



En colaboración con



GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Comer Bien VIVIR MEJOR

Promoviendo experiencias y
conocimientos técnicos alimentarios

Fundación | **Alcampo**





Avenida del Deporte 3 Acceso A
41020 Sevilla

Teléfono: 954 40 54 46
asociacion@autismosevilla.org
www.autismosevilla.org



En La Habitación Saludable® nos dedicamos a la nutrición, y también cuidamos todos los aspectos físicos y mentales para promover un estilo de vida saludable. Nuestro equipo de dietistas-nutricionistas y psicólogos ha participado en el desarrollo de esta guía. Si quieres más información, puedes encontrarnos en nuestros centros sanitario o en nuestra consulta online. Agradecemos a Autismo Sevilla la confianza que ha depositado en nosotros.

Agradecemos a las personas trabajadoras de los Hipermercados Alcampo por haber facilitado la realización de las fotografías de esta guía en sus instalaciones. Esta publicación ha sido financiada por la **Fundación Alcampo**, a través de la Convocatoria de Proyectos **#ComerbienVivirMejor** del año 2022.

Edición: septiembre de 2023.

Autores:	Francisco Javier Díaz Fernández Angélica Gutiérrez González Daniel López Moreno Carlos García Torres Cristina Sánchez Moreno Jorge Jaldón Rueda Juan Rodelas Díaz (fotografía) Blanca Pineda González (fotografía) Beatriz Bonilla Pérez (imagen) Ana Madero Cañete (coordinación) Natalia Ramos Carrera (Responsable de Nutrición Alcampo)
Revisión de textos:	Luis Arenas Bernal
Imagen y maquetación:	La Habitación Saludable y Autismo Sevilla
Imprime:	Módulo Gráfico
Depósito legal:	SE 1604-2023
ISBN:	978-84-123929-2-0



Saluda de la Presidenta de Autismo Sevilla

Autismo Sevilla lleva más de 25 años trabajando por mejorar la calidad de vida de las personas con TEA, en todos los ámbitos de su vida, y la alimentación es un pilar fundamental a tener en cuenta.

Mantener unos hábitos nutricionales saludables, mejorar la experiencia y relación con la comida y contar con herramientas que ayuden a implantar estos hábitos en nuestra rutina, redundan directamente en nuestra salud física y mental, más aún cuando hablamos de personas con TEA, que a menudo enfrentan desafíos sensoriales y comportamentales relacionados con la alimentación.



Además, para muchas personas con autismo, las comidas pueden ser momentos de gran ansiedad y estrés debido a las sensibilidades sensoriales y las rutinas rígidas. Al abordar esta problemática, y ofrecer herramientas y recursos a través de las iniciativas que desarrollará este Proyecto, estamos seguros que ayudaremos a reducir la tensión asociada a la alimentación. Por otro lado, mejorar la relación de nuestros usuarios y usuarias con la comida, redundará en una mejora de su inclusión social ya que estaremos facilitando su participación en eventos sociales.

Por todos estos motivos, estamos seguros de que este Proyecto que estamos desarrollando junto a Fundación Alcampo, supondrá un impacto directo muy positivo sobre nuestros usuarios y usuarias, sus familias y los profesionales que los atienden.

Mercedes Molina
Presidenta Autismo Sevilla





Sobre Fundación Alcampo

Desde su creación en España en 2013, la Fundación Alcampo ha contribuido a la mejora social y medioambiental de los lugares en los que Alcampo está presente y hasta la fecha ha apoyado 110 proyectos con una dotación presupuestaria de 1.366.883 euros. Muchos de estos proyectos, relacionados con la buena alimentación, se han puesto en marcha contando con la participación de más de 1.500 empleados de Alcampo que han llevado a cabo actividades de voluntariado, como es el caso de “Comer Bien, Vivir Mejor” junto con la Asociación Autismo Sevilla.

Por su parte, Alcampo reúne los formatos de hipermercados, supermercados y proximidad. En la actualidad, cuenta con 529 tiendas, siendo estas 80 hipermercados y pequeños hipermercados y 449 supermercados así como 52 gasolineras, servicio de comercio on line y una plantilla de más de 23.000 personas. La compañía cuenta con el sello Top Employer, que reconoce la política de Recursos Humanos de la compañía, así como su entorno de trabajo y promoción del bienestar. La protección del planeta es una prioridad para Alcampo que tiene como objetivo alcanzar la neutralidad de carbono en el año 2043 en los ámbitos de emisiones directas (Scope 1 y 2) y ha definido sus objetivos de reducción de emisiones, alineados con un incremento de temperatura máximo de 1,5°C, acorde a los objetivos del Acuerdo de París.

Fundación | **Alcampo**





GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Comer bien
VIVIR MEJOR

Promoviendo experiencias y conocimientos técnicos alimentarios

AUTISMO SEVILLA | Fundación ALCAMPO
en colaboración con LA HABITACIÓN SALUDABLE





ÍNDICE

9 **1. AUTISMO SEVILLA**

11 **2. ¿QUÉ ES EL TEA?**

13 **3. AUTISMO Y DERECHO A LA SALUD**

15 **4. ATENCIÓN INTEGRAL Y CALIDAD DE VIDA**

23 **5. ¿QUÉ ES COMER BIEN EN CASA?**

49 **6. PARTICULARIDADES EN LA ALIMENTACIÓN EN TEA**

55 **7. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA FAMILIA**

59 **8. RECETAS PARA CASA**

69 **9. AYUDAS VISUALES**

75 **10. BIBLIOGRAFÍA**





ITC

Tiempo al suelo

9	10	11	12	13
14	15	16	17	18
19	20	21	22	23
24	25	26	27	28
29	30	31		

ENERO



1. AUTISMO SEVILLA

Autismo Sevilla es una Asociación de Familias de personas con Trastorno del Espectro del Autismo (TEA). Declarada entidad sin ánimo de lucro, que trabaja desde hace más de 25 años para **mejorar la calidad de vida de las personas con TEA y la de sus familiares**, y realiza un esfuerzo permanente por **construir una sociedad inclusiva** en la que las personas con discapacidad, y en concreto las personas con TEA, no vean limitadas sus posibilidades de vida en sociedad, redundando así en una mejora de su calidad de vida. A lo largo de los años, Autismo Sevilla ha ido creciendo hasta dar servicio a cerca de 1.000 familias, gracias a un equipo de 200 profesionales.

Para mejorar la inclusión social de las personas con TEA, ofrece, además, servicios de formación a cerca de 2.000 alumnos, a través de un **Centro Integral de Recursos de referencia que facilita información, asesoramiento y formación de calidad.**

A través de un equipo de expertos que **asesoran, orientan y colaboran en todas aquellas acciones dirigidas a las personas con TEA y sus familias**, desplegando los recursos especializados que sean necesarios para ofrecer una atención integral.

La misión de Autismo Sevilla es **acompañar a las personas con Trastorno del Espectro del Autismo y sus familias (así como la defensa y lucha de sus derechos) en su proyecto de vida**, proporcionando apoyos especializados y generando un cambio social hacia la convivencia.

La **propuesta de valor** se centra en:

- Conocimiento especializado sobre TEA.
- Redes de alianzas para el aprendizaje y la colaboración.
- Profesionalización y rigor.
- Respuesta hacia resultados con impacto en las personas.
- Confianza en la trayectoria.
- Compromiso con la excelencia.
- Profesionales y familias comprometidas con el proyecto común.

Los **valores** son: dignidad, equidad, individualidad, convivencia, bienestar, especialización, transparencia, compromiso, innovación y colaboración.

Así como, la **visión** es:

- Un proyecto común asentado en valores compartidos y el bienestar personal.
- Una red de alianzas para avanzar en la accesibilidad y la convivencia.
- La defensa de los derechos y la creación de oportunidades.
- Un futuro sostenible impulsado a través de la excelencia.





2. ¿QUÉ ES EL TEA?

El Trastorno del Espectro del Autismo (TEA) es una condición del neurodesarrollo de origen neurobiológico que se presenta desde los primeros años de vida. Actualmente, se diagnostica como un **Trastorno del Neurodesarrollo dentro de clasificaciones internacionales como la DSM V** (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013) o la CIE 11 (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Hoy en día, la comunidad científica establece que el TEA permite describir y reconocer mejor a un conjunto de personas con unas necesidades semejantes. Sin embargo, buena parte de las personas en el Espectro del Autismo, consideran que las características que implican un trastorno, no suponen algo negativo, si no que prefieren hablar de una condición. Esta condición se mantiene a lo largo de toda la vida independientemente de su buena evolución, por eso se considera una discapacidad, ya que la persona puede necesitar de apoyos a lo largo de toda su vida.

Las personas en el espectro del Autismo tienen una serie de características comunes, como son:

Habilidades socio-comunicativas. Las personas con TEA muestran alteraciones en el desarrollo de conductas adecuadas para relacionarse con los demás, poner en prácticas habilidades básicas para la relación con las personas y comprender las conductas y emociones en los demás. Por ello, pueden encontrarse personas con un gran aislamiento social, personas que responden a la interacción con los otros, pero tienen limitada la iniciativa social y personas con gran iniciativa social que fracasan en sus relaciones, por hacerlo de una forma poco ajustada y no comprenden las normas sociales.

Comunicación. Existe una gran variabilidad en esta área, desde personas que no desarrollan ningún lenguaje hablado, personas que muestran un lenguaje repetitivo y poco funcional, hasta personas que con un buen lenguaje formal lo utilizan de forma desajustada. Todas las personas muestran limitaciones para la utilización y comprensión de los elementos de la comunicación no verbal, como el uso de gestos, la mirada o las expresiones emocionales, así como, dificultades para mantener conversaciones y alteraciones en el uso social de la comunicación.

Repertorio restringido y repetitivo de conductas e intereses. Las personas con TEA muestran una alteración significativa en el desarrollo de la imaginación, implicando en su desarrollo un problema para el desarrollo del juego simbólico y la actividad imaginativa, así como limitaciones para poder adaptarse de forma flexible a su entorno, llevando a ello, la aparición de conductas repetitivas, movimientos estereotipados del cuerpo, resistencia a los cambios en lo que les rodea, así como interés y preocupación intenso por temas específicos.





3. AUTISMO Y DERECHO A LA SALUD

Esta guía se enmarca en la legislación internacional vigente en materia de discapacidad y derecho a la salud, empezando por la **Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad** de la ONU (2004), que establece regulaciones para garantizar los derechos humanos y libertades fundamentales de las personas con discapacidad. Enfatiza la importancia de respetar la diversidad y la autonomía individual, así como el principio de accesibilidad universal. Además, aborda aspectos relacionados con la salud, habilitación y rehabilitación, nivel de vida adecuado, protección social y participación en la vida cultural y deportiva.

Por otra parte, la **Estrategia sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad 2021-2030** tiene como objetivo garantizar que las personas con discapacidad en Europa, independientemente de su sexo, origen racial o étnico, religión o convicciones, edad u orientación sexual:

- Disfruten de sus derechos humanos
- Tengan igualdad de oportunidades
- No sufran discriminación

Sobre estas bases, se desarrolla la legislación nacional, entre la que se encuentra la **Estrategia Española sobre Discapacidad 2012-2020**, que resalta la importancia de servicios de atención temprana y atención integral a la salud de personas con TEA, así como su bienestar físico y emocional. También hace hincapié en la promoción de la inserción laboral de personas con discapacidad. A nivel autonómico, el



Estatuto de Autonomía para Andalucía establece la atención a personas en situación de dependencia y la integración de personas con discapacidad como objetivos básicos. Prohíbe la discriminación por discapacidad y promueve el acceso a ayudas, servicios y prestaciones de calidad, así como la inserción laboral.

Por su parte, la **Ley 4/2017 de Derechos y Atención a Personas con Discapacidad en Andalucía** promueve la atención integral, la cooperación con entidades asociativas y el bienestar físico y mental. Además se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU, enfocándose en la importancia del bienestar de las personas.

Priorizar la salud y el bienestar físico y emocional de las personas con TEA, así como, a sus familias y toda nuestra comunidad, conllevando un cambio de hábitos hacia una vida más saludable.





4. ATENCIÓN INTEGRAL Y CALIDAD DE VIDA

Las personas con TEA **pueden mostrar además dificultades sensoriales** en las diferentes rutinas diarias, en acciones como levantarse por las mañanas, dormir o en las comidas. Pueden presentar frecuentes rabietas y necesidad de disponer más tiempo para realizar sus acciones.

Concretamente, **la alimentación es un hábito complejo y en el que pueden presentarse grandes retos a lo largo del ciclo vital**, debido principalmente a estas dificultades sensoriales.

Zobel-Lachiusa et al. (2015) analiza la relación entre disfuncionalidad sensorial y la dificultad presente, respecto a la hora de comer, mostrando que la **hiperactividad sensorial**, es un factor muy importante, afectando así en sus propias restricciones dietéticas. De este modo, estas dificultades pueden manifestarse de diversas maneras y pueden variar ampliamente de un individuo a otro:

1. **Sensibilidad a la textura.** Algunas personas con TEA pueden ser extremadamente sensibles a la textura de los alimentos. Pueden tener aversión a ciertas texturas, como alimentos blandos o pegajosos, lo que hace que sea difícil para ellos consumir una variedad de alimentos.
2. **Sensibilidad al sabor.** Las sensibilidades al sabor pueden influir en las preferencias alimentarias. Algunas personas con TEA pueden tener una aversión a sabores fuertes o picantes, lo que limita su elección de alimentos.
3. **Sensibilidad a los olores.** Las sensibilidades olfativas pueden hacer que ciertos olores sean abrumadores para las personas con TEA, lo que puede influir en su disposición para probar nuevos alimentos.
4. **Sensibilidad a la temperatura.** Las personas con TEA pueden ser sensibles a la temperatura de los alimentos. Pueden preferir alimentos fríos o calientes y pueden rechazar los alimentos que están a una temperatura que les resulta incómoda.
5. **Sensibilidad al entorno.** El entorno en el que se come también puede ser importante. La iluminación, el ruido y otros estímulos sensoriales pueden afectar la disposición de una persona con TEA para comer.
6. **Rutinas y predictibilidad.** Las personas con TEA a menudo valoran la rutina y la predictibilidad. Los cambios en la rutina de las comidas o la presentación de nuevos alimentos pueden ser desafiantes y causar ansiedad.

Para abordar estas dificultades sensoriales en la alimentación de personas con TEA, es importante **llevar a cabo intervenciones individualizadas y centradas en la persona**.

Algunas estrategias que pueden ser útiles incluyen:

- **Adaptación de texturas.** Modificar la textura de los alimentos para que sean más aceptables para la persona, como triturar o mezclar alimentos, o incluso presentarlos de manera separada para que el individuo pueda elegir cómo combinarlos.
- **Introducción gradual de nuevos alimentos.** Introducir nuevos alimentos de manera gradual y sistemática, permitiendo que la persona se acostumbre a las nuevas texturas y sabores.

- **Crear un ambiente sensorialmente amigable.** Reducir las distracciones y el ruido durante las comidas y proporcionar una iluminación adecuada puede ayudar a que la persona se sienta más cómoda.
- **Apoyo de profesionales de la salud.** Trabajar con dietistas, terapeutas ocupacionales y otros profesionales de la salud puede ser fundamental para diseñar estrategias efectivas.
- **Respetar las preferencias individuales.** Reconocer y respetar las preferencias alimentarias individuales es importante para garantizar que la persona con TEA tenga una experiencia alimentaria positiva.

La evaluación en aspectos sensoriales (Dunn, 1999) nos enseña el estilo de procesamiento que lleva a cabo cada canal sensorial, pudiendo ser:

- ➔ **Inhibición o Evitación (hipersensible)** – presentando un umbral bajo ante los estímulos que llegan a ese canal.
- ➔ **Búsqueda o activación (hiposensible)** – a causa del alto umbral sensorial que dificulta la llegada de los estímulos.

Mayston (2016), recomienda plantear intervenciones que promuevan la actividad y la participación. Es por esto, que para realizar una intervención o metodología sobre aspectos sensoriales, la valoración debe ser más integral y tener en cuenta, diferentes aspectos que trate tanto la eficacia como la eficiencia del programa.

