

### Síntomas relacionados con la alteración en la alimentación

A) actividades e intereses:

Los niños con autismo pueden tener conductas incontroladas que se repiten constantemente como balanceos, giros, aleteos con las manos, agitación de los dedos delante de sus ojos. A veces realizan conductas más autolesivas como pellizcarse, golpearse la cabeza o morderse en las manos.

Estas conductas que aparentemente no sirven para nada, a ellos les estimula y les sirve como mecanismo de autorregulación, si bien hay veces, que por su persistencia e intensidad son inapropiadas y les impide realizar otros comportamientos más adaptados. Dar un uso funcionalmente apropiado a esas conductas o enseñarles conductas incompatibles con la estereotipia y que sean más ajustadas a su entorno hace que mejore su adaptación.

B) Tienen poca tolerancia a los cambios en su actividad diaria. Cambios en los horarios, las personas que lo cuidan, los lugares donde va, los recorridos que sigue, la ropa que se pone, los alimentos que ingiere, etc. les produce un verdadero malestar a muchos niños, les cuesta entenderlos y aceptarlos.

Mantener una rutina o informarles de forma anticipada de los cambios previstos que vayan a acontecer en su actividad diaria, les ayuda a saber lo que les va a ocurrir y de esa manera vivir más tranquilos, lo que favorece su capacidad de anticipación, planificación y también su flexibilidad mental y comportamental ante los cambios.

C) Su abanico de intereses y actividades son muy restringidos. Se interesan siempre por los mismos juguetes, canciones, libros, películas, temas (astronomía, letras, números, dinosaurios, trenes...), buscan siempre a las mismas personas, o ir por los mismos lugares. El juego que realizan es repetitivo y poco imaginativo como alinear objetos, girar piezas, golpear objetos, romper y tirar trocitos de papel o tirar arena, pasar páginas de libros, etc., a veces también pueden pasar mucho tiempo observando objetos que tienen movimientos repetitivos como puede ser un ventilador o mirando luces y reflejos.

Suscitar pequeños cambios en sus intereses y provocar experiencias novedosas que a la vez le resulten agradables al niño, favorece la ampliación de su abanico de intereses y puede enriquecer su capacidad de imaginación y ficción.

**Síntomas relacionados con la alteración en la reacción sensorial:**

- A) La reacción sensorial a los estímulos del entorno suele ser atípica en algunos niños, mostrando hiper o hipo sensibilidad a muchos de ellos. Esta excesiva o escasa reacción se debe a una alteración en el cerebro para integrar la información que es percibida a través del oído, la vista, el tacto, el gusto, el olfato y reaccionar correctamente a ella. Por ejemplo: auditivamente, sonidos que para nosotros son naturales a ellos les puede resultar verdaderamente molestos, tapándose por ello los oídos. Visualmente, tienden a fijarse en los detalles de un objeto más que en un todo, ven detalles que a los demás nos resultarían indiferentes, pero también puede parecer que no vean objetos que tienen delante. Respecto al tacto, pueden evitar el contacto físico con otras personas porque nos les guste que les toquen, los tejidos de algunas prendas de vestir o de las sábanas también les puede desagradar. Tienen una respuesta inusual al dolor con niveles de tolerancia altos, lo mismo que para el frío y el calor.

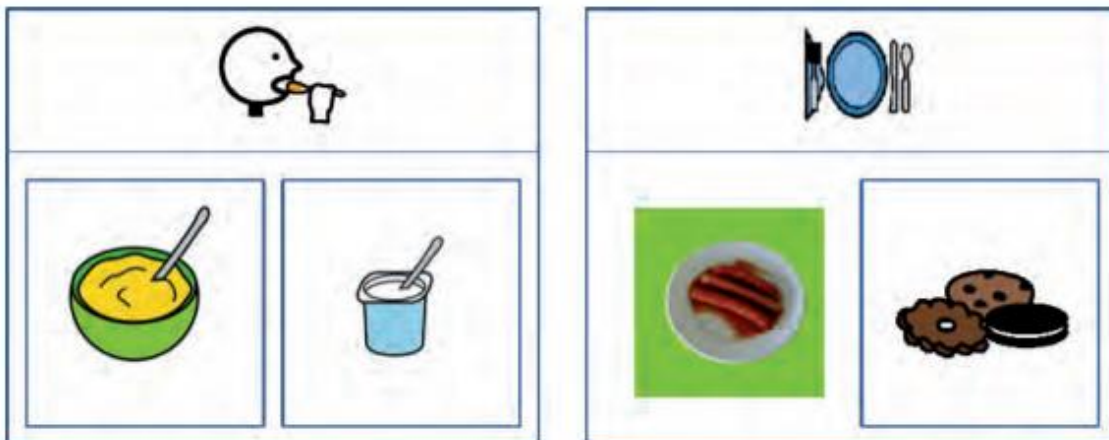
Esta alteración encontramos que tiene una especial importancia en los problemas alimenticios. Encontramos que ciertos sabores, olores, temperaturas, colores o texturas en los alimentos son percibidos por ellos de manera diferente a como los percibimos el resto, resultándoles verdaderamente desagradables y provocando el rechazo de muchas comidas, o realizando todo lo contrario, deseando mayor gusto por querer comer.

**Alteraciones del ritmo de la comida**

Uno de los problemas habituales con los que nos podemos encontrar, son niños sin sensación de saciedad, que comen de manera compulsiva, muy deprisa y entre horas con incluso “asaltos” a la nevera o los armarios. El proceso de masticación no se hace correctamente, por lo que puede originar exceso de gases, digestiones pesadas, dolor abdominal, etc. además del riesgo de sobre peso que conlleva. Establecer unos rígidos horarios de comida evitando que coma entre horas, no poner más comida de la necesaria en el plato y trabajar para que los intervalos entre pinchada y pinchada sean los adecuados, son objetivos básicos de intervención con estos niños.

Para poder crear un cambio en la alimentación del niño, es necesario crear un espacio específico en donde deba comer, es decir, si el niño quiere comer no se le debe dar comida en el living y luego en la habitación. Siempre se tendrá que realizar el proceso de alimentación en un solo lugar con la finalidad de estructurar mentalmente el momento de comer. Se tratará de utilizar el mismo plato y el mismo menaje para lo mismo.

**Anticipación visual:** Ya desde la agenda, le anticiparemos el momento de la comida. Además, podemos también informarle de la persona con la que va a comer y qué comida le toca. Podemos aprovechar el momento de poner la información para trabajar elecciones de reforzadores.



Sugerencia de alimentación sana (hipocalórica) para realizar entre comidas principales

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 1 FRUTA DE LA ESTACIÓN	 1 PAQUETE PEQUEÑO DE CEREALES	 1 BARRA DE CEREAL DE AVENA	 1/2 SANDWICH DE QUESO FRESCO CON TOMATE	 2 HUEVOS DUROS O BASTONES DE VERDURAS <small>(APIO, ZANAHORIA, PEPINO)</small>
+	+	+	+	+
 1 CAJITA DE 200 ML DE LECHE DESCREMADA	 1 JUGO LIGHT	 1 YOGURT DESCREMADO	 1 JALEA LIGHT	 1 YOGURT DESCREMADO