




# *Estrategias prácticas*

para lidiar con aversiones  
alimenticias en personas  
con autismo

*Creado especialmente para usted por parte  
del equipo de terapeutas del habla y terapeutas  
ocupacionales de "All About Speech & Language".*



**T**anto para los adultos como para los infantes, el acto de comer es considerado como una experiencia sensorial llena de olores, sonidos, sabores, temperaturas, texturas e interacción con otras

**personas.** El tiempo de comer puede ser una experiencia placentera y divertida cuando no existen dificultades con el procesamiento sensorial. Sin embargo, muchas personas con autismo, presentan dificultades sensoriales significativas incluyendo sensibilidad elevada o sobrecargada lo cual resulta que la experiencia de comer sea una de mucho estrés. En adición, las dificultades en la comunicación (verbal y no verbal) y atención son retos adicionales para las personas con autismo y sus padres al momento de comer.

Las personas con autismo desarrollan mecanismos de acopio para lidiar con el estrés asociado a la hora de comer debido a los retos sensoriales y de comunicación. Algunas de las estrategias utilizadas son: limitar la estimulación sensorial, evitar las demandas sociales y de comunicación, selección limitada de comidas y texturas, poca flexibilidad, intentar controlar la rutina a la hora de comer, rehusar comer o comer cantidades limitadas, reducir la cantidad de transiciones entre actividades con las cuales ellos necesitan lidiar, escapar de la situación, cubrirse sus oídos o cerrar sus ojos, conductas repetitivas o estereotípicas para poder manejar lo que es percibido como caos. Es por esta razón que el estrés e inflexibilidad ocasione preocupación en los padres que trabajan arduamente para asegurarse que el infante tenga una dieta balanceada y nutritiva. El obligar al infante a que de repente

cambie sus patrones alimenticios o a comer alimentos específicos no le ayuda a aprender a comer ni a disfrutar las comidas, por el contrario, genera estrés ante una situación que ya de por sí es una experiencia estresante. Como padre ocupado que se encuentra balanceando varios roles y responsabilidades, esperamos que este folleto pueda ayudar o asistir a equiparle con pasos más manejables y estrategias para expandir el inventario de alimentos a consumir por el menor y romper con el ciclo de aversión a la comida.

## Elementos para la alimentación

Existe una variedad de funciones motoras, cognitivas y del habla-lenguaje que van mano a mano con el desarrollo del proceso de alimentación. Estas funciones no serán explicadas en detalles por lo cual sugerimos que de tener alguna preocupación en relación con el desarrollo del infante favor de buscar asistencia por parte del médico primario del menor ya que podría necesitar un referido para terapia ocupacional o habla-lenguaje. Referidos a otros profesionales médicos (nutricionista o terapeuta ABA para apoyo conductual hacia la alimentación); pueden asistir al infante en su desarrollo y asegurarse que se encuentra creciendo y alcanzando las funciones del desarrollo en forma apropiada. Es importante comprender los diferentes componentes de la alimentación para así poder identificar las etapas en las cuales el infante pueda estar teniendo dificultades que afectan la ingestión de alimentos en forma apropiada.

## Componentes motor-oral de la alimentación

Los labios, quijada, dientes, lengua al igual que reflejos tales como chupar y tragar son destrezas importantes para que el infante pueda realizar el proceso de alimentación apropiadamente.

## Etapas al consumir alimentos

Existen 4 etapas de ingestión la cuales son importantes para una alimentación exitosa ya que, en ocasiones, los infantes o adultos pueden tener un impedimento. Nuevamente, si sospecha dificultades en la alimentación, favor de buscar la asistencia de un profesional médico.

## Desarrollo del proceso de alimentación

Al igual que todas las áreas en el desarrollo desde la infancia hasta la niñez, los infantes desarrollan su habilidad de ingerir una variedad de alimentos y líquidos. En las primeras etapas de la niñez es muy común que los infantes demuestren sus preferencias y antipatías hacia ciertos sabores y texturas (crujientes, suaves, puré, chiclosas), y prueben alimentos de todos los grupos alimenticios. Durante este tiempo, los infantes deberían demostrar la habilidad en el uso de la cuchara y tenedor, tomar desde un vaso y destrezas de alimentación independiente utilizando sus dedos. Si un infante de más de 2 años de edad no ha alcanzado estas destrezas en el desarrollo, el infante se puede beneficiar de una evaluación de terapia ocupacional e identificar inquietudes.