Para realizar una intervención de estas características se deben tomar en cuenta las siguientes cuestiones:

CARACTERÍSTICAS PARA REALIZAR UNA INTERVENCIÓN

1. Intervención basada en una buena comprensión del autismo.
2. Conocer bien a la persona y respetar sus sentimientos.
3. Tener en cuenta, la capacidad de la persona para dar su consentimiento.
4. Intervención que se adapte a las necesidades de la persona que la recibe.
5. Fundamentada en teorías científicamente avaladas y con un marco lógico.
6. La evidencia de la investigación se ha realizado con personas con TEA.
7. La intervención funciona en el mundo real, no solo en sala o laboratorio.
8. Se desarrolla por profesionales con cualificación y experiencia.
9. Las personas que la desarrollan tienen una orientación y guía establecida.
10. Está cuidadosamente revisada y evaluada de forma permanente.
11. Proporciona beneficios significativos, sin ocasionar un daño emocional o físico.
12. Sus beneficios superan sus costes (incluyendo los riesgos).
13. Es provechosa en términos económicos y en cuanto al tiempo invertido.

El desarrollo de programas específicos para la intervención dirigida a personas con autismo, se centra fundamentalmente en atención temprana, en los que, diferentes modelos de intervención han evolucionado a lo largo de los últimos años, integrando las prácticas basadas en la evidencia de los anteriores modelos, incorporando aquellos mediados por familias e intervenciones naturalistas conductuales y del desarrollo. En el **desarrollo de un programa**



específico de alimentación, se debe incluir la evaluación del área sensorial, ya que la prevalencia de las alteraciones y dificultades en este campo, son muy altas en personas con TEA.

- Su intervención debe ir orientada hacia la **funcionalidad y significatividad de los objetivos**, así como, a las habilidades en los contextos ecológicos y naturales, buscando siempre la generalización de los aprendizajes (Sala vs. Casa).
- La **influencia y participación de la familia es de vital importancia**. Empoderarla debe ser uno de los pilares de la intervención, ya que las familias son quienes deben de establecer los objetivos del programa, para que sus miembros decidan y ejecuten aquellas actividades que han decidido.
- Transdisciplinar. Tiene que existir un **consenso y coherencia de todas las personas**, ya que la coordinación e intervención es una clave para el éxito en este y otros ámbitos de apoyo.



En este punto es **imprescindible descartar posibles problemas físicos**, si existe algún tipo de intolerancia a determinados alimentos o texturas, siempre mediante pruebas médicas. Un rechazo extremo puede sugerir un problema físico, de modo que habrá que observar, registrar y consultar con la red de apoyo de la persona.





La comida no puede ser un origen de conflictos. Se trata de **un hábito necesario para la vida** y que ha de contar con una serie de requisitos para que el programa de intervención sea efectivo:

- Decidimos qué alimentos y qué cantidad, van a formar parte del programa.
- La persona principal tiene la información visual presentada sobre qué alimentos y qué cantidad va a tomar en cada comida.
- Conocer el grado de tolerancia de la persona a los alimentos y su cantidad.
- Se establecen los tipos de reforzadores que se van a incluir para facilitar la adquisición de los hábitos alimenticios planteados.

Una vez cumplido estos puntos (supervisados por un profesional en caso necesario), **se debe evitar entrar en cualquier conflicto con la persona usuaria** del programa para facilitar así la adquisición del hábito alimenticio marcado. La comida es una rutina cuya forma decide el adulto, es decir, hay que acostumbrar a la persona a que la comida consiste en una serie de pasos, marcando claramente el orden y evitando modificaciones para facilitar la asimilación de la secuencia. Es imprescindible priorizar objetivos y evitar hacer varias cosas a la vez. A la hora de la comida, sólo se come.

Lo principal **para garantizar la efectividad del programa** es:

- 1. Entrevista previa a la familia**, a través de preguntas explícitas que obtengan la mayor cantidad de información posible.
- 2. Observación sistemática.**
- 3. Registro sistemático.**
- 4. Revisión del programa.**
- 5. Inicio del programa.**
- 6. Apoyar, no cuestionar.**





Pasos de Intervención a Nivel General

1 RECOGER LA INFORMACIÓN

La recogida de información debe de hacerse de forma natural, sin modificar la forma de comer que se tiene habitualmente. Se debe plantear un **registro a corto plazo y tener en cuenta la variabilidad de los casos**, que puede hacer variar el tiempo de los registros. Lo ideal es realizar el registro durante dos semanas. A continuación se muestra un modelo de registro:

Si el problema consiste en que no come nada, debe de haber sido informado anteriormente a través de informes médicos y/o psiquiátricos (problemas orgánicos, depresiones, trastornos de

ALIMENTO QUE COME SIN PROBLEMA	CÓMO LO COME	DONDE	CUANDO	CON QUIEN
ALIMENTOS QUE NO COME	CÓMO LO RECHAZA O EVITA	DONDE	CUANDO	CON QUIEN

ansiedad...). En cambio, si el problema es que no come sólido o poco en sólido, será necesario realizar un registro de este tipo:

ALIMENTO QUE COME TRITURADOS	ALIMENTO QUE COME SEMI-TRITURADOS	ALIMENTO QUE COME SÓLIDOS	ALIMENTO QUE COME LÍQUIDOS





2

CREAR UNA RUTINA Y MANTENER CONSTANTES LAS CONDICIONES FÍSICAS

- Realizarlo siempre en el mismo sitio y a las mismas horas.
- Intentar que estén presentes siempre las mismas personas.
- Sillas y mesas siempre colocadas de la misma forma.
- Por ejemplo, en caso de tener un hábito de tararear una canción antes y/o durante la comida, que siempre sea la misma.
- En el caso de que sean educados desde pequeños y queramos que la situación se convierta en algo gratificante y agradable.
- En personas de más edad, se preparará una situación aportándole algún refuerzo que le guste.
- Utilizar los mismos objetos (vasos, platos, etc.).
- Que la persona a educar colabore siempre (en la medida de lo posible según sus posibilidades), en la preparación de la situación eligiendo los utensilios de su gusto.

3

REFORZAR ADECUADAMENTE CADA PROGRESO

- Por ejemplo, en caso de poca variabilidad, o sin embargo que coma mucho o poco, si estamos intentando que coma pollo, que no le gusta, le premiaremos con juegos y/o reforzamiento social, acercándose a los labios y así progresivamente hasta alcanzar la respuesta necesaria (aproximaciones sucesivas).
- Contingencia de evento altamente gratificante al finalizar la comida.
- Premiar al principio de manera casi incondicional, aunque no haya habido cambios evidentes para que capte la contingencia de situación (comer diferente = refuerzo).

Para concluir

Es importante destacar que **una alimentación adecuada es fundamental para la salud y el bienestar de cualquier persona**. Para las personas con autismo, que a menudo enfrentan desafíos sensoriales y comportamentales relacionados con la comida, mejorar su experiencia alimentaria puede tener un impacto significativo en su calidad de vida, en diferentes ámbitos:

1. **SALUD FÍSICA.** Una alimentación saludable proporciona los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. En el caso de las personas con autismo, esto es especialmente importante debido a que algunas pueden tener restricciones dietéticas o selectividad alimentaria. Una dieta equilibrada contribuye a mantener un peso adecuado, prevenir deficiencias nutricionales y promover la salud en general.
2. **SALUD MENTAL.** Existe una conexión bidireccional entre la alimentación y la salud mental. Las investigaciones sugieren que una dieta rica en nutrientes esenciales, como ácidos grasos omega-3 y antioxidantes, puede tener un efecto positivo en el estado de

ánimo y la función cognitiva. Esto puede ser especialmente relevante para las personas con autismo, ya que pueden experimentar desafíos emocionales y de comportamiento.

3. **COMPORTAMIENTO Y TOLERANCIA SENSORIAL.** Una alimentación adecuada puede influir en el comportamiento y la tolerancia sensorial de las personas con autismo. Las sensibilidades sensoriales pueden afectar las preferencias alimentarias y la disposición para probar nuevos alimentos. Una dieta que tenga en cuenta estas sensibilidades puede ayudar a reducir el estrés y las posibles rabietas relacionadas con la comida.
4. **DESARROLLO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES.** Fomentar una alimentación saludable desde una edad temprana en las personas con autismo puede ayudar a establecer hábitos alimentarios saludables a lo largo de la vida. Esto es esencial para prevenir problemas de salud a largo plazo, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.
5. **MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA.** Una alimentación saludable puede mejorar la calidad de vida en términos de bienestar físico y emocional. Puede aumentar la energía, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y contribuir a una vida más activa y plena, además de proporcionar, en caso de llevarse a cabo de forma correcta, aumento en los índices de la dimensión de autodeterminación.





A) "ALIMENTOS, MENÚS Y NECESIDADES"

5. ¿QUÉ ES COMER BIEN EN CASA?

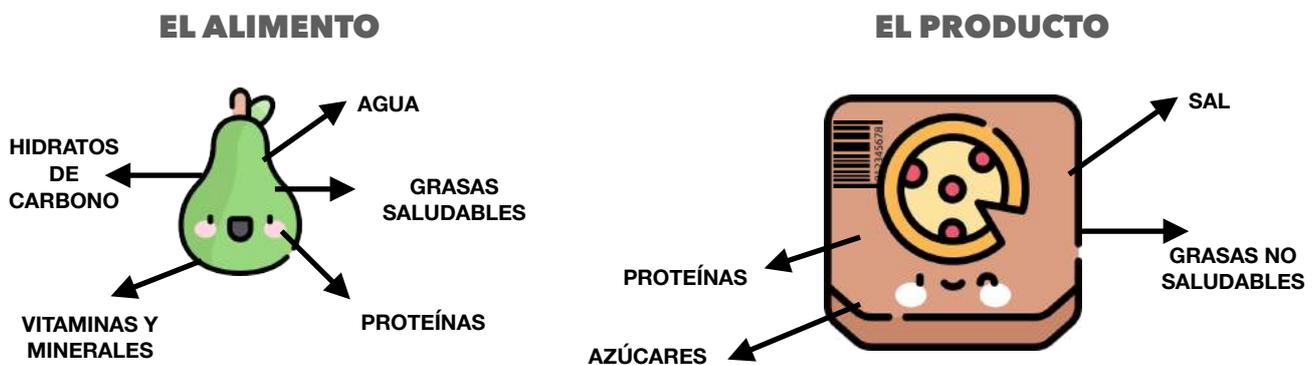
i. ¿Qué es "alimento" y qué es "producto"?

Antes de entrar en detalles acerca de lo que debe y no debe formar parte de una alimentación saludable, vamos a hacer una distinción entre qué es y qué no es un alimento.

Alimento: sustancia nutritiva que toma un organismo o un ser vivo para mantener sus funciones vitales. Por ejemplo: manzana, patatas guisadas con carne, etc.

Producto: relativo a los alimentos o propio para la alimentación, aunque en ocasiones carezca de función nutritiva. Son productos alimenticios obtenidos de la transformación de productos sin transformar. Estos productos pueden contener ingredientes que sean necesarios para su elaboración o para conferirles unas características específicas.

En breves palabras... todo aquello que proviene de la naturaleza, sea animal o vegetal lo conocemos como alimento y cuando es transformado se le conoce como producto. Esto no deja de ser una regla muy general, y como toda regla contiene excepciones, por ejemplo, un guacamole o un hummus, si los ingredientes a partir de los que están elaborados son buenos, el producto final será una buena elección. Por contra, hay ciertos alimentos cuyo abuso puede ser no recomendable, como por ejemplo, las carnes rojas, aunque sean alimentos sin transformar.



Como ves, clasificar lo que comemos no es tan sencillo. Por eso, llevar una buena alimentación es tomar buenas decisiones dentro y fuera de casa. En los siguientes apartados te contamos lo que necesitas saber para poder hacer buenas elecciones, pero si hay algo de lo que estamos seguros, es de que cuanto más cocines en casa, y más alimentos naturales haya en tu cocina, mejor.



RECUERDA: trata de alimentarte siempre con alimentos y disminuye el consumo de productos.



ii. ¿De qué están hechos los alimentos?

Hablemos de nutrientes, que son los que de verdad deben guiar nuestra alimentación. Estos nutrientes los dividimos en dos grupos, por un lado tenemos los **macronutrientes** que serían como los ladrillos de una casa y la mezcla que los une serían los **micronutrientes**.



RECUERDA: si tu cuerpo quieres cuidar para que tu casa sea saludable, buenos micro y macronutrientes has de aportar.

MACRONUTRIENTES:

Aportan energía a nuestro cuerpo y forman los tejidos, pero tienen muchas más funciones importantísimas.

Los macronutrientes son tres, **hidratos de carbono**, **grasas** y **proteínas**, y los alimentos se componen de diferentes combinaciones de estos. De hecho, es raro encontrar alimentos que sólo contengan uno de ellos. Lo que suele ocurrir es que uno de ellos predomine dando las características generales al alimento. Veamos cada uno de ellos:



HIDRATOS DE CARBONO

Su principal función es **energética** y deben representar un 50-60% "de las calorías" en nuestra alimentación. Se clasifican en **simples** y **complejos**.

Los hidratos de carbono SIMPLES: nos aportan energía de forma inmediata, como el azúcar de un dulce. Este azúcar entra muy rápidamente en tu sangre y en muchas ocasiones tu cuerpo no puede gestionar toda esta energía que entra de una forma tan "loca".

Los hidratos de carbono COMPLEJOS: nos aportan igualmente energía pero el cuerpo la obtiene de una forma más gradual, lo que nos permite tener recursos durante más tiempo. Es como si entrara de forma más pausada.

¿Sabes lo que son los productos integrales?

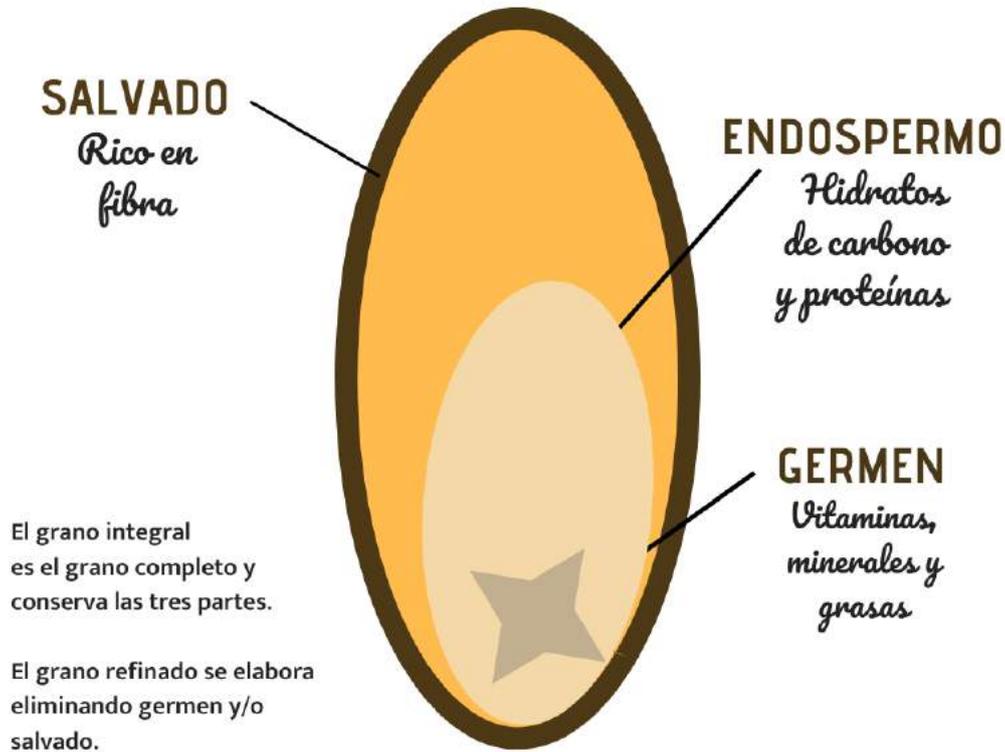
Fíjate bien en la imagen que te mostramos a continuación. En el salvado, que es la parte que envuelve al cereal, es donde se encuentra casi toda la fibra. Esta fibra es necesaria para que nuestra flora intestinal (que son unos "bichitos" que tenemos en nuestro intestino) nos ayude a absorber ciertas vitaminas y a protegernos frente a ciertas infecciones.



