los Deportes Unificados de la Rhode Island Interscholastic League es un programa que combina atletas de las Olimpiadas Especiales y atletas sin IDD (compañeros) en un equipo deportivo para entrenar y competir. Esto genera una inclusión significativa entre atletas de las Olimpiadas Especiales y sus compañeros sin discapacidad. Cada persona con IDD puede participar en Deportes Unificados de baloncesto y voleibol combinados si están matriculados en cualquier escuela miembro de RIIL.

# Actividad física

## ¿Qué cantidad de ejercicio necesita mi niño?

Los niños con discapacidades intelectuales y del desarrollo (IDD, por sus siglas en inglés) necesitan una hora de actividad física diariamente, ¡igual que todos los demás niños! La actividad física ayuda también a resolver problemas como la falta de concentración, impulsividad y habilidades sociales deficientes. Estos movimientos estimulan el cerebro de un niño y aumentan el número de hormonas que ayudan a estimular la atención, el enfoque, la concentración y a la larga, ayudan a reforzar la autoestima.

## Cosas que debe tener en cuenta...

- Los niños con IDD pueden tener limitaciones físicas por lo que siempre hay que tener cuidado.
- Los niños con IDD responden bien a la estructuración y la rutina, por lo que hay que seguir un programa de actividad física constante (caminar todos los lunes).
- Dé a su niño tiempo suficiente para adaptarse a cualquier actividad y proporciónale instrucciones claras y sencillas.
- Los niños con IDD pueden necesitar demostraciones de sus padres, compañeros o apoyo visual, como un vídeo.
- Practiquen juegos en los que todos los niños puedan participar y dé a todos los niños la oportunidad de tener éxito.
- Enfatique la fuerza de un niño eligiendo un juego alrededor de una actividad en la que los niños puedan demostrar conocimiento y habilidades.
- Asegúrese de que el equipo sea accesible dependiendo de las necesidades de su niño. Tenga disponibles pelotas, bates y raquetas con pesos más livianos y más pesados y de diferentes tamaños. Ajuste la altura del equipo según sea necesario. Algunos equipos de juego tienen accesorios auditivos que pueden resultar más divertidos para los niños que juegan con ellos.



## ¿Qué tipos de actividades puede realizar mi niño?

- Ejercicio cardiovascular: caminar, trotar, nadar, bailar y habilidades del movimiento (atrapar, lanzar, golpear, saltar)

## Desafío: Problemas sensoriales

### ¿Quiénes son estos niños?

- Niños que tienen sensibilidad aumentada o disminuida a la apariencia, el olor o la textura de los alimentos en sus bocas.
- Niños que no mastican sus alimentos antes de tragar.
- Niños que prefieren alimentos con fuertes olores o sabores.
- Niños que prefieren alimentos muy simples.

### ¿Cuáles son algunas de las soluciones?

Identificar preferencias por tipos de alimentos y seleccionar alimentos saludables en aquellos grupos que abarquen los cinco grupos de alimentos

Entre los alimentos saludables crocantes se encuentran:

- Pimientos, zanahorias, apio, guisantes
- Cereales o galletas integrales (con bajo nivel de azúcar añadida)
- Nueces sin sal
- Tortas de arroz

Entre los alimentos saludables crujientes se encuentran:

- Manzanas
- Papas rojas y blancas
- Verduras asadas (garbanzos, col rizada)

Entre los alimentos saludables congelados se encuentran:

- Chicharos, zanahorias, habichuelas
- Bayas, melones, uvas
- Palitos de queso
- Pan

Entre los alimentos saludables blandos se encuentran:

- Uvas
- Tomates, chicharos
- Frutas secas (pasas, dátiles)
- Tiras de queso
- Huevos duros



## Desafío: Quisquillosos con la comida

### ¿Quiénes son estos niños?

- Niños que comen grupos de alimentos limitados o rechazan la comida.
- Niños que no obtienen la cantidad necesaria de nutrientes de los alimentos que consumen.
- Niños que desarrollan rituales con respecto a las comidas.
- Niños que sienten náuseas, escupen o vomitan cuando comen.
- Niños que son capaces de alimentarse por sí solos, pero no lo hacen.
- Niños que cuando comen tienen comportamientos antisociales o problemáticos.

### ¿Cuáles son algunas de las soluciones?

- Cadena alimentaria – Aumente el número y la variedad de alimentos consumidos de forma gradual. Comience haciendo que el niño vea y toque los nuevos alimentos, luego haga que pruebe y coma los nuevos alimentos.
- Mi diario alimenticio – Ayude a un niño a mejorar el número de grupos de alimentos que consume para asegurar una dieta bien balanceada anotando las comidas y los bocadillos. Esto se puede hacer con imágenes en niños que tienen trastornos del habla y del lenguaje.
- Sistema de recompensa – Deje que el niño gane una 'ficha' o recompensa por probar un nuevo alimento. Ejemplos de fichas pueden incluir etiquetas adhesivas, canicas o naipes que el niño puede recibir después de probar un nuevo alimento. ¡Dé el siguiente paso y haga que el niño cambie las fichas por una hora de actividad al aire libre o un nuevo libro!
- Haga las comidas divertidas - Haga que el niño elabora obras de arte con algunas verduras crudas (haga que pruebe el alimento primero y luego lo pueda incorporar a su dibujo). Cultive una huerta, luego haga que el niño recoja los alimentos y ayúdelo a preparar una comida con los alimentos.

\*Enfóquese en el comportamiento positivo de alimentación de su niño, no tanto en la comida\*

## Desafío: Las comidas como recompensa

### ¿Por qué son un problema las comidas como recompensa?

- Las comidas como recompensa animan a los niños a comer cuando no tienen hambre.
- Pueden confundir a los niños cuando se les recompensa con algún alimento, el cual se les ha dicho que no es saludable.
- Usar alimentos poco saludables, como dulces, galletas, donas y bebidas azucaradas, pone a los niños en riesgo de tener sobrepeso o volverse obesos.

### ¿Cuáles son algunas de las soluciones?

- Use alabanzas verbales como, "¡Hiciste un trabajo excelente!" o "¡Me siento tan orgullosa de ti!" o "¡Asombroso, lo hiciste!"
- Siente al niño en un asiento especial para que sea reconocido como una persona especial.
- Deje que el niño lea su poema o cuento favorito o juegue uno de sus juegos favoritos.
- Dé al niño juguetes que refuercen la actividad física (una pelota o un plato volador).
- Deje que el niño seleccione un objeto del cofre del tesoro (burbujas, crayones, Slinkys, yo-yos, pelotas, etiquetas adhesivas, una botella de agua).
- Dele entradas a un evento divertido, como puede ser un evento deportivo, el zoológico, un espectáculo musical o un concierto.
- Permita al niño compartir algo especial con el grupo.

