



# Dificultades de alimentación en niños pequeños con ASD

## *Feeding Difficulties in Young Children with ASD*

- Los siguientes factores pueden contribuir al desarrollo de dificultades de alimentación en los niños con ASD:
  - *médicos*
  - *de conducta* (p. ej. intentos por obtener o rehusar alimentos)
  - *sociales* (p. ej. ambiente social tenso o abrumador)
  - *fisiológicos* (p. ej. problemas gastrointestinales)
  - *motores* (p. ej. poca tonicidad muscular en la boca, inestabilidad postural)
  - *sensoriales* (p. ej. hipersensibilidad a texturas, sabores u olores particulares)
  - *emocionales* (p. ej. temor o resistencia a comer, causados por recuerdos negativos de haberse sentido presionado o forzado a comer)
- Como consecuencia de alguna combinación de estos factores, los niños con ASD pueden adquirir sensibilidades o aversiones extremas a ciertos alimentos (p. ej. alimentos blandos, alimentos crocantes, alimentos salados, alimentos servidos en tazones) o pueden comer *solamente* alimentos específicos (p. ej. papas fritas sin crestas, cubos anaranjados de queso).
- Consulte a su médico para identificar y tratar los posibles problemas médicos, fisiológicos o motores (p. ej. desarrollo muscular deficiente, problemas gastrointestinales).

### Comprender las dificultades de alimentación y tratarlas desde el punto de vista del comportamiento

- Muchos niños con ASD tienen dificultad para comunicar claramente lo que desean comer, así como para indicar qué alimentos en particular prefieren o no les gustan.
- Padres y profesionales bien intencionados pueden "presionar" a los niños para que coman en circunstancias sociales, donde los niños *ya se sienten* angustiados, confundidos o frustrados (p. ej. en un ambiente escolar o de guardería ocupados, en la mesa de la cocina con familiares, etc.). Esto puede producir:
  - una gran disminución del apetito o de la motivación para comer
  - ganas de comer únicamente ciertos alimentos o solo en situaciones especiales
- A medida que un niño desarrolla problemas de alimentación, puede que los padres, familiares y cuidadores preocupados pongan todavía más empeño en hacer que el niño coma. Como consecuencia, el niño puede sentirse todavía más "presionado" y estresado, y puede resistirse o rehusarse aún más enérgicamente a comer (p. ej. rabieta, agresión).
- Muchos padres o profesionales han sido capacitados para utilizar los alimentos, la alimentación o la hora de comer para reforzar, estimular o enseñar comportamientos o habilidades particulares. Tales técnicas pueden generar involuntariamente experiencias estresantes para los niños alrededor de la comida y la alimentación. Por ejemplo:
  - *Un terapeuta bien intencionado ofrece una galleta para hacer que un niño diga la palabra "galleta". El niño agarra la galleta y mira al terapeuta, pero tiene dificultad para decir la palabra. El adulto sostiene la galleta apretadamente y le pide al niño repetidas veces que diga "galleta". El niño se siente cada vez más confundido, angustiado y frustrado, tratando desesperadamente de jalar la galleta de la mano del adulto. El niño finalmente se tira al piso y empieza a gritar y a hacer berrinche.*
- Estos factores pueden producir angustia, confusión y frustración significativas para los niños con ASD, sus familias y los profesionales; y pueden hacer que comer o las rutinas de comida sean extremadamente difíciles y estresantes.