La fibra también es fundamental para tener un correcto tránsito intestinal, es decir, para ir al baño regularmente. Con esto conseguimos que los alimentos pasen a la velocidad adecuada para que nuestro cuerpo le de tiempo a absorber los nutrientes necesarios.

GRANO INTEGRAL

La **HABITACIÓN SALUDABLE**



 **RECUERDA: si a tu flora bacteriana contenta quieres tener, fibra has de comer.**

Así que no te olvides de tomar alimentos integrales (arroz integral, pasta integral, avena, pan integral...) o legumbres, también ricas en fibra, ya que esta fibra es beneficiosa para tu organismo y además podrás ir mejor al baño. Por ejemplo una ración de legumbres te puede aportar unos 6/8 gramos de fibra.

CONSUMO DE FIBRA	
ADULTO	25 g/día
CHICOS/AS MAYORES DE 10 AÑOS	10 g/día
CHICOS/AS MENORES DE 10 AÑOS	5 g/día





“Los azúcares naturales o añadidos”

Como sabes los alimentos tienen azúcares de forma natural, por ejemplo la leche tiene su azúcar natural que se llama *lactosa* o la fruta tiene *fructosa*, y estos son absolutamente compatibles con una alimentación saludable ya que son los propios del alimento, están de forma natural y nadie los ha adicionado.

Sin embargo, algunos productos industriales llevan azúcares (simples) añadidos en cantidades muy altas. Es decir se “enriquecen” los productos añadiendo estos azúcares simples. Para que te hagas una idea la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que una persona que necesite una dieta de 2.000 kcal al día, no consuma más de 25 g de estos azúcares en un día, y una lata de refresco puede tener casi 40 g de azúcar.



Este exceso de azúcar, además de ser malo para tus dientes y provocar caries, destruye tu flora intestinal, te aporta un exceso de calorías, puede provocar en un futuro una diabetes tipo 2, o puede generar una hiperestimulación.



Ojo con los productos procesados hechos a partir de fruta, donde al triturarla se rompe su estructura y se liberan sus azúcares, como los zumos, ya que este azúcar libre actúa del mismo modo que el azúcar de mesa.

Para que te quede claro los tipos de hidratos de carbono que puedes encontrar te hacemos un resumen.



 **RECUERDA: siempre comer más hidratos de carbono complejos que simples.**

2 GRASAS

Las grasas son necesarias para una correcta alimentación y no debemos eliminarlas de nuestra dieta, eso sí, hay que escogerlas bien. No todas son iguales.





Entre sus principales funciones encontrarás:

- **Función energética**, aportan combustible para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente.
- Algunas **vitaminas como la A, D, E y K** se encuentra **dentro** de las grasas.
- Son las encargadas de dar palatabilidad a los alimentos, es decir, hacer que al comerlos sean más agradables en la boca. Podemos decir que **dan sabor y textura a los alimentos**, por eso nos gustan tanto las salsas, y sobre todo "cuando están calentitas".

Hay diferentes tipos de grasa, unas son beneficiosas y otras son perjudiciales para nuestra salud. En un mismo alimento podemos encontrar diferentes tipos de grasas y según cuales sean las que predominen, así clasificaremos a los alimentos. Por ejemplo, el aceite de oliva virgen extra es considerada una grasa saludable porque está compuesto por unos ácidos grasos llamados **monoinsaturados** fundamentalmente. Los frutos secos o pescado azul, destacan por sus grasas de tipo **poliinsaturadas**, que también son saludables. Sin embargo, hay otras grasas como las **saturadas**, que podemos encontrar por ejemplo en embutidos o en gran parte de la bollería, que debemos evitar porque no son saludables.



RECUERDA: a la hora de cocinar trata de usar siempre aceite de oliva virgen extra y evitar los productos como la bollería ya que contienen grasas no saludables.

Resumiendo...

GRASAS SALUDABLES



Pescados azules



Aguacate



Aceite de oliva virgen



Frutos secos

GRASAS NO SALUDABLES



Embutidos



Bollería



Productos



Tocino



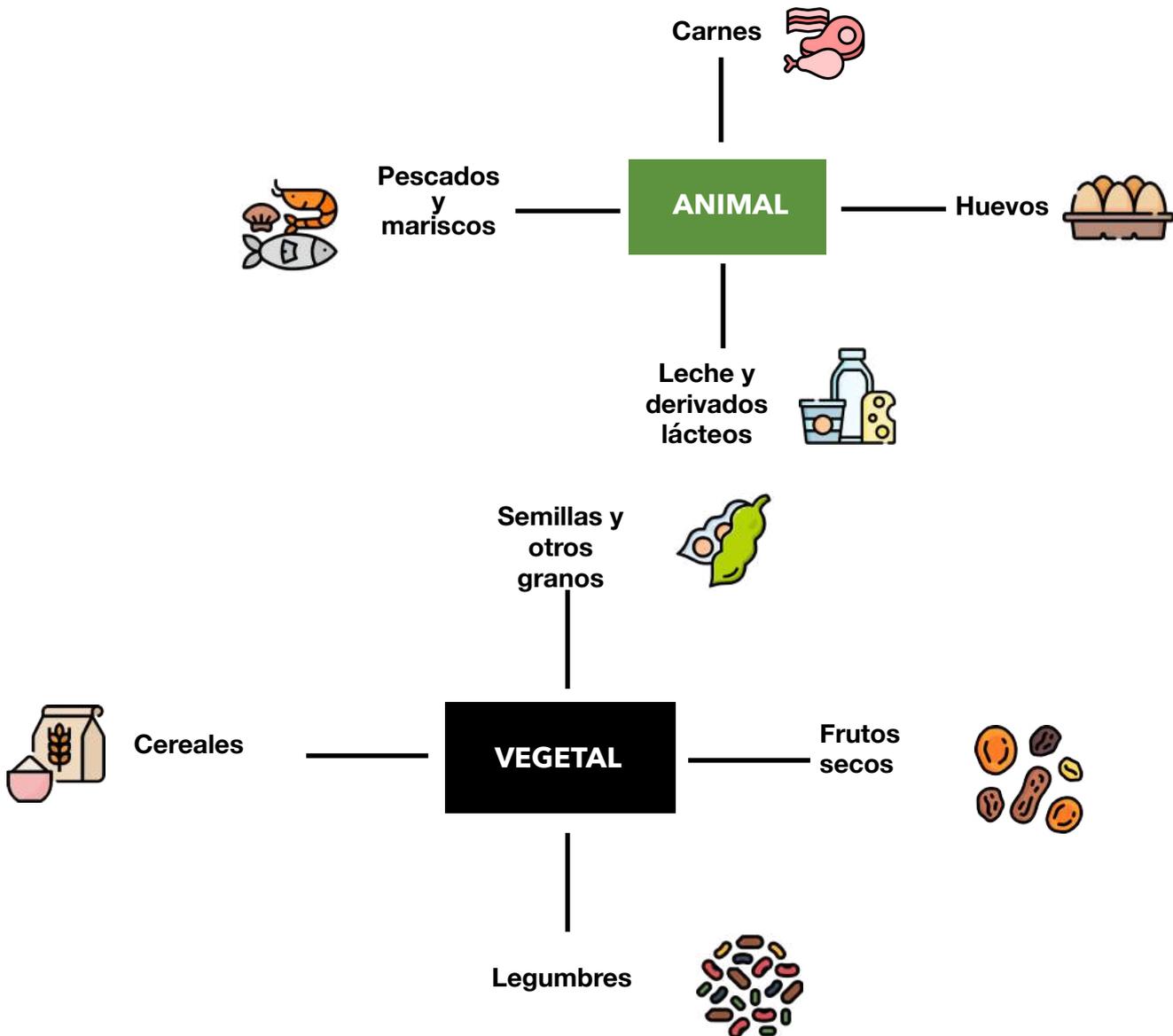
3

PROTEÍNAS

Las proteínas como ya hemos visto son el tercer grupo de lo que llamamos macronutrientes y tienen diversas funciones siendo las encargadas, entre otras cosas, de:

- Ayudar al crecimiento de todos los tejidos, especialmente, musculatura y huesos.
- Hacer que tus defensas estén fuertes.
- Participar en el transporte de las grasas.

Las proteínas podemos dividir las según sean de origen animal o vegetal:



RECUERDA: trata de consumir más proteína de origen vegetal que animal ya que son más sostenibles y pueden ser igual de saludables.



Nuestra principal fuente de **proteínas de origen vegetal** son las legumbres, y en especial la soja. Las legumbres además de aportarnos proteína, nos aportan muchos beneficios:

- Tienen **ácido fólico**.
- Aportan **fibra**.
- Contienen **hidratos de carbono complejos**, por lo que ayudan a regular los niveles de glucosa en sangre, que favorecen digestiones más lentas y un aumento de glucosa más sostenido en el tiempo (menos subidas de glucemia).
- Ayudan a **regular el colesterol en sangre**.
- Son **bajas en sodio**.
- Tienen **hierro**.

En la proteína animal:

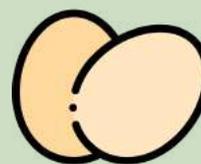
Debes consumir más pescado que carne ya que es *más sostenible* y, además, la carne puede ser más difícil de masticar por lo que se nos puede hacer "bola", cosa que con el pescado no suele ocurrir.

Prioriza el consumo de carnes blancas (conejo, pollo o pavo), frente a carnes rojas y procesadas (cerdo, ternera, cordero, embutidos, jamón serrano...), ya además de ser menos sostenibles, su abuso ha demostrado estar relacionado con la aparición de diversas patologías graves.

Por tanto, Antes de terminar al capítulo de las proteínas déjame que te hable del huevo, como ya sabes el huevo es una proteína de origen animal y es de un magnífico valor nutricional.

Te presento una proteína muy interesante: EL HUEVO

- **Muy versátil.**
- **Contiene colesterol, pero que no te preocupes porque se absorbe muy poco.**
- **Contiene vitaminas (A, D, B2, B3, B12 y ácido fólico) y minerales (fósforo y selenio).**
- **Se puede usar de muchas formas en la cocina.**
- **Ayuda a enriquecer algunos platos.**



Y si además a las gallinas quieres ayudar huevos con código 0 (producción ecológica) ó 1 (gallinas camperas) debes comprar.



RECUERDA: combina en tu dieta legumbres con otros alimentos, como cereales, para garantizar que obtengas una proteína de gran calidad.





MICRONUTRIENTES:

Ya has conocido a los macronutrientes, a los que nos hemos referidos como los ladrillos de tu cuerpo, y ahora le toca el turno a los micronutrientes, esos que hacen que los ladrillos estén bien unidos y que tu cuerpo, tu casa, sea más saludable y no se destruya. Comentarte que a diferencia de los macronutrientes, los micronutrientes carecen de energía, es decir, no tienen calorías.

Los micronutrientes son de dos tipos: **las vitaminas** y **los minerales**. Estos se encuentran formando parte de los alimentos y tu cuerpo, irá cogiendo las cantidades que necesite, por lo que salvo que tengas alguna enfermedad muy concreta o si tu forma de comer no fuera adecuada no tendrás que tomar suplementos de vitaminas, tu cuerpo es muy sabio y sabe lo que necesita coger del alimento, por eso es importante comer de forma sana y variada. Por tanto con una alimentación variada aportaremos los requerimientos de vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita.



RECUERDA: no es necesario tomar suplementos de vitaminas, pero si tuvieras que hacerlo consulta a tu endocrino o dietista-nutricionista, nunca por tu cuenta, ya que puedes conseguir el efecto contrario y puede ser perjudicial.

Cuánta vitamina C me aportan 100 g de...?

Brócoli



87 mg

Naranja



50 mg

¿QUÉ CANTIDAD DE VITAMINA C NECESITAMOS?	
chicos/as (1-3 años)	15 mg
chicos/as (4-8 años)	25 mg
chicos/as (9-13 años)	45 mg
Adolescentes (14-18 años)	75 mg
Mujer	75 mg
Hombres	90 mg

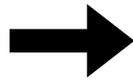




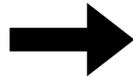
RECUERDA: si sigues una dieta vegana, tendrás que suplementarte con vitamina B12, ya que se obtiene principalmente de fuentes de origen animal, pero dejamos esto para que le preguntes a tu médico o dietista-nutricionista, ya que los requerimientos dependerán de muchos factores.

Y no nos olvidamos de la SAL...

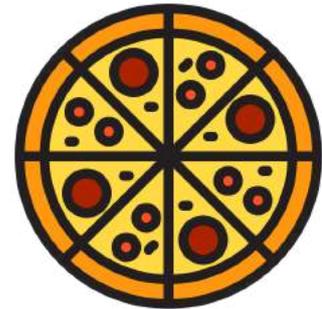
La sal es un mineral y es necesaria para que nuestro cuerpo funcione correctamente. Muchos alimentos tienen sal de forma natural presente, cuidado con la sal añadida cuando prepares tus recetas, lo ideal es utilizar especias y hierbas aromáticas para reducir la cantidad de sal. Además, revisa la etiqueta de los **productos** envasados para comprobar el contenido en sal y evita aquellos que aportan una cantidad elevada de sal por porción.



5 g de sal/día



4 g de sal/día



¡¡1 pizza precocinada de 400g puede tener entre 6-8 g de sal!!

Si vas a consumir un producto como la pizza, recuerda tomar una porción adecuada (1/4 aproximadamente para un adulto) y acompañarlo de guarnición de ensalada o mezcla de vegetales.



RECUERDA: no abusar de la sal, ya que puede ser un problema para tus riñones y además puede provocarte retención de líquidos e hipertensión.



iii. Necesidades nutricionales por edades según etapas del crecimiento.

Como imaginarás, las necesidades nutricionales van variando en función de la edad. Un chico/a, por ejemplo, no necesita la misma cantidad de energía que un adulto. Lo que sí necesitamos todos, independientemente de la edad es una alimentación saludable, que dé cabida a macronutrientes y micronutrientes de manera equilibrada. Te dejamos una tabla para que veas como varían según la edad y sexo:

Necesidades energéticas totales y nutrientes/día a lo largo del crecimiento de 0 a 18 años					
Edad	Energía KCal	Carbohidratos g	Proteína g	Fibra g	Agua l
0 a 6 meses	650	60	14	-	0,7
6 a 12 meses	950	95	20	-	0,8
1 a 3 años	1250	130	23	19	1,3
4 a 6 años	1700	130	30	25	1,7
Chicos					
7 a 10 años	2000	130	36	31	2,4
11 a 14 años	2450	130	43	38	3,3
14 a 16 años	2750	130	54	38	3,7
16 a 18 años	3000	130	56	38	3,7
Chicas					
7 a 10 años	2000	130	36	26	2,1
11 a 14 años	2300	130	41	26	2,3
14 a 16 años	2500	130	45	25	2,7
16 a 18 años	2300	130	43	25	2,7

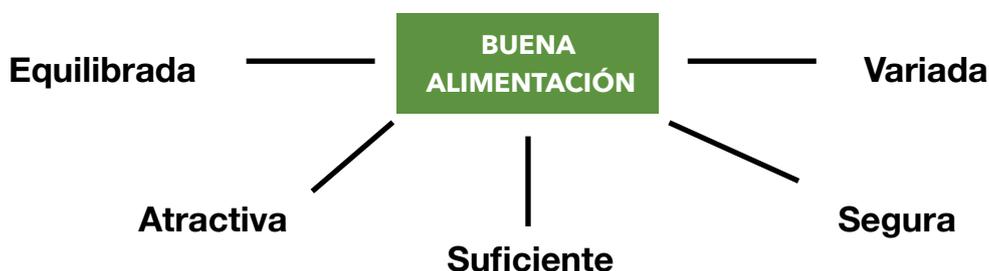
Como ves, los **requerimientos en energía y nutrientes** van a evolucionar de forma paralela al crecimiento corporal y según el sexo.