## Señales de un posible Trastorno de alimentación/ingestión

Al igual que todas las áreas en el desarrollo desde la infancia hasta la niñez, los infantes desarrollan su habilidad de ingerir una variedad de alimentos y líquidos. En las primeras etapas de la niñez es muy común que los infantes demuestren sus preferencias y antipatías hacia ciertos sabores y texturas (crujientes, suaves, puré, chiclosas), y prueben alimentos de todos los grupos alimenticios. Durante este tiempo, los infantes deberían demostrar la habilidad en el uso de la cuchara y tenedor, tomar desde un vaso y destrezas de alimentación independiente utilizando sus dedos. Si un infante de más de 2 años de edad no ha alcanzado estas destrezas en el desarrollo, el infante se puede beneficiar de una evaluación de terapia ocupacional e identificar inquietudes.

Algunas de las señales y síntomas más críticos que debe de tomar en cuenta incluyen:

- Rehusarse a comer (ej: alimentos en general o ciertos alimentos o texturas), escupir la comida o tomar un tiempo largo para comer una porción pequeña de comida (una comida regular no debe tomar más de 15-20 minutos)
- Tos frecuente, carraspeo de la garganta, náuseas o ahogo al comer
- Babeo excesivo
- Guardar comida en sus cachetes

- Dificultad para coordinar masticar y tragar resultando en liqueo por la boca
- Vómitos o escupir grandes cantidades de comida después de comer
- Tono de voz “húmedo” o llanto luego de comer
- Preocupación en alcanzar un desarrollo apropiado (peso y altura según la edad del infante)
- Su niño/a puede demostrar dificultad en la planificación motora el cual puede añadir frustraciones durante la hora de comida. Es posible que al niño/a se le haga difícil coordinar las acciones de masticar y tragar o comprender cómo funcionan sus manos para agarrar la comida y alimentarse por sí solos/as.

## Estrategias prácticas para el hogar

Antes de comenzar el proceso de descartar cualquier impedimento o dificultades en el proceso de alimentación, existen varias estrategias las cuales pueden ser utilizadas en el hogar con gran éxito para promover conductas adecuadas y crear una experiencia positiva con la alimentación. A continuación, encontrará tres estrategias que son efectivas para introducir y aceptar nuevos alimentos. Si su el infante batalla durante la cena para tolerar nuevos alimentos o variedad de alimentos, puede ser de gran beneficio el incorporar estas estrategias en su rutina.

# 3 Estrategias de apoyo en el hogar:

## 1. Parear comida no preferida con comida preferida utilizando el sistema de economía de fichas:

Refuerzo positivo puede ser increíblemente poderoso para asistir en la reducción de conductas no deseadas asociadas con la alimentación. El refuerzo positivo elogia conducta deseada e ignora conducta no deseada. El refuerzo positivo puede incluir halagos verbales, aplaudir, interacción continua del infante con usted, recibir un artículo preferido inmediatamente después de consumir el alimento o cualquier otra forma de motivación.

**Para comenzar, seleccione un alimento no preferido** que sea apropiado al desarrollo del infante similar a los alimentos que el infante está ingiriendo. Este será su alimento introductorio.

**A medida que intente o complete la conducta deseada** con el alimento no preferido (favor de revisar el listado de posibles conductas en la sección de “desensibilización” con la meta de trabajar para ingerir el alimento), inmediatamente recompense el intento con un alimento preferido. Con el tiempo, el parear alimento preferido con alimentos no preferidos seguido



de un refuerzo positivo resultará en la aceptación del alimento no preferido.