### Técnicas de comportamiento para apoyar a los niños con dificultades de alimentación

- *Las siguientes son solo sugerencias y no se aplicarán necesariamente a todos los niños. La decisión de si debe aplicar estas técnicas, o cómo hacerlo, deberá basarse en la edad, las habilidades de comunicación y la capacidad cognitiva y de autorregulación del niño. Trabaje estrechamente con su médico u otras personas especializadas en ASD, para determinar qué sería lo adecuado.*

1. Cambie el ambiente para *disminuir* la angustia del niño y *aumentar* los sentimientos de comodidad y control alrededor de la alimentación o la hora de la comida:

Ayude a su hijo a sentirse <i>más</i> :	Ayude a su hijo a sentirse <i>menos</i> :
<ul style="list-style-type: none"><li>• Relajado</li><li>• Calmado</li><li>• Cómodo físicamente</li><li>• Curioso</li><li>• Interesado</li><li>• En control</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Angustiado</li><li>• Afligido</li><li>• Incómodo físicamente</li><li>• Cauteloso</li><li>• Presionado</li><li>• Fuera de control</li></ul>

- Haga que comer sea lo más *agradable, divertido y relajado* que pueda:
  - Menos estimulación social (p. ej. menos gente, menos ruido, etc.)
  - Dele juguetes, objetos y materiales que le gusten a su hijo o que prefiera (p. ej. fotos favoritas, mesa, sillas, taza, tazón, libro, etc.).
  - Dele al niño suficiente distancia física de otra gente.
  - Ponga una variedad de comidas en el lugar donde come (p. ej. Tres tazones diferentes con comidas similares pero diferentes en la mesa favorita del niño).
  - Deje que su hijo explore los alimentos sin presionarlo para que los coma "adecuadamente" (p. ej. ¡Deje que toque la comida con las manos!).
  - Deje que el niño decida cuándo acercarse a las comidas, sin que usted preste atención directamente, ni haga comentarios o se los ofrezca, etc.
  - Trate de comer alimentos "que le produzcan angustia" en la presencia del niño, pero no se los ofrezca. Mientras menos presión sienta el niño de usted, mejor.
  - Pruebe poner música de fondo tranquilizadora, calmante.
  - Si el niño está algo relajado, preséntele u ofrézcale alimentos nuevos *gradualmente*.
- 2. **Sea receptivo a los intentos de comunicación verbales y sin palabras de su hijo** (*esto le demuestra al niño que tiene algo de control sobre lo que come o cuándo come, y puede reducir, en gran medida, su estrés y angustia*):
  - **Reconozca y confirme** sus intentos de rehusar la comida (puede tratar de ofrecer la comida nuevamente después de algunos minutos).
  - **Reconozca y confirme** sus pedidos de comida, dándole alimentos u ofreciéndole opciones.
- 3. **Para expandir la alimentación del niño:**

Introduzca comidas nuevas que tengan "propiedades sensoriales" (p. ej. sabor, textura, color, olor) a sus alimentos favoritos. Por ejemplo, tratar de darle ejotes (frijoles verdes) a un niño que le guste solo el puré de manzana o los Cheerios simples es un cambio demasiado grande. A continuación damos algunos ejemplos de alimentos con propiedades sensoriales semejantes:

  - Papas fritas = *chips* de verduras, pretzels, *chips* de zanahoria saladas, galletas saladas, etc.
  - Manzanas = peras, caquis (*persimmons*) crujientes, jícama, duraznos crujientes, etc.
  - Puré de manzana = puré de plátano y otras frutas

### Otros recursos

- Ernsperger, L. & Stegen-Hanson, T. (2004). *Just Take A Bite*. Arlington, TX: Future Horizons.
- Satter, E. (1987). *How To Get Your Child To Eat...But Not Too Much*. Boulder, CO: Bull.
- Lowman, D., Murphy, S. (1999). *The Educator's Guide to Feeding Children with Disabilities*. Baltimore; Paul H. Brookes.
- Schreck, K., Williams, K., & Smith, A.F. (2004). A comparison of eating behaviors between children with and without autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(4), 433-438.
- Schreck, K., & Williams, K. (2005). Food preferences and factors influencing food selectivity for children with autism spectrum disorders. *Research in Developmental Disabilities*, 27, 353-363.
- Creating supportive eating environments: <http://www.new-vis.com/fym/p-info.htm>

#### Revisión médica:

Dra. Garrett Watanabe

#### Autor:

Andrew Shahan, M.A.  
Eduador de la Salud Regional de ASD

#### Actualizado en:

Septiembre de 2009