Las primeras etapas de la vida son en las que se experimenta un crecimiento y desarrollo que condicionará la vida adulta. Las deficiencias nutricionales en esta etapa por no llevar una alimentación adecuada pueden traer consecuencias en la salud en la vida adulta. Por ello, es muy importante que iniciemos con una buena construcción de la “casa” desde el primer momento.





Las características de una buena alimentación, independientemente de la edad, siempre van a ser:



- **Equilibrada:** en la proporción de nutrientes y en el tiempo.
- **Variada:** en las fuentes de nutrientes y en las formas de cocinado.
- **Suficiente:** en cantidad de energía y nutrientes.
- **Segura:** en cuanto a condiciones sanitarias.
- **Atractiva:** estimulante al apetito, es decir; que esté rica.

Si te fijas bien, las necesidades energéticas, es decir, las calorías que consumimos van a depender del momento de crecimiento. Te dejamos una tabla para que te hagas una idea de lo que sucede a cada edad:

0 - 3 años	_____	Etapa de crecimiento rápido.
4 - 10 años	_____	El crecimiento se vuelve más lento.
11 - 14 años	_____	Etapa de estirón puberal.
14- 18 años	_____	El organismo crece de forma más lenta.

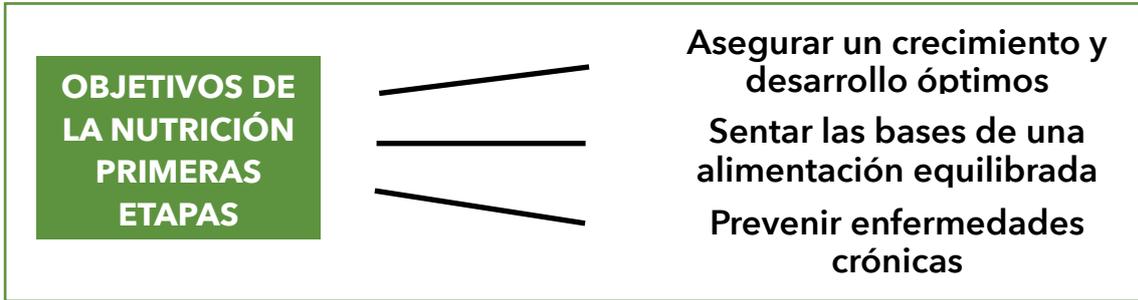


RECUERDA: la niñez es el periodo donde se empiezan a formar los hábitos alimentarios que nos acompañarán durante toda la vida.





Ahora vamos a analizar cada una de las etapas de crecimiento, lactante, preescolar, escolar y adolescente. No olvides que los objetivos permanecerán constantes:



1

LACTANTE

En esta etapa el bebé tendrá el primer contacto con los alimentos. Siendo la leche materna, o de fórmula, el alimento exclusivo al menos durante los 6 primeros meses, por lo que la correcta alimentación de la madre es fundamental.

En esta primera etapa el bebé va a experimentar cambios rápidos de peso, llegando incluso a duplicar su peso en apenas 5 meses.

A partir de los 6 meses es el momento de empezar a introducir lo que denominamos alimentación complementaria. Es decir, ir presentándole al bebé nuevos alimentos para que se familiarice con nuevos sabores, texturas e incluso colores. Obviamente esto dependerá del grado de madurez del bebé y tu pediatra o dietista-nutricionista te irá guiando. No olvides que la leche sigue siendo el alimento principal durante toda esta etapa.

	0-6 meses	6-12 meses
ALIMENTO	<p>Leche materna o en su defecto preparados comerciales para lactantes</p>	<p>Introducir todos los alimentos, dando prioridad a los alimentos alergénicos (pescados y marisco, huevos, soja, gluten, sésamo, apio, frutos secos triturados), excepto la leche de vaca que se introducirá a partir del año.</p>





En el desarrollo alimentario de los bebés ocurren hechos significativos que denotan que está teniendo un desarrollo alimentario normalizado. En los bebés con TEA con frecuencia se da una desviación de estos hechos, y en este caso se debe informar al pediatra para que haga el seguimiento del chico/a.

DESARROLLO EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL
De 0 a 3 meses
<ul style="list-style-type: none">- Succiona al acercarle al pecho, biberón o chupete- Extiende la lengua más allá de los labios
De 3 a 6 meses
<ul style="list-style-type: none">- Sujeta el biberón con las manos- Cierra los labios para sellar la boca- Mueve la lengua dentro y fuera fácilmente- Movimientos verticales de masticación
De 6 a 9 meses
<ul style="list-style-type: none">- Retira la comida de la cuchara con los labios- Se limpia el labio inferior con los dientes- Bebe de un vaso sin atragantarse- Toma semisólidos con la cuchara
De 9 a 12 meses
<ul style="list-style-type: none">- Mastica alimentos sólidos- Se lleva alimentos a la boca- Bebe de una taza o vasos con ayuda- Control del babeo



RECUERDA: en la etapa del lactante las necesidades están perfectamente cubiertas por la leche materna que es un "cóctel" perfecto de macro y micronutrientes adaptado a sus necesidades.

A la hora de comenzar a introducir alimentos en la dieta de los pequeños/as existen algunas precauciones que debemos tener en cuenta:

- No añadir **sal** (lavar vegetales o legumbres en conserva).
- No añadir **azúcar** ni **edulcorantes** (incluida la miel), puesto que el bebé debe acostumbrarse a los sabores naturales de los alimentos (se recomienda que nunca sea antes de los 2 años)
- Evitar **pescados grandes** por su contenido en mercurio hasta los 10 años: pez espada/emperador, atún rojo, tiburón y lucio.
- Contenido en nitratos en **verduras de hoja verde**: espinacas y acelgas: evitarlas hasta el año. Limitar en 1-3 años (<45 g/día). Borrajas: no incluir hasta los 3 años.



- Evitar **frutos secos, palomitas, zanahoria cruda** o **manzana cruda** y otros **alimentos duros**, así como uvas o tomates cherry enteros (pueden tomarse troceados) hasta los 3 años.
- Evitar **salvado de arroz** y bebida de arroz por su contenido en arsénico (lavar arroz cocido).
- No dar bebidas que contengan **hinojo** (té, infusiones...) hasta 4 años, por la presencia de **estragol**.

2

PRESCOLAR

Esta etapa esta comprendida entre 1 y 3 años de edad. El chico/a va a comenzar un período de **autonomía** en el que aprenderá a masticar, coger solo los cubiertos y el vaso, además de aprender a saborear y distinguir los sabores, ser capaz de elegir, discriminar y rechazar los sabores nuevos o desconocidos.

Debes ir ofreciéndole una **gran variedad de alimentos** incorporando siempre un sabor nuevo con uno conocido. Además, los padres deben comer este nuevo alimento junto con él para inculcarle el hábito por medio de la imitación.

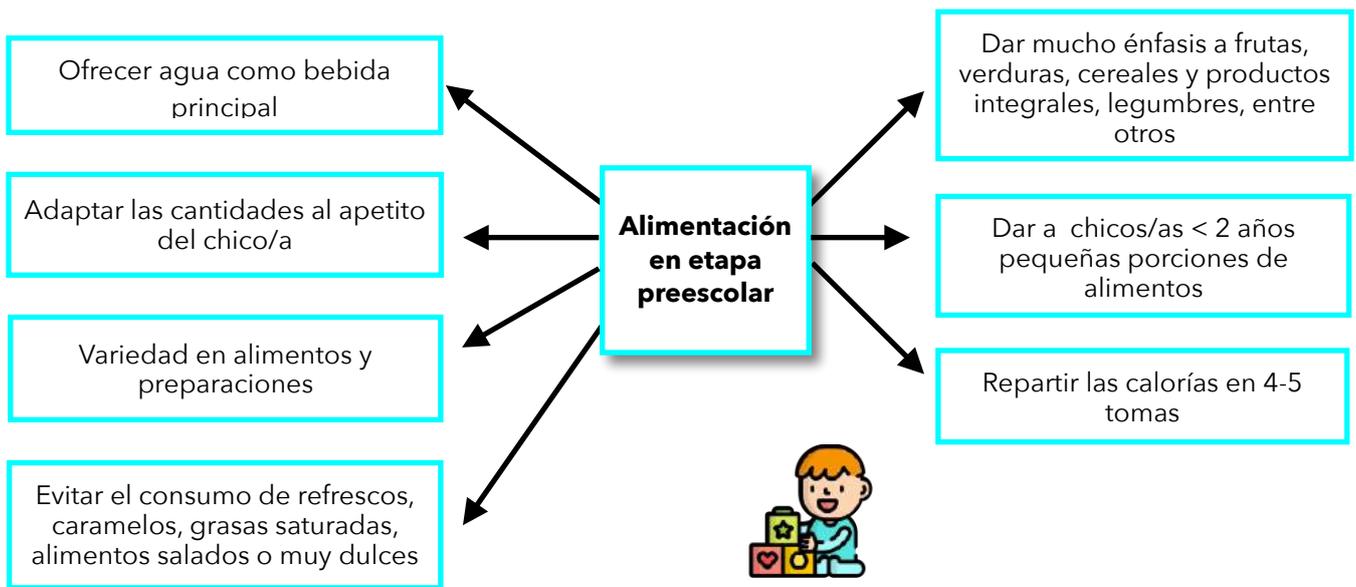
CARACTERÍSTICAS DE ESTA ETAPA

- **Crecimiento lento** y uniforme.
- **Disminuye el apetito**.
- Caprichos transitorios a ciertos alimentos.
- Preocupación de la adecuación de la dieta.
- >50% de los nutrientes se suministran en los centros infantiles.
- **Comen mejor en ambientes grupales**.
- En cuanto a sus **necesidades nutricionales** cabe destacar el calcio, por su importancia en la formación del esqueleto (lácteos, boquerones, frutos secos...), hierro, con necesidades aumentadas en los periodos de crecimiento rápido (legumbres, espinaca, ternera...), así como el yodo (sal yodada, pescado, marisco...).

De forma paralela a la educación en buenos hábitos alimentarios se deben inculcar los hábitos correctos de higiene personal que van a influir de forma notable en el estado de salud del chico/a. La higiene corporal y bucodental puede prevenir muchas enfermedades como las caries, la gingivitis y la periodontitis.



RECUERDA: la buena alimentación junto con el establecimiento de conductas saludables contribuyen a prevenir problemas de salud.



En el desarrollo alimentario en chicos/as ocurren hechos significativos que denotan que está teniendo un desarrollo alimentario normalizado. En los chicos/as con TEA con frecuencia se da una desviación de estos hechos, y en este caso se debe informar al pediatra para que haga el seguimiento del chico/a.

DESARROLLO EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL	
De 12 a 18 meses	
-	Come solo con la cuchara
-	Bebe de un vaso sin ayuda
De 18 a 24 meses	
-	Mastica con movimientos rotatorios
-	Come la comida solo utilizando una cuchara derramando algo
-	Bebe de una taza solo y sin derramar
De 24 a 36 meses	
-	Pincha comida con el tenedor
-	Termina de pelar, desenvolver o destapar alimentos
De 36 meses en adelante	
-	Utiliza los útiles adecuadamente para comer
-	Ayuda en las tareas de preparación de comida y mesa



RECUERDA: en esta etapa del crecimiento se comienzan a generar los hábitos alimentarios de los pequeños, por lo que es fundamental llevar una alimentación saludable en casa.

3

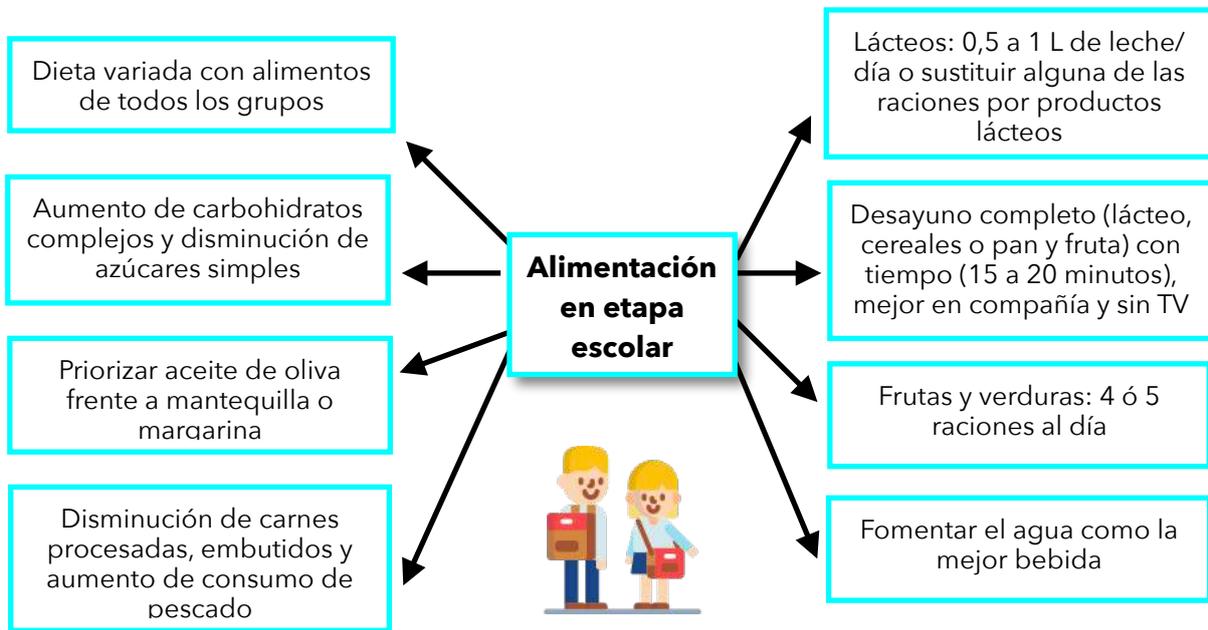
ESCOLAR

La etapa escolar se desarrolla en las edades de 4 a 10 años. Es una etapa de **crecimiento lento** que termina cuando comienza la pubertad entre los 10-12 años en las chicas y los 12-14 en los chicos.

CARACTERÍSTICAS DE ESTA ETAPA

- **Crecimiento lento** que no requiere de un aumento muy pronunciado de las necesidades energéticas.
- Las **necesidades energéticas** van a aumentar lentamente y las necesidades de macro y micronutrientes también.
- El contacto con los compañeros del colegio influenciarán en cierto modo sus **hábitos alimentarios** al igual que la publicidad de los medios de comunicación.

En este momento el chico o la chica puede empezar a tener más autonomía y toma de decisiones a la hora de decantarse por un alimento u otro, por lo que puede aparecer una disminución del consumo de fruta y verduras y un aumento del consumo de platos preparados, refrescos, o bollería industrial. Por tanto, debemos hacer especial hincapié en un entorno de alimentación saludable en casa y proporcionar la **actividad física**.



RECUERDA: se recomienda realizar cinco comidas: tres principales y dos colaciones a base de fruta, yogur y/o frutos secos.



4

ADOLESCENCIA

La adolescencia comienza con la aparición de la pubertad y termina alrededor de los 20 años. En esta etapa se producen muchos cambios tanto a nivel físico como a nivel psicológico.



CARACTERÍSTICAS DE ESTA ETAPA

- **Crecimiento** vuelve a ser rápido, ocasionando el llamado "estirón puberal".
- El organismo gana en altura y se desarrollan los caracteres sexuales secundarios.
- La **composición corporal** es diferente en los dos sexos: en los chicos/as aumenta la masa muscular y en las niñas el tejido graso. También aumentan las necesidades nutricionales.
- El adolescente se siente **influenciado por el entorno**, le preocupa la propia imagen y experimenta una nueva sensación de independencia.
- Aumenta el riesgo de padecer malnutrición en general y deficiencias vitamínicas. La ingesta de alcohol disminuye la biodisponibilidad de vitamina C, A, Ca, Mg y Zn.
- Aumento de la **actividad física** por su preocupación por el aspecto físico.
- Las **necesidades nutricionales** del adolescente se resumen en un aumento de la necesidad energética, proteica, de vitaminas A (zanahoria, boniato..), B (legumbres, pescado, lácteos, verduras de hoja verde...) y E (aceite de girasol, aceite de oliva...), así como, de calcio (lácteos, boquerones, frutos secos...), hierro (legumbres, espinaca, ternera...) y zinc (huevo, semillas de calabaza...).

