Nutrición - Alimentación Restrictiva

Breve guía informativa



Los problemas de alimentación son comunes en niños autistas y pueden ser estresantes tanto para usted como para su hijo. La constancia y la paciencia son clave para ayudar a un niño a superar las dificultades de alimentación. ¡Existen muchos profesionales que pueden ayudarle a convertir el estrés en éxito!

Las dificultades de alimentación son comunes

Las investigaciones han demostrado que aproximadamente el 69% de los niños autistas no están dispuestos a probar nuevos alimentos.

Escanea

¡Algo para tener en cuenta!

Casi la mitad de los niños autistas tienen un ritual de alimentación.

Descripción general

Existen muchos factores que contribuyen a la selectividad alimentaria. El sabor, la apariencia, el olor y la textura de los alimentos; las experiencias relacionadas con la comida; la insistencia en querer siempre lo mismo; las habilidades motoras físicas y orales; los efectos secundarios de los medicamentos; y algunas afecciones médicas pueden provocar dificultades para alimentarse.

Preguntas para pensar y discutir con su médico:



¿Su hijo come alimentos de los cinco grupos de alimentos?
No comer alimentos de uno o más grupos alimentarios (lácteos, frutas, verduras, cereales, proteínas) podría provocar deficiencias nutricionales.



¿Su hijo bebe agua, leche y jugo? Si es así, ¿cuánto?
Beber demasiada leche o jugo puede afectar el apetito de un niño.



¿Su hijo come menos de 20 alimentos? ¿Menos de 10 alimentos?
Si su hijo come menos de 20 alimentos, se le considera selectivo. Si consume menos de 10 alimentos, se considera un problema de alimentación. Se sugiere consultar con su médico o con un nutricionista.



¿Su hijo come y toma refrigerios a la misma hora todos los días?
Los horarios regulares para las comidas y meriendas aumentarán la probabilidad de que su hijo tenga hambre cuando llegue el momento de comer.



¿Su hijo come en la mesa?
¡Comer en la mesa establece una rutina que beneficia a toda la familia!



¿Su hijo come items no comestibles?
Si su hijo consume productos no alimentarios, podría estar experimentando pica. Si cree que su hijo puede tener pica, consulte con su médico.



¿Le ofrece a su hijo alimentos nuevos regularmente?
¡Lo mejor es ofrecerle a su hijo alimentos nuevos regularmente, incluso si cree que no los comerá!

ECHO AUTISM COMMUNITIES
echoautism.org

Próximos pasos

¡Sea creativo!

Usar métodos divertidos para presentarle nuevos alimentos a su hijo puede entusiasmarlo. Puede hacer cualquiera de las siguientes cosas.
Ejemplos:

- Prepare brochetas utilizando uno de los alimentos preferidos del niño y un alimento nuevo.
- Utilice cortadores de galletas para convertir panqueques, sándwiches u otros alimentos blandos en formas divertidas.
- Use chispas o colorante de alimentos para cambiar el color de la leche, el puré de papas o la avena.

Ideas de recetas de Pediasure

Tostada francesa
Guacamole
Lasana vegetariana
Burrito de desayuno
Pizza y frittata
Muffins
Paletas de chocolate
Macarrones con queso, panqueques, batido de platano

Para mas ideas visite:
www.pediasure.ca/en/recipes

Medicación y alimentación

Algunos medicamentos, comúnmente estimulantes, disminuyen el apetito de los niños. Es importante elegir alimentos que sacien a su hijo si come pequeñas cantidades. Esto puede incluir:

- leche entera, yogur, queso
- muffins, panqueques, avena
- carnes, huevos, mantequillas de frutos secos, frutos secos

El uso de multivitamínicos a corto plazo (3-4 meses) puede ayudar a complementar las deficiencias nutricionales mientras se trabaja para mejorar la variedad.

Sea creativo: ¡Algunos padres han descubierto que ciertas marcas de nuggets de pollo tienen un sabor muy similar al de algunas marcas populares de comida rápida!

Suplementos y necesidades de líquidos

- ☐ Pediasure _____
- ☐ Agua _____
- ☐ Vitaminas _____
- ☐ Otro _____



Referencias

- ☐ Clínica de Alimentación
- ☐ Nutricionista
- ☐ Terapia Ocupacional
- ☐ Terapia del Habla
- ☐ Terapia del comportamiento

Recursos

- ☐ Eatright.org
- ☐ Choosemyplate.gov
- ☐ Guía para padres sobre el comportamiento alimentario en niños con autismo
- ☐ Sitio web de ECHO Autism



NOTAS:

Si tiene preguntas sobre nutrición, hable con su médico.