

# Nutrición General Y Autismo

## ¿Qué preocupaciones sobre nutrición general existen en los niños con autismo?

Los niños con autismo pueden tener desafíos nutricionales únicos. Además, se han descrito deficiencias nutricionales en los niños con trastornos del espectro autista (TEA). Los niños con autismo pueden no comer lo suficiente, lo que a veces puede conducir a deficiencias de calorías, vitaminas y minerales. Los niños con autismo también pueden comer en exceso o comer “comida chatarra”, lo que puede llevarlos a tener sobrepeso u obesidad.

Como resultado, el mantenimiento rutinario de la salud con su médico de cabecera, pediatra o gastroenterólogo es esencial para garantizar el apoyo nutricional adecuado para un niño con TEA. Las visitas médicas de rutina permiten una medición constante del peso y de la estatura.

Siguiendo estas medidas, con el paso del tiempo, y contando con un historial dietético detallado, podría ayudar a identificar a los niños con TEA, quienes corren el

riesgo de tener problemas nutricionales. La información de un dietista registrado también puede ser útil.

## ¿Qué tipos de deficiencias nutricionales son comunes en los niños con TEA?

Se han descrito varias deficiencias nutricionales en los niños con TEA. Estas se pueden deber a varias razones, como a preferencias restringidas a alimentos, o a las aversiones específicas a alimentos y texturas. La selectividad alimenticia es común en los niños con TEA entre las edades de 3 y 11 años, la cual incluye el consumo selectivo y el rechazo de alimentos.

Los niños con TEA pueden tener una ingesta deficiente de proteínas, así como frecuentes deficiencias de nutrientes, incluyendo las deficiencias de fibra, vitamina D, vitamina E, calcio, vitamina B12 y hierro. La selectividad alimenticia o el consumo selectivo es un factor de riesgo importante en el desarrollo de deficiencias nutricionales. Los niños con una dieta más restringida pueden ser más propensos a consumir nutrientes inadecuados y a desarrollar deficiencias nutricionales.



## ¿Existe el riesgo de obesidad en los niños con TEA?

Además de las deficiencias nutricionales, los niños con TEA también corren el riesgo de subir demasiado de peso. Los factores de riesgo de obesidad en los niños con TEA, pueden incluir una actividad física reducida, y un consumo alto de alimentos ricos en calorías, como bocadillos, galletas y papas fritas.

## ¿Qué debo hacer si sospecho que mi hijo con TEA puede tener un problema de nutrición o alimentación?

Si sospecha que su niño con TEA podría tener un problema con la nutrición, el primer paso sería discutir sus preocupaciones con el pediatra del niño. Podría ser necesario completar un diario dietético extenso, el cual ayudaría a identificar las áreas potenciales de deficiencia o exceso de consumo de nutrientes. Según el historial o el diario dietético, su médico podría determinar si se necesita un suplemento vitamínico o mineral específico.

Su pediatra también podría referirlo a un gastroenterólogo pediátrico para una evaluación más completa. La asesoría del comportamiento por un dietista registrado o por un terapeuta de la alimentación podría ser útil.

Si su hijo cuenta con un número limitado de alimentos que le gusta comer o si es quisquilloso, pruebe algunos de los siguientes consejos:

- Ofrézcale alimentos con un sabor o una textura similar a su comida favorita
  - Ofrézcale fresas si al niño le gusta el helado de fresa.
  - Pruebe yogurt congelado bajo en grasa si al niño le gusta el helado

– Ofrézcale palitos de pescado o vegetales fritos si al niño le gustan los nuggets de pollo

- Poco a poco, muéstrole al niño nuevos alimentos
- Las primeras veces, ponga alimentos nuevos en la mesa y luego quizás en su plato sin esperar que los pruebe
- No obligue al niño a comerse todo un alimento nuevo, al contrario, permítale experimentar
- Permítale que pruebe, toque o huela el alimento durante los períodos de introducción si es necesario
- Muestre usted mismo el comportamiento que desea en el niño, comiendo alimentos nuevos en familia, y hablando positivamente sobre el nuevo alimento
- Recuerde que cambiar el comportamiento y/o aceptar cosas nuevas puede requerir tiempo, esfuerzo y paciencia

## ¿Qué otros recursos hay disponibles para mí?

El pediatra o el gastroenterólogo pediátrico de su hijo pueden contar con grupos de apoyo, que le puedan ayudar. Si aún no está participando en terapia del habla u ocupacional, ambos terapeutas podrían ayudarle a ir introduciendo nuevos alimentos. Muchos centros también cuentan con clínicas o equipos de alimentación, los cuales pueden ayudar a los pacientes que están bajo dietas restringidas, debido a su sensibilidad a los sabores y a las texturas.

En el sitio web de Autism Speaks, [www.autismspeaks.org/nutrition](http://www.autismspeaks.org/nutrition), puede encontrar información adicional sobre la nutrición.

### ➔ Localice a un gastroenterólogo pediátrico

**RECORDATORIO IMPORTANTE:** Esta información de la Sociedad Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (NASPGHAN) está destinada únicamente a proporcionar información general educativa y no como una base definitiva para el diagnóstico o tratamiento en cualquier caso particular. Es muy importante que consulte a su médico acerca de su condición específica.



714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 Phone: 215-641-9800 Fax: 215-641-1995 [naspghan.org](http://naspghan.org)

Visítenos en Facebook en <https://www.facebook.com/NASPGHAN/>, síganos en

Twitter @NASPGHAN e Instagram #NASPGHAN