5

ADULTEZ

Una vez adquirido el desarrollo físico completo es el momento de mantener un estilo de vida saludable que incluye llevar una alimentación adecuada así como realizar ejercicio físico de manera regular.





Las necesidades nutricionales en la edad adulta van a depender del estado físico, la edad, además del sexo. Con la edad adulta pueden aparecer patologías crónicas asociadas a esta etapa, como hipertensión, hipercolesterolemia, obesidad, diabetes..., las cuales pueden requerir un tratamiento farmacológico, además de una intervención nutricional específica.



Si la persona con TEA durante la infancia y adolescencia ha adquirido unos hábitos saludables, es más probable que en la edad adulta continúe estos hábitos, gozando de una buena salud. No podemos olvidar que hay adultos con TEA que no han recibido estímulos para llevar un estilo de vida saludable, y que deberemos hacer lo posible para que adquieran estos hábitos en esta etapa. Como dijo alguien: "nunca es tarde para cuidar tu salud".

Para terminar este apartado te dejamos un pequeño cuadro resumen para que veas de forma rápida que las cantidades de alimentos varían en función de la edad, tal como te decimos, esto es un resumen y dependerá de las necesidades individuales de cada uno, pero creemos que te puede ayudar:

RACIONES RECOMENDADAS DE ALIMENTOS SEGÚN LA EDAD			
	INFANCIA	ADOLESCENCIA	ADULTO
FARINÁCEOS (pan , cereales y derivados integrales, patatas)	En cada comida	En cada comida	En cada comida
VERDURAS Y HORTALIZAS	2 veces/día mínimo	2 veces/día mínimo	2 veces/día mínimo
FRUTAS	3 veces/día como mínimo	3 veces/día como mínimo	3 veces/día como mínimo
LECHE Y LÁCTEOS	1-3 veces/día	2 veces/día	2 veces/día
PESCADO (priorizar pescado azul)	3-4 veces/semana	3-4 veces/semana	3-4 veces/semana
CARNE (carnes blancas)	2-3 veces/semana	2-3 veces/semana	2-3 veces/semana
LEGUMBRES	3-4 veces/semana	3-4 veces/semana	3-4 veces/semana
FRUTOS SECOS (al natural)	3-7 puñados/semana	3-7 puñados/semana	3-7 puñados/semana
HUEVO	3-4 veces/semana	2-3 veces/semana	2-3 veces/semana
ACEITE DE OLIVA	Para cocinar y aliñar	Para cocinar y aliñar	Para cocinar y aliñar
AGUA	4-8 vasos	4-8 raciones	4-8 vasos
CALCIO	800-1300 mg	800-1300 mg	800 mg
FIBRA	1-3 años 19 g 4-8 años 25 g	9-13 años 28 g 14-18 años 32 g	>25 g
HIERRO	10-15 mg	14 mg	12 mg





Para ponértelo más fácil todavía aquí tienes otro cuadro para que veas las cantidades aproximadas de una ración, que como ves no son iguales para un niño o un adulto.

PESO RECOMENDADO DE ALIMENTOS SEGÚN LA EDAD			
	INFANCIA	ADOLESCENCIA	ADULTO
PAN	30 g	40-60 g	40-60 g
ARROZ	50 g en crudo	60-80 g en crudo	60-80 g en crudo
PASTA	60 g en crudo	60-80 g en crudo	60-80 g en crudo
VERDURAS Y HORTALIZAS	100-150 g en crudo	150-200 g en crudo	150-200 g en crudo
FRUTAS	100 g	120-200 g	120-200 g
LECHE Y LÁCTEOS	40-150 g	125-200 g	125-200 g
PESCADO	60-70 g (1/2 filete de merluza)	125-150 g en crudo	125-150 g en crudo
CARNE	40-50 g (1/2 lomo de cerdo)	100-125 g en crudo	100-125 g en crudo
HUEVO	Una unidad M o L	Una unidad L	Una unidad L
LEGUMBRES	40-50 g en crudo	60-80 g en crudo	60-80 g en crudo
ACEITES	5 g en crudo	10 g en crudo	10 g en crudo

Te dejamos aquí una guía con medidas caseras que te ayudará a conocer las raciones en casa de manera sencilla.

¿CÓMO MEDIR LAS RACIONES de alimentos con la manos?

FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS



Bayas
1 puñado



Frutas pequeñas
2 piezas



Frutas medianas
1 pieza



Frutas grandes
1 rebanada



Hortalizas
1 puño



Verduras crudas o cocidas
2 puñados

PROTEÍNAS



Carne de aves y pescado
la palma de la mano



Legumbres
1 puño



Huevos
1 mediano



Frutos secos
1 puñado pequeño



Leche 200 ml



Yogur 125 ml



Queso
el dedo índice

CEREALES



Cereales,
1 puño



Pasta (cruda)
1 puño



Pan
1 rebanada

ACEITES



Aceite de oliva
punta del pulgar

Fuente: EUFIC



iv. Planificación del menú saludable en casa.

Hasta ahora hemos estado hablando de la parte teórica y en este apartado vamos a meternos en la cocina, y vamos a llevar toda la teoría a la práctica de casa, porque lo que queremos es que comer en casa sea fácil, rico y divertido.

Recuerda que una dieta saludable tiene que tener todos los ladrillos que nuestro cuerpo necesita, es decir: macro y micronutrientes. Todo esto siempre debe ir acompañado de una actividad física diaria.



Te presentamos dos sencillas herramientas que te ayudarán a llevar una alimentación saludable de forma fácil y rica, una se llama **pirámide de los alimentos** y la otra **plato saludable**. En seguida te explico como usarlas:

1

LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

Es una representación gráfica en forma de pirámide donde se incluyen los diferentes grupos de alimentos representando la frecuencia de consumo de estos, donde en la base encontrarás aquellos alimentos que tienes que consumir más y según vas subiendo niveles aquellos alimentos de los que tienes que comer menos.

La **pirámide alimentaria** presenta **tres niveles**:

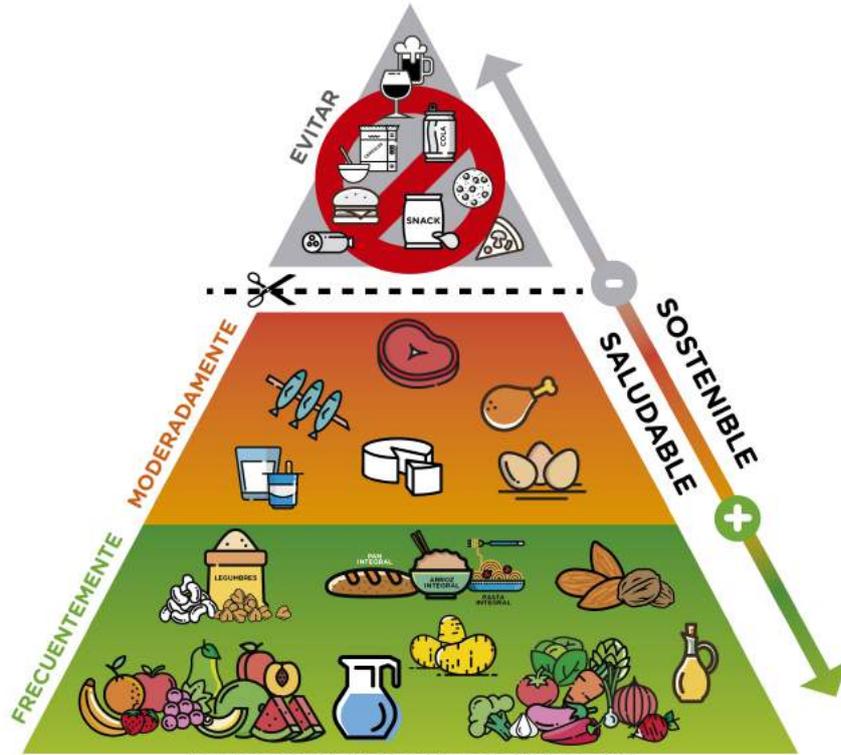
- **Base:** consumo frecuente, todos los días y en todas las comidas (frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos, aceite de oliva, y agua). Debes comer alimentos vegetales en todas tus comidas
- **Nivel medio:** aquí encontramos alimentos de origen animal y su consumo debe ser moderado (pescado, carnes, lácteos y huevos).
- **Último nivel:** volvemos a encontrar aquellos alimentos que no son saludables y que debemos evitar (embutidos, refrescos, bollería, precocinados, alcohol, chuches...).

Si te fijas en la pirámide verás que aquellos alimentos que son más sanos para ti también lo son para el planeta y es que a la hora de comer debemos ser conscientes de la **sostenibilidad** alimentaria. Así, si comes bien también cuidas tu planeta.



Aquí te dejamos una pirámide elaborada por el colegio de Dietistas de Andalucía (CODINAN) donde puedes verlo representado de una forma gráfica y sencilla:

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TI, RESPETUOSA CON EL PLANETA



Elaborado por la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva, marzo 2018



CODINAN DEFINE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA COMO AQUELLA QUE SE BASA EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL, MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y EVITA Y PRESCINDE DEL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS*.

*Los alimentos ultraprocesados se caracterizan por ser ricos en uno o varios de los siguientes ingredientes: azúcares, sal, grasas de mala calidad, potenciadores del sabor, harinas refinadas y otros componentes potencialmente nocivos.

Ahora que conoces la pirámide seguramente te estarás preguntando cómo plasmarlo en tu plato y por eso vamos a presentarte el segundo recurso al que hemos llamado **plato saludable**.



EL PLATO SALUDABLE

Una de las herramientas que más usamos los dietistas-nutricionistas es la del Plato Saludable, que también puede conocerse como Plato de Harvard, y es que esta forma tan gráfica de asignar porciones se le ocurrió a un grupo de expertos de la Escuela de Salud Pública de Harvard.





Por supuesto, las necesidades de una persona que se mueve mucho y las de una persona que pasa los días sentada, no son las mismas, ni en cuanto a nivel calórico, ni en cuanto a composición. Es decir, sabemos que este diseño no vale para todos los casos, pero es una buena herramienta para empezar a hablar de porciones en casa.

Haz la mayoría de las comidas a base de alimentos vegetales: frutas, verduras, hortalizas (no patatas)...

La bebida principal debe ser el agua o bebidas con escaso aporte de azúcares (caldos, infusiones, café...).

Alcampo

VEGETALES

AGUA

Elige cereales integrales frente a refinados: arroz, avena, quinoa, pan, pasta, (intercambiable por patatas)...

Escoge alimentos proteicos de buena calidad: pescados, huevos, carnes blancas, lácteos no azucarados, legumbres, frutos secos al natural...

Utiliza aceites saludables, como el aceite de oliva virgen extra, con moderación. Y sustituye la sal por especias y hierbas aromáticas.

CEREALES

PROTEÍNAS

ACEITES

- **La mitad de lo que comamos debe ser fruta o verdura.** Da igual si está cocinada o no, pero se recomienda que dentro de una dieta saludable se varíe entre cocinada y cruda (ensaladas). Debemos hacer hincapié en que haya varios colores ya que esto va a ser sinónimo de varias vitaminas, y visualmente puede ser más apetitoso.
- **Un cuarto debe tener un alimento rico en proteína.** La mayoría de nosotros, con un tamaño de filete de carne o pescado que quepa en nuestra mano, tenemos suficiente para cubrir nuestras necesidades. Cuando se trata de huevo, generalmente 1 huevo es una buena ración, y cuando se trata de un lácteo, un yogur, un vaso de leche o una porción de queso del tamaño de un par de dedos extendidos suele ser suficiente.
- **Un cuarto debe tener alimentos ricos en hidratos de carbono.** Lo ideal es que si son granos, estos vengan de granos completos, recuerda lo que ya vimos de los integrales y la fibra. Cuando es patata, una patata mediana, como un puño, suele ser suficiente.





RECUERDA: hidrátate correctamente durante las comidas bebiendo agua y utilizando grasas saludables tanto para cocinar y aliñar tus comidas.

Ahora que ya conoces la pirámide y el plato saludable, seguramente te surja la duda de ¿Cómo reparto las calorías durante el día? , es decir ¿cuántas comidas tengo que hacer al día?

Esta pregunta es difícil de contestar ya que dependerá de tus horarios, de la hora que te levantes, de tu trabajo, de si te acuestas muy tarde, etc. pero como norma general te proponemos un reparto en 5 comidas, es decir:

- Desayuno.
- Media mañana.
- Almuerzo.
- Merienda.
- Cena.

Con este reparto lo que pretendemos es que tu cuerpo tenga energía durante todo el día sin tener que hacer digestiones muy pesadas en una única comida. Además la media mañana y la media tarde puede ser tu excusa perfecta para disfrutar de una rica pieza de fruta.

Y para terminar te dejo las cosas claras en 10 puntos:

10 CONSEJOS BÁSICOS PARA UNA DIETA SALUDABLE

- 1** El ingrediente principal de tu plato deben ser las verduras. 
- 2** Los cereales integrales deben ser tu prioridad, como el pan integral. 
- 3** Que la fruta sea tu merienda favorita. 
- 4** Incluye legumbres un par de veces a la semana como mínimo. 
- 5** Recuerda no abusar de las proteínas. 
- 6** Las salsas industriales cuanto menos mejor. 
- 7** Bebe agua fresquita del grifo. 
- 8** Siempre que puedas consume alimentos de temporada. 
- 9** Intenta comer siempre en familia. 
- 10** Muévete todos los días. 



B) "CONTEXTO, EMOCIONES Y SENTIMIENTOS"

i. Generar un entorno emocionalmente saludable.

Hasta ahora hemos estado hablando de alimentos y nutrición, es decir, del papel que tiene el alimento para alimentarte valga la redundancia. Y en este apartado queremos ir un poco más allá, vamos a hablarte de la relación que tiene el alimento con tus emociones. Es decir, "somos lo que comemos y comemos como somos".

Desde hace unos años se le está dando mucha importancia al concepto de alimentación emocional, vamos a tratar de explicarte en qué consiste esto. Lo primero sería aprender a diferenciar entre hambre física y hambre emocional:

Hambre física: estado en el que sentimos la necesidad de consumir alimentos. Ese estado de equilibrio entre hambre y saciedad, está controlado por nuestro sistema nervioso central ante la llegada física de un alimento al estómago. Se trata de un mecanismo biológico que nos permite sobrevivir.

Hambre emocional: los expertos lo definían como "comer en respuesta a emociones negativas" y desde hace unos años, se ha descubierto que las emociones positivas también aumentan la ingesta.

Podemos diferenciarlas:





Te ponemos varios ejemplos para que lo veas fácil:

1. Imagínate que tienes un problema en casa y de pronto te entran unas ganas locas de comer chocolate. Realmente no tienes un hambre física, esa sensación ha aparecido como respuesta al problema que tienes en casa. Esto será lo que llamamos **hambre emocional**. Son alimentos que tienes asociados a una emoción positiva o placer al comerlos, e inconscientemente piensas que va a contrarrestar la emoción negativa y la va a “calmar”.



2. Son las 3 de la tarde y al llegar a casa hueles a puchero y piensas... ¡qué hambre! Ese **hambre es física** porque llevas sin comer desde el desayuno.

3. Vamos a darle otra vuelta: ¿a que si discutes con tu pareja no te entran ganas de comer puchero? Te entran ganas de comer “chocolate”, aquí estamos viendo la diferencia entre **hambre física y emocional**.

Pero no creas que el hambre emocional sólo tiene un aspecto negativo, también puede tenerlo **positivo**. Si yo te digo ‘tarta’, automáticamente piensas en cumpleaños y empiezas a recordar el último cumpleaños al que fuiste y probaste una tarta súper rica. Seguramente al leer esto te esté apeteciendo volver a quedar con tus amigos o familia con los que pasaste ese divertido cumpleaños.



Aquí estamos asociando un alimento a unas **emociones positivas**.



RECUERDA: en el hambre física comes el alimento despacio y lo saboreas y en el hambre emocional lo comes rápido y no saboreas.





iv. Las emociones se sientan a la mesa.