### **Refuerzo positivo puede incluir el uso del sistema de economía de fichas**

al ser pareado con una gráfica visual de la conducta, el cual puede asistir al infante observar y trabajar hacia su meta. Por ejemplo, luego de cada apareamiento de aceptación de comida no preferida con alimento preferido, infante puede obtener una estampilla de carita feliz en un registro visual de la conducta de 3 cuadros. Luego de completar exitosamente 3 intentos, y 3 estampillas de carita feliz son ganadas en su gráfica de conducta, el menor puede ganar un refuerzo (premio) aún mayor como por ejemplo jugar con su juguete preferido. Alterne los ciclos de apareamiento gradualmente incrementando el número de metas y disminuyendo los refuerzos planificados (ex. Se espera que el menor pueda dar

2 mordidas, luego trabajar hacia 3 mordidas separadas antes de proveer el refuerzo. O tal vez, puede incrementar el número de intentos completados en la gráfica conductual antes de obtener el refuerzo motivacional).

**Aparear comida preferida con una bebida entre bocado** de un alimento nuevo o alimento no deseado puede asistir con la reducción del sabor del alimento el cual es el problema que muchos encuentran aversivo. A medida que pasa el tiempo, menos mordidas y sorbos del alimento preferido son provistos ya que el nuevo alimento es aceptado.

**Recuerde, tener paciencia y no se rinda en sus esfuerzos;** puede tomar un promedio de al menos 10 intentos a un nuevo alimento apareado con refuerzo positivo antes de que el menor acepte el alimento consistentemente.

*Cuando utilizamos refuerzo positivo, es importante elogiar conducta positiva e ignorar conducta no deseada.*

## 2. Desensibilización

Desensibilización es el proceso por el cual lentamente se le introduce a los infantes nuevos alimentos no preferidos con el objetivo de expandir el repertorio de alimentos del menor minimizando la actitud defensiva y aumentando la tolerancia. Esta progresión se lleva a cabo a través de la repetición, recompensas y conexión. Siga los pasos siguientes para asistir en la desensibilización de su menor en la introducción de nuevos alimentos:

**Haga un listado de las comidas y bebidas que su menor puede tolerar** y alimentos que usted desea su menor ingiera. Puede organizar alimentos por categorías al igual que propiedades de la comida (ex. textura, tamaño, color, etc.). Seleccione un alimento “nuevo” para comenzar el proceso de desensibilización; un producto comestible que sea lo más parecido posible a aquellos alimentos que su menor ya se encuentra consumiendo (por ejemplo, si su menor come yogurt, considere introducir budín para comenzar el proceso de desensibilización).

**Evite aplicar el proceso de desensibilización durante el tiempo de comida (desayuno, almuerzo, cena)**, por ejemplo, realizar el proceso de desensibilización durante el juego, merienda o durante tiempo de terapia de alimentación (si su menor participa de ese tipo de terapia). Una idea es realizar juegos con juguetes de comida, darle comida a las muñecas o muñecos o recortar láminas de alimentos. Estas experiencias divertidas pueden asistir a su menor a gradualmente familiarizarse con los alimentos y no percibirlos como un peligro.

**Si el alimento se encuentra empacado**, motive a su menor a que gradualmente observe el alimento, toque el alimento, agarre el alimento y hasta que abra el empaque donde se encuentra el alimento. Algunas sugerencias para asistir a su menor a tolerar el tocar el alimento: puede utilizar moldes de galletas para que el infante explore el nuevo alimento, contar o clasificar el alimento o utilizar el alimento para “pintar” o crear arte.



**Cuando el alimento le es familiar al infante** y es tolerado por su menor ya sea jugando con el alimento, puede comenzar simplemente solicitando al infante a que se siente a la mesa con el alimento que usted desea el menor ingiera, ponga el alimento en algún lugar en la mesa. Este paso provee la oportunidad a que su menor observe y olfatee el nuevo alimento.

**Luego de varias exposiciones al nuevo alimento, el infante comienza a desensibilizarse** ante la presencia de la comida en la mesa, gradualmente acerque el alimento hacia el plato del menor hasta que sea tolerado en su plato sin alguna expectativa de probarlo o consumirlo.

