



## Desafíos de Alimentación

Niños(as) con trastorno del espectro autista (TEA) muchas veces tienen dificultad con la alimentación, especialmente con referencia a comportamientos rígidos como la inhabilidad de hacer cambios a las rutinas o comidas; pueden exhibir desafíos sensoriales o tener problemas gastrointestinales también.

- Para ayudar al niño(a) con TEA a sentarse a la mesa y participar en actividades a la hora de la comida los padres y cuidadores deben desarrollar un horario para la comida que sea consistente. Cuando los niños comen de a poquito o “en movimiento” durante el día muchas veces no tienen hambre a la hora de la comida. Los padres deben de estructurar las comidas y los bocadillos cada una hora y media a dos horas ofreciendo solo agua entre comidas. Esto ayuda a establecer un ciclo de hambre y aumenta la probabilidad que el niño esté más interesado en explorar y tratar nuevas comidas.
- Muchas veces los niños con TEA quieren comer las mismas comidas, de la misma forma, todo el tiempo. Para asegurarse que los niños(as) tengan una dieta variada las familias deben de presentar las comidas fuera de los envases originales - en platos - para que el niño no se acostumbre a ver empaques específicos. Usa diferentes vasos, platos y utensilios de cocina para que el niño sea menos rígido y este más dispuesto a la variedad.
- Presenta la comida aunque no sea probable que el niño la pruebe o se la coma. A veces puede tomar hasta veinte presentaciones de nueva comida antes de que el niño la acepte. Se recomienda que los niños con TEA que tienen dificultad aceptando comidas nuevas jueguen con varias comidas para familiarizarse. Esto les ayuda a explorar las propiedades sensoriales de las comidas - cómo se ven, a qué saben, el olor y como se sienten. El poder tocar la comida puede ser menos desafiante que el comerla. Ponle la comida en los dedos y en las manos de formas divertidas y gradualmente progresa hacia la cara y la boca. Incluye a otras familias en estas experiencias de juego para asegurarle al niño qué la alimentación es agradable.
- Algunas veces los niños(as) tienen respuestas sensoriales a la comida como el vómito y/o arcadas. Trata de no sobre reaccionar cuando vomita pues a veces es a propósito para evitar comer. Si se retira la comida cuando el niño vomita, el niño puede aprender qué se puede escapar de comer y de otras reglas a través de ese comportamiento. El reflejo de las arcadas es típico para todos los niños pues es una forma protectora de asegurar que pueden pasar la comida con seguridad. Es importante reforzar positivamente cualquier cosa que el niño hace cuando trata comidas nuevas. Trata de ignorar los comportamientos negativos.
- Los padres pueden buscar evaluaciones completas para un niño que tiene desafíos con la alimentación. Muchos hospitales y otros proveedores de salud tienen equipos de alimentación que pueden evaluar diferentes aspectos del problema con la alimentación. Estas evaluaciones a veces incluyen doctores, terapeuta ocupacional, terapeuta del habla, nutricionista y profesionales de salud mental para evaluar al niño completamente y determinar los problemas médicos, sensoriales, de comportamiento y nutricionales que afectan al niño.
- Si el niño demuestra episodios frecuentes de estreñimiento, diarrea, sospechas reflujo o alergias a la comida; habla con el pediatra o el especialista pediatra gastrointestinal que tenga conocimiento de niños con necesidades especiales.