Las emociones son respuestas psicofisiológicas, es decir, de tu mente y de tu cuerpo a estímulos. Estos estímulos pueden ser internos, de lo que vive la persona, o externos, del entorno que nos rodea, y que influyen en nuestra forma de actuar y de sentir.

EMOCIÓN	FUNCIÓN DE LA EMOCIÓN	FUNCIÓN DE LA COMIDA
MIEDO	Movilizar, poner a salvo. Huir, escapar, defenderse	Reconfortar, calmar, aliviar, no pensar
TRISTEZA	Situación de pérdida, proceso de adaptación	Consuelo
RABIA	Movilizar. Injusticia, invasión de espacio, necesidad de poner límites	Comerse el enfado no expresado. Calmar
ABURRIMIENTO	Apatía, pereza, falta de motivación, procrastinación	Entretenimiento y distracción
ESTRÉS	Situación desbordante	Anestesiarse, calmar, aliviar
CULPA	Reparar un error	Castigo o calmar incomodidad de la baja tolerancia al error.
VACÍO	Tengo aparentemente todo lo que necesitaría para ser feliz pero me siento vacía (no alimentar el corazón a diario)	Llenar, colmar, tapar
SOLEDAD	Tengo mucha gente alrededor, pero me siento solo (incomprensión)	Aliviar, no pensar en ello
AMOR	Favorecer la vinculación y las relaciones	Corresponder, demostrar cariño
ALEGRÍA	Ganancia, repetir acciones beneficiosas y agradables	Celebrar, compartir, buscar placer

Lomearte y Fleta, 2017.

Tenemos 7 emociones principales: la tristeza, la sorpresa, el miedo, la ira, el desprecio, la alegría y el asco. Y de ellas se derivan todas las demás.





No olvidemos que somos animales y nuestro cerebro tiene un comportamiento animal, muchas de las formas en la que actuamos depende de esa programación cerebral y las emociones son una de ellas, te dejamos un cuadro en el que vas a ver cual sería la respuesta animal y cómo gestionamos esa respuesta relacionada con los alimentos



RECUERDA: nuestro cerebro reacciona de forma diferente ante distintas emociones o estímulos, y la comida siempre está presente de una forma u otra.





...S
rgo
on

... DE ... PRINCIPALES ...
QUE ABASTECEN A NUESTROS HIPERMERCADOS



Además trabajamos con muchas otras lonjas que abastecen a nivel local a nuestros hipermercados de costa.

Alcampo

FRESCURA

La rapidez en las entregas garantiza la frescura de nuestros productos, al minimizarse el tiempo de entrega al punto de venta.

APOYO AL SECTOR PRIMARIO

Enviamos especialistas a las lonjas que a primera hora de la mañana seleccionan para Alcampo los mejores pescados.

ACEDIAS
PESCADERIA
13.95

DOGRADA DE ESTERO
PESCADERIA
5.95
€/KILO

TRUCHA ARGON
SALMON ENTERO
PESCADERIA
10.495

6. PARTICULARIDADES EN LA ALIMENTACIÓN EN TEA

Más del 50% de los chicos y chicas con TEA presentan dificultades alimentarias, siendo muy selectivos con la comida, rechazan algunos alimentos o presentan comportamientos disruptivos. Algunos de estos comportamientos pueden ser debidos a experiencias previas donde el chico/a ha sufrido algún proceso de atragantamiento o alteraciones gastrointestinales por la ingesta de un alimento, todo esto le llevará a rechazar un alimento o textura determinada.

De forma general podemos agrupar las alteraciones que encontramos en: sensoriales, fisiológicas e inducidas por medicamentos y emocional.

1

POSIBLES ALTERACIONES SENSORIALES

Las personas con TEA pueden presentar una serie de limitaciones en cuanto a las interacciones sociales y la comunicación, tener comportamientos estereotipados o repetitivos y además las alteraciones de tipo sensorial.

Todas estas limitaciones pueden derivar en lo que se conoce como **trastorno de alimentación restrictivo o selectivo**.

¿Pero qué es este trastorno?

Habrás observado que algunos chicos/as con TEA demuestran un interés nulo a ciertos alimentos o por el contrario son muy obsesivos por otros o selectivos con lo que comen, incluso llegan a dejar de comer si no se les ofrece aquel alimento que ellos quieren.

Características del trastorno de alimentación restrictivo o selectivo:

- **Miedo a probar una determinada textura.** Por ejemplo, rechazan comer lentejas porque piensan que pueden atragantarse con ellas.
- **Inapetencia.** Algunos chico/as no demuestran tener apetito nunca, nunca tienen ganas de comer.
- **Sensibilidad a olores.** El simple hecho de oler un alimento que se cocina ya va a provocar que ese chico/a rechace cualquier comida que se le ofrezca.
- **Colores o formas.** Por ejemplo chicos/as que sólo quieren manzanas rojas y rechazan totalmente las verdes.

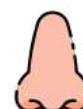


Nutricionalmente este trastorno puede tener una serie de consecuencias para la salud por lo que deberíamos prestar especial atención. Las consecuencias pueden ser:

- **Desnutrición:** por no consumir todos los nutrientes que necesita.
- **Deshidratación:** por una falta de electrolitos.
- **Hipoglucemia:** por una falta de azúcar.
- **Fragilidad ósea:** por un déficit de calcio.
- **Debilidad muscular:** por una falta de proteínas.
- **Amenorrea en las chicas:** no aparece la menstruación por falta de hierro.
- **Estados de ánimo cambiantes:** debido a la desnutrición.

¿Cuáles son los trastornos sensoriales más comunes?

- **Auditivos:** ruidos intensos, agudos o continuos, le causan a la persona con TEA, sensaciones extremadamente molestas o casi dolorosas. En algunos alimentos "crackers" que provocan ruidos o los chiclosos pueden hacer a la persona rechazar determinados alimentos.
- **Tacto:** ante determinada percepción de algunas texturas de los alimentos granulados, astringentes, fibrosos, geles, etc. puede provocar rechazo a la comida, bien por rechazo dentro de la boca o al ser tocada con las manos.
- **Gusto:** determinadas comidas pueden resultarle muy desagradables, pudiendo adquirir la costumbre de limitar su alimentación a un número reducido de aquellos alimentos que le resulten más atractivos.
- **Visual:** la forma en la que se presentan los alimentos, su forma o el color de estos, puede ser causa de rechazo o aceptación de ciertos alimentos. Los alimentos más aceptados en función de su color son colores rojos, amarillos y naranjas. Mientras que los colores con menos aceptación son los verdes y los colores oscuros.
- **Olfativo:** los chicos/as pueden notar determinados olores en la comida, que para otras personas resultaría prácticamente imperceptibles, haciéndolos más sensibles a la atracción o no de alimentos. Mientras que comidas y sustancias que para nosotros nos resulte un olor muy desagradable, para ellos pueden mostrar un gran interés.



RECUERDA: algunas personas con TEA tienen alteraciones en algunos de sus sentidos afectando a su alimentación.



Las alteraciones fisiológicas que comúnmente se dan en personas con TEA pueden derivar en una alimentación incompleta, y ésta puede tener consecuencias para su salud.

Podríamos decir que estas alteraciones tienen diferentes orígenes, experiencias aprendidas y problemas funcionales. Así por ejemplo, una mala experiencia previa con fruta puede dar lugar a una dieta pobre en fibra, y esto traducirse en problemas de estreñimiento. Este mismo problema de estreñimiento puede estar ocasionado por un intestino con una motilidad lenta. Como ves, ambos casos terminan provocando estreñimiento, posibles dolores abdominales y náuseas, pero el primero ha sido inducido por una alimentación no adecuada y el segundo ha sido consecuencia de un problema de funcionalidad intestinal.

Experiencias aprendidas:

Como hemos visto en el ejemplo anterior, el rechazo de la fruta, alimento rico en fibra, ha degenerado en un problema de estreñimiento. Es decir, una mala experiencia puede desencadenar una respuesta fisiológica negativa. La persona con TEA puede asociar otros alimentos ajenos a la mala experiencia haciendo que ese recuerdo que se haga extensible a otros alimentos.

Te ponemos otro ejemplo, imagina que un día al comer una hamburguesa le pones más guindillas de la cuenta y esto te provoca acidez. A raíz de esa mala experiencia, tú rechazas no sólo la guindilla, sino la hamburguesa, la lechuga, el tomate, el queso, y hasta el pan que le acompañaban. Como ves, otra respuesta fisiológica.

Otras de las respuestas fisiológicas que encontramos en personas con TEA es el dolor abdominal, náuseas, reflujo e incluso vómito, provocado por una ingesta compulsiva de alimentos especialmente atractivos para esa persona.

Como ves, estas respuestas fisiológicas pueden aparecer tanto por exceso como por déficit de alimentos.

Problemas funcionales:

Si hasta ahora hemos hablado de problemas inducidos por el rechazo o la limitación del consumo de alimentos, no podemos dejar de lado los problemas ocasionados por una mala funcionalidad. ¿Esto qué quiere decir? Imagina una persona con TEA que no ha madurado el mecanismo de masticación o deglución de alimentos y, por tanto, tiene una musculatura motora oral subdesarrollada. Esto puede traducirse en una alta preferencia o casi exclusiva de alimentos blandos, con consecuencias como diarreas, deterioro dental, déficit de absorción, desnutrición, etc.

En otras situaciones, los problemas gastrointestinales pueden venir determinados por el rechazo y la limitación a determinados alimentos como son la fruta y la verduras, en los que contienen alta cantidad de fibra, siendo esto, beneficiosa para el tránsito intestinal. En casos severos puede llegar a requerirse el uso de sondas nasogástricas para poder alimentar a esta persona.

3

POSIBLES ALTERACIONES INDUCIDAS POR MEDICAMENTOS

El paciente autista puede tener síntomas y comportamientos patológicos que interfieran en su educación, o que causen incomodidad individual o familiar. Para tratar de sobrellevar o corregir esta sintomatología puede ser necesario el uso de medicamentos.

Los **síntomas** más comunes son:

- Conductas asociadas al TEA.
- Agresión (agitación).
- Conductas autolesivas.
- Ansiedad.
- Depresión.
- Hiperactividad e inatención.
- Inflexibilidad y conductas rígidas.
- Trastorno obsesivo compulsivo.
- Estereotipias y perseverancia.

Los **tratamientos farmacológicos** más comunes son:

- Antipsicóticos
- Antidepresivos
- Psicoanalépticos
- Antiepilépticos
- Medicamentos para el mantenimiento del sueño



RECUERDA: todos los tratamientos farmacológicos deben estar pautados por un médico y en ningún caso se deben realizar cambios en las dosis sin consultarlo antes.

4

POSIBLES ALTERACIONES EMOCIONALES

Como hemos estado viendo, la actitud del chicos/as con TEA en la mesa puede desembocar en rechazos a alimentos, poca predisposición a probar alimentos nuevos, situaciones estresantes, etc. Te dejamos un cuadro con algunas situaciones comunes y posibles formas de manejarlas:

CASO	EJEMPLO	¿SOLUCIÓN?
NO ACEPTAN EL COLOR DE LA COMIDA	<p>No le gusta el color de un puré de zanahoria.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar colorantes naturales para modificar el color, por ejemplo jugo de remolacha. - Evitar que se vea el color del alimento (utilizar recipientes cerrados e ingerir con pajita).
NO ACEPTAN LA FORMA DE UN ALIMENTO	<p>Pasta, patatas, trozos de alimentos de diferentes tamaños y formas.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Buscar formas que le gusten más como: espiral, bolitas, alargados, cortos, formas interactivas, etc.. - Hacer una progresión hacia formas estándares.
NO ACEPTAN LAS TEXTURAS DE UN ALIMENTO	<p>Textura muy densa, rugosa o líquida tanto en la boca como en las manos.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Modificar texturas haciéndolo más o menos denso, quitando grumos, etc. - Utilizar cubiertos para evitar el tacto con las manos, por ejemplo, textura de frutas.
NO ACEPTAN CIERTOS OLORES DE UN ALIMENTOS	<p>Alimentos de olor muy fuerte.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Si se observa que ciertos productos emiten un olor fuerte y no es tolerado, buscar alternativas o ingredientes que suavicen dichos olores, por ejemplo, coliflor cruda en lugar de cocida.
SON ESPECIALMENTE SENSIBLES AL RUIDO EN EL ENTORNO DONDE VAN A COMER	<p>Sonidos molestos en la cocina (campana extractora, ollas...) previo a la alimentación.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar que entre en la cocina hasta que ésta esté en silencio. - Buscar elementos que puedan distraer del ruido incómodo, por ejemplo, poner música.



Fundación Alcampo

AUTISMO



7. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA FAMILIA

Algunos consejos para generar un entorno familiar saludable

1. Siempre que puedas **haz la compra con los pequeños/as de la casa**, así ellos también participan en la elección de alimentos que vayáis a comer todos.
2. Intenta **cocinar estando ellos/as delante** y si es posible, que sean tus pinches de cocina. La cocina puede ser un espacio muy divertido.
3. **Comed todos juntos**, y NUNCA con la televisión puesta. El momento de la comida es para hablar de lo que han hecho en el cole, de lo que vais a hacer el fin de semana... tiene que ser un ambiente relajado y nunca un campo de batalla.
4. La comida no se tiene que ver como un premio o un castigo.
5. Si sabes que vas a comer algo que no les gusta mucho **intenta compensarles** con algo que les encante, así probarán con más predisposición eso que no les agrada tanto.
6. **Si no quieren comer más de algo, no pasa nada**, no les des otra cosa en su lugar. Por comer menos un día no les va a pasar nada.
7. **Se come con agua**, los zumos y refrescos nos llenan el estómago y sólo aportan azúcar.
8. **Sírveles un plato mediano**. Si quieren más que repitan, pero no les pongas un plato muy grande de primeras ya que ver mucha cantidad en el plato les agobia.
9. **Siempre alaba la comida y a quien haya cocinado**, aunque ese día las lentejas estén "reguleras". Tienen que aprender a valorar la comida y el esfuerzo que supone cocinar.
10. **Probad cosas nuevas** y explicarles de dónde viene cada alimento. Cuando caáis de viaje, pedid los platos locales...en definitiva disfruta con ellos del placer de una buena comida.

Algunas técnicas para abordar problemas a la hora de comer

1. **PRIORIZAR:** se deben de priorizar sus objetivos. Los padres deben identificar su objetivo principal.
2. **COMENZAR CON ALGO PEQUEÑO:** sin importar el objetivo. Cantidades minúsculas para que el chico/a no pueda saborearla, posteriormente ofrecerle un elogio significativo.
3. **GENERAR UN ENTORNO POSITIVO:** es importante comenzar a construir experiencias positivas para ayudarlos a cambiar su actitud hacia la alimentación y hacia la hora de comer. Sería un error, por ejemplo, que si un chico/a se encuentra sentado durante 10 minutos, presionemos para que dure un poco más sentado, ya que esto puede hacer que la comida termine de una manera menos exitosa.
4. **ACEPTAR Y ENTENDER EL PUNTO EN EL QUE ESTÁ EL CHICO/A:** es decir, desglosar por objetivo, para que el chico/a vaya aceptando alimentos de manera progresiva. No se debe pretender que el primer objetivo sea comerse todo el plato. Requiere un proceso de evolución.
5. **DEFINIR EXPECTATIVAS CLARAS:** se deben usar expectativas fáciles de entender para los chicos/as, cómo por ejemplo usar un reloj con alarma que cuente los minutos que se



espera que el chico/a permanezca en la mesa para que sepa cuanto tiempo tiene que estar sentado.

6. **SER COHERENTE, PERSISTENTE Y PACIENTE:** repetidas exposiciones a un alimento nuevo, finalmente lo convierten en conocido y esto facilita su aceptación.
7. **APRENDER A MANEJAR LOS BERRINCHES:** ignorar intencionalmente (“ignorar planificado”) un comportamiento siempre que no sea inseguro, puede ayudarnos a gestionar estos berrinches.
8. **MANTENER UN REGISTRO DE ALIMENTOS:** puede ser interesante llevar un registro diario por escrito para facilitar el seguimiento del progreso.
9. **ACUMULAR ELOGIOS:** elogiar al chico/a durante la comida son aspectos claves.





Los elogios

Ya que hemos hablado de los elogios, debemos detenernos en este punto brevemente. Estos podemos dividirlos en:

1. **Elogios generales:** diremos cosas positivas como: *"buen trabajo"*, *"sigue así"*, o haremos gestos de aprobación con la mano.
2. **Elogios etiquetados:** expresaremos lo que nos gustó de su comportamiento. Algunos ejemplos son *"gracias por sentarte en silencio a la mesa"*, *"me encanta que probaras esa nueva comida"*, *"buen trabajo al quedarte sentado a la mesa con el tenedor"*, *"gracias por poner tu plato en el fregadero"*.
3. **Proporción de 5 a 1:** por cada dirección o amonestación dada, debemos dar 5 "porciones" de elogios. Esto no debe ser de manera arbitraria, sino de forma significativa y genuina con frases como *"gracias por venir a la mesa"*, *"¡buen trabajo al comenzar de inmediato!"*, *"¡buen trabajo, pidiendo comida!"*







8. RECETAS PARA CASA

Cocinar y comer en casa es la mejor manera de conocer lo que comes y cuidar de tu salud y la de los tuyos.

Te adjuntamos 2 plantillas de menú semanal de lunes a domingo, con 5 comidas diarias (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena). Una es la versión con platos calientes y guisos para otoño - invierno, y la otra versión de menú con platos más fresquitos y ensaladas para primavera - verano.

En estos menús encontrarás:

- **Alimentos de temporada** → para que estén en su punto y a buen precio.
- **Platos sencillos con alimentos cotidianos** → para ayudarte a comer bien cada día.
- **Sabores suaves** → se ha tratado de que no se sientan abrumados por demasiados sabores a la vez.
- **Texturas sencillas** → así como se han tenido en cuenta los cambios de textura, y la facilidad de masticación y deglución.

Además de proponerte estos menús, te daremos seis recetas nuevas para que las pruebes y disfrutes en casa. Si te gustan, puedes acceder a muchas más recetas en el blog de [La Habitación Saludable](#).



1

MENÚ OTOÑO-INVIerno

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Vaso de leche + tostada con aceite y tomate	Bol de avena con leche y plátano en rodajas	Vaso de leche + tostada con aceite y jamón	Bol de avena con leche y pera en trocitos	Vaso de leche + tostada con aceite, tomate y queso fresco	Bol de avena con leche y fresas en trocitos	Vaso de leche + tostada con atún y tomate
MEDIA MAÑANA	Fruta y yogur líquido	Bocadillo de pavo y aceite	Bocadillo de atún y tomate	Bocadillo de tomate y pavo	Bocadillo de pavo y queso fresco	Macedonia de frutas	Yogur con anacardos y canela
COMIDA	Guiso de lentejas con verduras y patata	Crema de calabacín y manzana (receta) Pechuga de pollo a la plancha con brócoli cocido	Guiso de garbanzos salteados con tomates cherry, calabacín y pollo	Guiso de patatas con bacalao (receta)	Huevo a la plancha con pisto de verduras y patatas	Pasta integral boloñesa (carne picada de pollo, con tomate triturado, zanahoria y cebolla batidos)	Gallo a la plancha con salsa de almendras (cebolla, guisantes y almendras rehogados y triturados) con arroz integral
MERIENDA	Manzana en cuadraditos asada con canela	Yogur con uva por la mitad	Pera en trozos	Yogur con plátano en rodajas	Caqui en trozos	Yogur con manzana en trocitos	Fresas partidas por la mitad con coco rallado
CENA	Tortilla de patatas con tomate aliñado	Sopa de picadillo (con fideos, pollo desmigado, taquitos de jamón y huevo dura rallado) con pan tostado	Patata asada rellena de atún, zanahoria rallada, maíz, aceitunas y un poco de mayonesa	Bocadillo de pechuga de pollo y pimientos asados en tiras finas	Hummus (receta) con pan de fajita integral partido en triángulos y bastones de zanahoria cruda	Merluza a la plancha con ensalada de naranja en medias lunas, aceitunas negras por la mitad, espinacas baby y nueces troceadas	Pizza casera: masa preparada + tomate triturado, rodajas de calabacín, tiras de pechuga de pollo, mozzarella y orégano

Crema de calabacín y manzana

Esta receta nos gusta por:

- La combinación de vitaminas y minerales de las verduras y frutas que lleva (calabacín, manzana, cebolla y puerro) que junto con la base de hidratos de carbono complejos procedente del boniato crean un plato muy completo a nivel nutritivo.
- El toque dulce que le proporcionan la manzana y el boniato la hace una receta diferente, pero muy suave y que no satura los sentidos.
- Se pueden realizar versiones de la misma con otras verduras de temporada, ya que es muy versátil, así como incluir otras verduras que sean más del agrado del chico/a.



Ingredientes (2 raciones)	Cantidad
Calabacines	2
Manzana roja	1
Boniato rojo	1
Cebolla	½
Puerro	½
Dientes de ajo	2
Hoja de laurel	2
Aceite de oliva virgen extra	1 cucharada sopera
Sal, pimienta negra, perejil	Al gusto
Eneldo	2 cucharadas soperas

Preparación:

1. Pela la manzana y el boniato y córtalo en trozos grandes. Cuécelo en una olla con agua, 1 hoja de laurel y un poco de sal, hasta que estén blandos.
2. Cubre la base de una sartén con 1 cucharada de AOVE y añade la otra hoja de laurel y los ajos laminados. Cuando estén dorados los reservamos para el final.
3. Corta la cebolla, el puerro y añádelo a la misma sartén con un poco de sal.
Truco: para evitar que se queme añade un poco de agua de cocción del primer paso, así además ¡estás incorporando todos los nutrientes que han pasado al agua!
4. Corta los calabacines con piel en dados no demasiado grandes e incorpóralos a la sartén. Adereza con eneldo, una pizca de pimienta y sal.
5. Remueve para que no se queme (y repite el truco de añadir un poco de agua). Déjalo cocinar en la sartén con la tapa puesta.
6. Añade en la batidora el contenido de la olla y de la sartén. Si quieres que la crema quede más espesa no añadas todo el caldo de la cocción. Bátelo todo.
7. Sirve en un bol o plato hondo. Decora con los ajos tostados y un toque de perejil, y ¡a disfrutar!

Guiso de patatas con bacalao

Este plato nos gusta por:

- Su versatilidad en cuanto a texturas, ya que se pueden utilizar trozos más grandes o más pequeños, e incluso chafar la patata con el tenedor.
- Es un plato suave y sencillo, que seguro les resultará familiar y con el que les aportamos hidratos de carbono complejos y proteínas de alto valor biológico.
- Se puede cambiar el bacalao por otro pescado más aceptado y presentarlo de diferentes maneras para mejorar la aceptación por el chico/a (por ejemplo, la salsa puede triturarse).





Ingredientes (2 raciones)	Cantidad
Bacalao	200 g
Patatas medianas	3
Diente de ajo	1
Cebolla	½
Pimiento rojo	½
Hoja de laurel	1
AOVE	2 cucharadas soperas
Sal	Al gusto
Pimentón dulce	Al gusto
Orégano	Al gusto

Preparación:

1. Corta el ajo en láminas y sofríe en una olla con el aceite.
2. Corta la cebolla y el pimiento en dados y añádelos a tu olla con laurel, el pimentón y la sal.
3. Retira la hoja de laurel del sofrito y tritura hasta obtener una salsa homogénea.
4. Pela las patatas y enjuágalas muy bien. Consejo: mientras de hace el sofrito puedes dejarlas en remojo (ya peladas) para que suelten todos los restos. Cuando estén totalmente limpias, las "chascas" - que no es más que cortarlas de forma irregular para conseguir que espese nuestro guiso aún más-.
5. Pon las patatas en la olla con el sofrito, cubre de agua y deja que se cuezan.
6. Desmiga el bacalao e incorpóralo cuando las patatas están tiernas.
7. Añade orégano como último paso.

Hummus

Esta receta nos gusta por:

- Es una forma diferente de incluir un día extra de legumbres a la semana, y por su textura cremosa suele ser mejor aceptado.
- Es una comida que puede combinarse con distintos alimentos, desde pan de fajita a verduras como la zanahoria, en función de los gustos del chico/a, y puede ser una forma divertida de consumir este tipo de alimentos.
- Es un plato con el que se puede involucrar fácilmente a los chicos/as en la cocina y suelen disfrutar haciéndolo.



Ingredientes (3 – 4 raciones)	Cantidad
Garbanzos cocidos	400 g
Zumo de limón	50 – 75 ml
Ajo	1 diente
Tahín (pasta de sésamo y aceite)	1 ó 2 cucharadas soperas
Comino	1 cucharadita
Pimentón	1 cucharadita
Aceite de oliva virgen extra	1 ó 2 cucharadas soperas

Preparación:

1. Cocer los garbanzos o usar unos ya cocidos “comerciales”.
2. Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora, salvo el aceite y el pimentón.
3. Batir hasta obtener una mezcla homogénea y espesa.
4. Emplatar y decorar con aceite de oliva y el pimentón.
5. Se puede añadir sésamo o garbanzos enteros también para decorar el plato y listo para servir.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Vaso de leche + tostada con aguacate y tomate	Bol de avena con yogur y plátano en rodajas	Vaso de leche + tostada con aceite	Bol de avena con leche y pera	Vaso de leche + tostada con aceite y pavo	Bol de avena con leche y plátano en rodajas	Vaso de leche + tostada con aceite y tomate
MEDIA MAÑANA	Bocadillo de pavo y aceite	Bocadillo de hummus	Fruta y yogur	Bocadillo de tomate y pavo	Bocadillo de queso fresco y tomate	Manzana en rodajas asada con canela	Yogur con anacardos y canela
COMIDA	Crema templada de lentejas con verduras (calabacín, espinacas, zanahoria...) y patata	Pechuga de pollo a la plancha con arroz integral Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria rallada, aceitunas por la mitad, maíz y espárragos blancos en trozos	Garbanzos salteados con pisto y verduras	Salmorejo Tortilla de patatas (receta)	Ensalada de garbanzos con aguacate en láminas, manzana en trocitos, tomates cherry por la mitad, canónigos y picatostes de pan integral tostado	Pasta integral con pisto y atún claro al natural enlatado	Pollo asado con calabacín, berenjena y patata al horno
MERIENDA	Macedonia de frutas	Yogur con melocotón en trocitos	Brocheta de daditos de sandía, mozzarella y melón	Yogur con pera en trocitos	Ciruela en trozos	Yogur con arándanos por la mitad	Brocheta de daditos de sandía, mozzarella y melón
CENA	Bocadillo de pan integral con tortilla francesa y rodajas de tomate	Merluza con jamón y gambas (receta) con puré de patatas	Huevo revuelto con patatas panaderas al microondas y calabacín en medias lunas	Sándwich de pan integral con pechuga de pollo, lechuga y rodajas de tomate	Ensalada de patata cocida, zanahoria cocida en trozos, tomate en trozos, judías verdes cocidas, huevo duro picado y aceitunas por la mitad	Fajita integral con pollo, calabacín en trocitos, zanahoria rallada y col en tiras rehogados	Hamburguesa de merluza y verduras (receta) con pan, tomate en rodajas y lechuga

Merluza con jamón y gambas

Este plato nos gusta por:

- Sus sabores suaves que combinan con cualquier acompañamiento (judías verdes, espárragos, patata entera o en puré, champiñones...).
- Se utiliza una parte de la merluza sin espinas, y al ser un pescado algo más simple adquiere los sabores de los demás ingredientes con los que se cocina, lo que lo hace integrarse muy bien en cualquier plato, y su textura blandita hace de este plato una cena que suele gustar mucho.
- Se puede batir la salsa e incluso solamente una parte de ella para cambiar la consistencia de la misma, y poder así mejorar la aceptación por parte del chico/a.





Ingredientes (2 raciones)	Cantidad
Merluza	300 g
Cebolla	1
Calabacín	1
Gambitas	10 – 12
Taquitos de jamón	1 puñado
Aceite de oliva virgen extra	2 cucharadas soperas
Sal y pimienta	Al gusto

Preparación:

1. Pica la cebolla muy fina y el calabacín en daditos.
2. Añade la cebolla a una sartén con fuego medio empieza a rehogarla. Cuando esté dorándose, añade el calabacín.
3. A los 5 minutos, añade las gambas y los taquitos de jamón. Maréalo hasta que se reduzca el agua que suelte.
4. Haz un hueco en la sartén y pon la merluza salpimentada. Marca un lado, y dale la vuelta.
5. Emplata con una guarnición que te guste (judías verdes, espárragos...).

Tortilla de patatas en el microondas

Este plato nos gusta por:

- Es una forma muy sencilla y rápida de preparar una tortilla más ligera que la tradicional.
- Es un plato conocido, tradicional y de fácil ingesta, sobre todo para los niños/as.
- Los sabores son consistentes (la tortilla de patatas siempre sabe a tortilla de patatas) por lo que es fácilmente reconocible por ellos, así como su textura se puede modificar según gustos (más hecha, menos hecha, trozos más grandes, trozos más pequeños o machacados...) y su temperatura a la hora de la ingesta (recién hecha, templada o fría).



Ingredientes (5-6 raciones)	Cantidad
Patatas medianas	4
Huevos	5 – 6
Cebolla	½
Aceite de oliva virgen extra	3 cucharadas soperas
Sal	Al gusto





Preparación:

1. Pela las patatas y córtalas en rodajas finas. Corta también cebolla si te gusta que lleve.
2. Pon el aceite en una sartén y sofríe un poco la cebolla a fuego medio. Una vez esté doradita, añade esa cebolla y todo el aceite a un bol, junto con las patatas y remuévelo.
3. Ponlo a máxima potencia durante 5min en el micro (tapado). Saca, remueve y métele otros 5min. Pincha con el tenedor cada vez que lo saques y deshaz un poco las patatas. Métele tantas veces como sea necesario hasta que estén blandas (puede que tarde unos 15min en total).
4. Bate los huevos y mézclalo bien con la patata y la cebolla ya cocidas en el microondas. Añade sal.
5. En la misma sartén donde sofreíste la cebolla (y quedan restos de aceite) echa la mezcla y déjala cocinar hasta que se vean los bordes cuajados. Ponle una tapa y hazlo a fuego medio.
6. Usa un plato o una tapa plana para darle la vuelta y déjala cocinar destapada hasta que esté hecha.

Hamburguesa de merluza y verduras

Este plato nos gusta por:

- Es una forma diferente y mejor aceptada de consumir pescado y verduras. Cambia el formato, pero mantenemos los nutrientes interesantes que nos proporciona, como proteína de alto valor biológico, fibra y otros micronutrientes muy interesantes.
- Es un plato con el que se puede involucrar fácilmente a los chicos/as en la cocina y suelen disfrutar participando en la creación de las hamburguesas que luego se van a comer.
- Puedes hacer distintas versiones con otros pescados como salmón, lenguado, bacalao..., e incluso gambas, calamar... Son muy versátiles.



Ingredientes (6-8 raciones)	Cantidad
Merluza	300 – 350 g
Pimiento rojo	½
Cebolla	1
Ajo	2 dientes
Zanahoria	3 medianas
Espinacas crudas	1 puñado
Huevo	1
Aceite de oliva virgen extra	2 cucharadas soperas
Perejil	Al gusto
Sal y pimienta	Al gusto





Preparación:

1. Picar la cebolla, ajos, pimiento y zanahorias y póchalas en la sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra a fuego medio. Resérvalas en un bol.
2. Pica el pescado sin espinas, y agrega el huevo previamente batido, perejil, sal y pimienta.
3. Junta las verduras con la mezcla del pescado en un bol y remueve hasta que quede homogéneo.
4. Haz bolas del tamaño deseado, dándole forma de hamburguesas y colócalas en la bandeja del horno con papel de horno.
5. Introduce la bandeja en el horno 20-25 min (dependiendo del horno) a 180 °C previamente precalentado.
6. Sirve y decora acompañando con un poco de tomate y lechuga y algún pan de calidad.







9. AYUDAS VISUALES

Las personas con TEA, necesitan apoyos visuales para comprender las tareas y las acciones que deben de llevar a cabo, por lo que una agenda visual es de vital importancia.

Los apoyos visuales permiten transformar la información verbal en información visual. Mediante el uso de estos apoyos mejoramos la comprensión del entorno, favorecemos el desarrollo de la autonomía personal, incrementamos la flexibilidad de la persona y su autorregulación, alcanzando así un mayor nivel de participación en la sociedad.

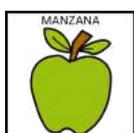
Esta información puede estar presente de manera más prolongada en el tiempo que la información que se presenta de manera auditiva, lo que mejora su comprensión o su consulta posterior.



RECUERDA: utiliza los pictogramas según la comprensión lectora del chico/a, con fotos reales o dibujos.

Pueden llevar incluidas:

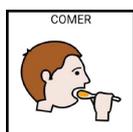
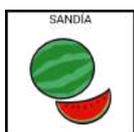
- Palabras escritas en mayúscula o minúscula.



- Fotografías de objetos reales.



- Dibujos o pictogramas.



- Distribución Ambiental (distribuir los espacios y objetos en función de la actividad).





Como ejemplo de alguna tarea diaria, en el que nuestro chico/a, puede colaborar con nosotros podría ser, ayudar a poner la mesa. A través de los siguientes pictogramas, pueda entender la tarea que queremos que realice.

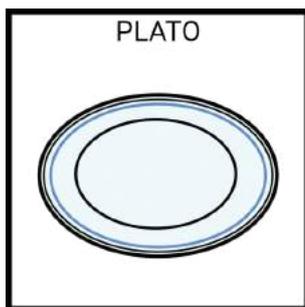
Poner la mesa:



Quitar la mesa:

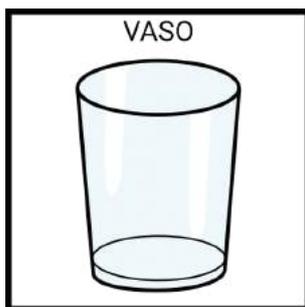


PLATO



Plato

VASO



Vaso

CUBIERTOS



Cubiertos

SERVILLETA



Servilleta

Recoger los platos:

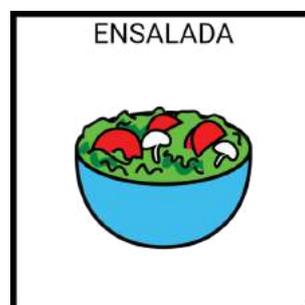
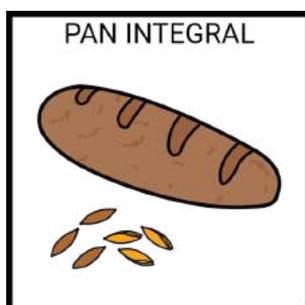
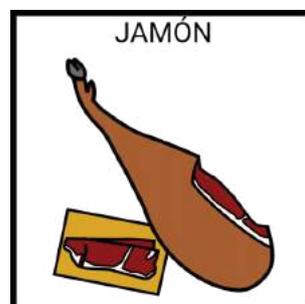
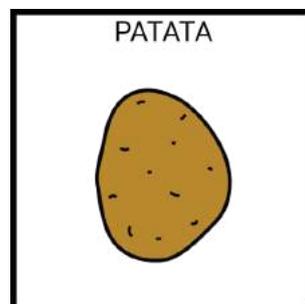
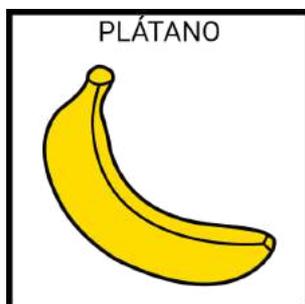
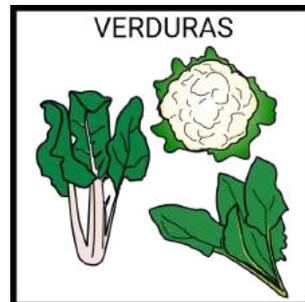
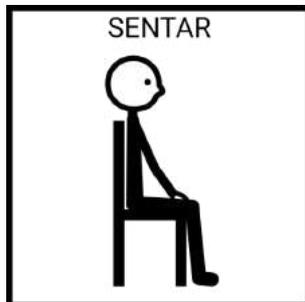
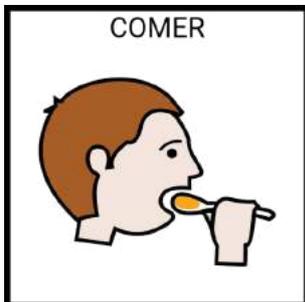


Recoger los vasos:





Algunos ejemplos de apoyos visuales son los siguientes:





Este tipo de apoyos, les permiten:

- **Estructurar rutinas y actividades:** Anticipación, temporalidad, secuenciación y fragmentación en pequeñas tareas. Favorece la comprensión de distintas situaciones, ofrece mayor tranquilidad y contribuye al desarrollo de una mayor independencia.



- **Seguir las normas:** respecto a lo que se puede y no se puede hacer.

EN LA CLASE

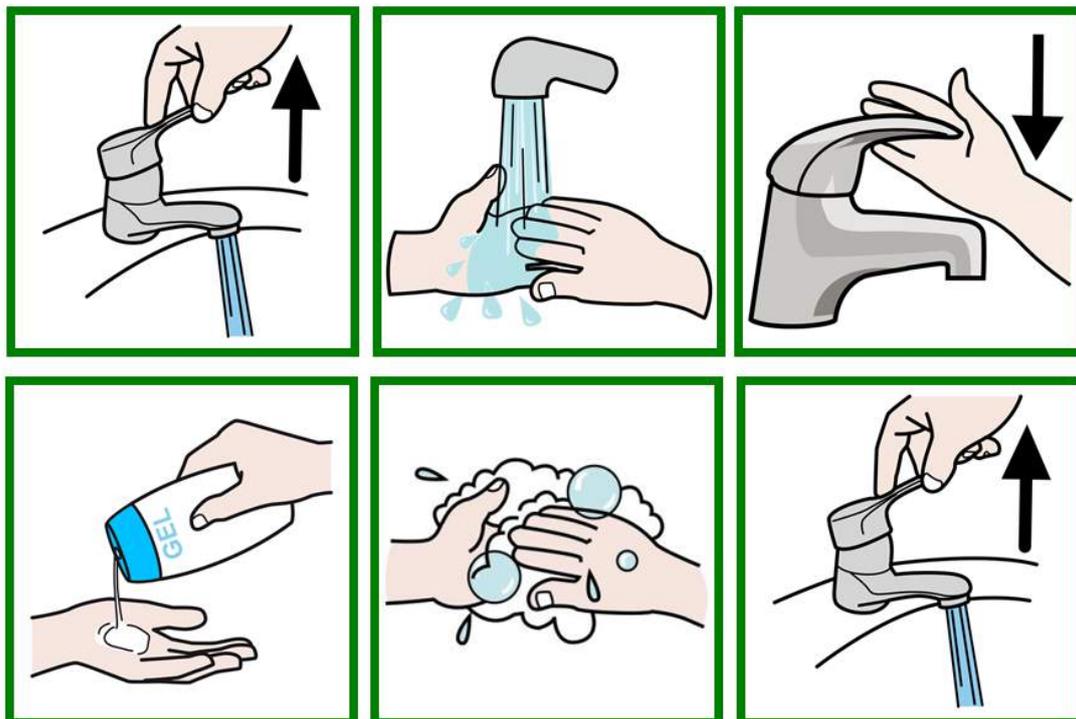
PUEDO  **NO PUEDO** 

 EN FILA EN FILA	 SILENCIO	 COMPARTIR	 INSULTAR	 PEGAR	 GRITAR
 LEVANTAR LA MANO	 ESCUCHAR AL PROFESOR		 RABIETA	 CORRER	 COMER CHICLE
 TIRAR PAPELES A LA PAPELERA	 RECOGER	 ESTAR SENTADO	 DESNUDARSE	 ESCUPIR	 ROMPER COSAS
			 MOLESTAR	 MORDER	 QUITAR COSAS





- **Aumentar la autonomía:** a la hora de tomar decisiones



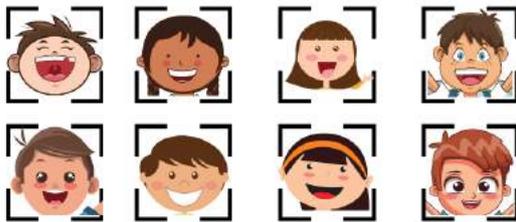
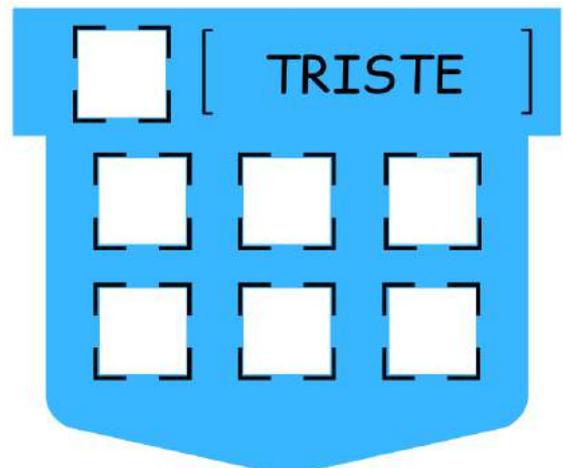
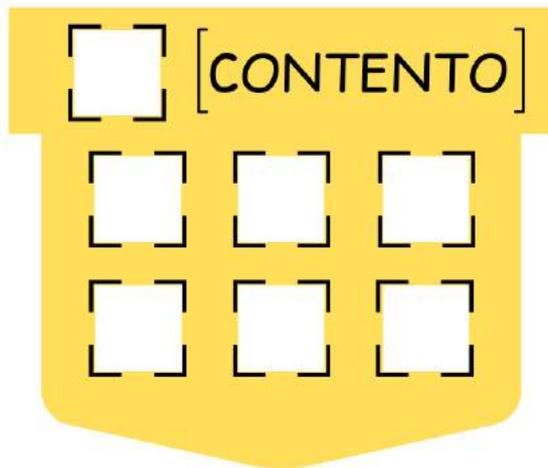
- **Conocer qué va a ocurrir:** durante el día, la semana, las vacaciones y los eventos especiales.

EJEMPLO DE AGENDA DE PICTOGRAMAS

 <p>Por la mañana</p>	 <p>Desayuno</p>	 <p>Vestirse</p>	 <p>Hacer la cama</p>	 <p>Zoo</p>
 <p>Por la tarde</p>	 <p>Casa</p>	 <p>Merienda</p>	 <p>Jugar</p>	 <p>Ducha</p>
 <p>Por la noche</p>	 <p>Cena</p>	 <p>Ver una película</p>	 <p>Lavar los dientes</p>	 <p>Dormir</p>



- **Regular la conducta y las emociones:** contribuyen a la autorregulación de la conducta ajustando su comportamiento a las normas sociales favoreciendo la adaptación y participación activa en las distintas actividades.



RECUERDA: los apoyos visuales son un recurso muy utilizado, ya que presentan una estructura clara y estable, facilitando la comunicación y comprensión del entorno. Así como, les permite aumentar el grado de independencia, autonomía y participación social.



10. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

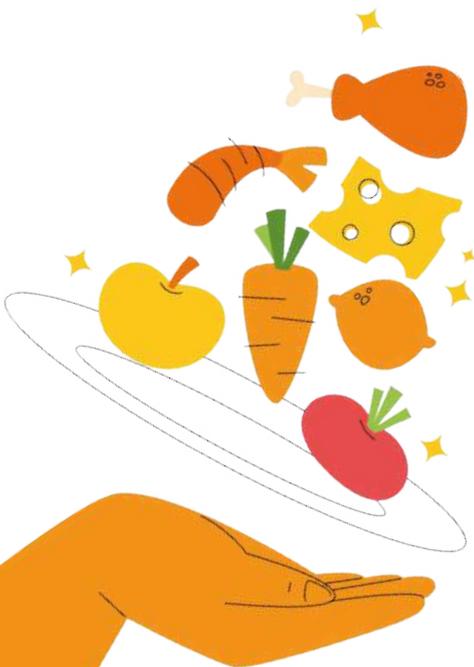
1. Agencia de Salud Pública de Cataluña. La Alimentación Saludable en la Etapa Escolar. Guía para Familias y Escuelas, 2020 [internet]. Disponible en: https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf
2. Asociación Autismo Sevilla. Guía de Apoyos Visuales para personas con TEA. Disponible Online: <https://form.jotform.com/autismosevilla/guia-apoyos-visuales>
3. Aviles Vargas, E.; y Kevin, L.F. (2022). Estudio farmacoepidemiológico del uso de medicamentos en niños para el tratamiento del trastorno del espectro autista. Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Facultad de Farmacia. Disponible Online: <AIVKRV08T.pdf> (uaem.mx)
4. Baratas María, Hernando Nuria, Mata M^a Jesús, Villalba (2021). GUÍA DE INTERVENCIÓN ANTE LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS CON TRASTORNO DEL ESPECTRO DEL AUTISMO (TEA). Autismo Madrid. Disponible en: <https://autismomadrid.es/wp-content/uploads/2021/05/guia-alimentacion-autismo-2014-1.pdf>
5. CODINAN. Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía. Disponible Online: <https://codinan.org/>
6. Confederación Autismo España. Disponible Online: <https://autismo.org.es/>
7. Dunn, W. (1999). Sensory profile. San Antonio, TX: Psychological Corporation. Mayston, M. (2016). Bobath and neurodevelopmental therapy: What is the future? *Developmental Medicine & Child Neurology*, 58 (10), 994. <https://doi.org/10.1111/dmcn.13221>.
8. Edgar Aviles Vargas L. F. Kevin (2022). Estudio farmacoepidemiológico del uso de medicamentos en niños para el tratamiento del trastorno del espectro autista". Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Facultad de Farmacia. Disponible en: <http://riaa.uaem.mx/xmlui/bitstream/handle/20.500.12055/3069/AIVKRV08T.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Federación Española de la Nutrición. Disponible Online: <https://www.fen.org.es/>
10. Federación autismo Madrid. Guía de intervención antes los trastornos de la alimentación en niños y niñas con trastorno del espectro del autismo-TEA, 2013 [internet]. Disponible en: <https://autismomadrid.es/federacion-autismo-madrid-blog/guia-de-intervencion-ante-los-trastornos-de-la-alimentacion-en-ninosas-con-tea/>
11. Garey Juliann, Lee PsyD Stephanie Stephanie A. Lee (2021). El autismo y los niños quisquillosos para comer. Child Mind Institute. Disponible en: <https://childmind.org/es/articulo/el-autismo-y-los-ninos-quisquillosos-para-comer/>
12. Hospital Sant Joan de Déu. TEAlimento, Programa de Intervención Grupal para familias y niños con Autismo. Disponible Online: <https://www.sjdhospitalbarcelona.org/>

13. Kidshealth. Disponible Online: <https://kidshealth.org/es/parents/arfid.html>
14. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Gobierno de España, Estilos de Vida Saludable. Tabla de composición de alimentos, Pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras. (SENC, 2004), 2020 [internet]. Citado: 14 de julio de 2023. Disponible Online: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/queSabemos/enLaPractica/tablaPlanificacion/planificaciones/home.htm>
15. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Disponible Online: <https://www.seen.es/>
16. Zobel-Lachusua J, Andrianopoulos MV, Mailloux Z, Cermak SA. Sensory Differences and Mealtime Behavior in Children With Autism. *Am J Occup Ther.* 2015 Sep-Oct;69(5):6905185050. doi: 10.5014/ajot.2015.016790. PMID: 26379266; PMCID: PMC4572838.

Webgrafía de Entidades

1. Asociación Autismo Sevilla. Disponible en: <https://www.autismosevilla.org/>
2. La Habitación Saludable. Disponible en: <https://www.lahabitacionsaludable.com/blog/>
3. Fundación Alcampo. Disponible en: <https://alcampocorporativo.es/fundacion-alcampo/>

an AUTISMO
SEVILLA



Fundación | **Alcampo**

Contacto:

954 40 54 46

asociacion@autismosevilla.org

www.autismosevilla.org