**A medida que el infante tolera que el alimento toque algunas partes de su cuerpo,** usted puede continuar trabajando en incrementar la tolerancia. Desensibilización es el proceso por el cual lentamente se le introduce a los infantes nuevos alimentos no preferidos con el objetivo de expandir el repertorio de alimentos del menor minimizando la actitud defensiva y aumentando la tolerancia. Esta progresión se lleva a cabo a través de la repetición, recompensas y conexión. Siga los pasos siguientes para

asistir en la desensibilización de su menor en la introducción de nuevos alimentos: Es posible que su menor pueda agarrar el alimento cerca de su cara y darle un beso.

**A medida que el infante tolere el alimento en sus labios,** puede comenzar a trabajar en incrementar tolerancia en la boca. Primeramente, motive a su menor lamer el alimento. Si el menor lo tolera, motive al menor a que muerda el alimento, luego de morder el alimento, puede dejar el alimento en su boca por varios segundos antes de escupirlo.

**Provea refuerzo positivo y repita el proceso,** el próximo paso es asistir a su menor que muerda el alimento y lo escupa, luego morder el alimento, masticarlo y tragarlo hasta que eventualmente el infante tolere el comer el alimento. En este paso, el alimento puede ser añadido en la selección de alimentos a comer.

**Mientras realiza los pasos anteriores, debe de considerar que** el infante puede continuar consumiendo sus alimentos preferidos a la hora de comer.





### 3. Cadena alimenticia

Cuando pensamos acerca de nuestros hábitos de alimentación, la mayoría de las veces ingerimos aquellos alimentos que nos gustan. La cadena alimenticia apoya esta idea y describe el proceso de introducción de nuevos alimentos en la dieta del infante seleccionando alimentos que tienen sabores o texturas similares a los alimentos que el menor ya se encuentra consumiendo o prefiere. Al usted introducir alimentos basado en los alimentos preferidos por el menor, reduce que el infante tenga una respuesta aversiva a cambios en los alimentos. Al introducir nuevos alimentos en forma gradual, comenzando con alimentos que su hijo/a le gusta con un alimento nuevo, el menor aumenta la variedad de alimentos a consumir.

**El primer paso para utilizar esta estrategia en forma exitosa es crear** es crear una lista de los alimentos que el infante consume actualmente; luego haga una lista de alimentos (o cadena de alimentos) con texturas, sabor, consistencia y temperatura similares a aquellos alimentos que al menor le gusta comer.

**Inicialmente introducirá nuevos alimentos que es muy probable el infante coma** porque son muy similares a los alimentos que ya se encuentra consumiendo. Una vez estos nuevos alimentos son tolerados, progrese al próximo nivel en la cadena alimenticia introduciendo alimentos que sean similares a aquellos alimentos que el menor se encuentra consumiendo pero que tengan una pequeña diferencia en el sabor o textura. Usualmente, la cadena

alimenticia consiste de 4 niveles que se complementan uno con otro. Al seguir los niveles de la cadena alimenticia, el infante podrá tener éxito en su progreso al realizar pequeños cambios. Los niveles de la cadena alimenticia son:

**Nivel 1: Mantener y expandir los sabores y texturas actuales**

**Nivel 2: Variar sabor, mantener textura**

**Nivel 3: Mantener sabor, variar textura**

**Nivel 4: Variar sabor y textura**

Favor hacer referencia a los siguientes visuales: “Cadena alimenticia – papitas fritas” y “Cadena alimenticia – trocitos de pollo empanizado (chicken Nuggets)” para ejemplos específicos.

**Las etapas de la cadena alimenticia son fluidas, flexibles y en ocasiones es necesario utilizar diferentes estrategias**

a medida que el infante acepte o rechace nuevos alimentos y aumente la tolerancia a nuevos sabores y texturas. Establezca una nueva cadena alimenticia para cada alimento en la dieta del infante, sin embargo, sólo introduzca de 2 a 3 alimentos seguido con una versión levemente modificada de los alimentos que son ofrecidos diariamente.

**Considere utilizar salsas, aderezos, condimentos en los alimentos del infante** siempre y cuando el menor pueda tolerarlos. Muchas veces el utilizar salsas, aderezos o condimentos ya preferidos por el menor puede asistir a disfrazar el sabor del nuevo alimento y aumentar la tolerancia. La cantidad de salsa utilizada debe ser reducida

con el tiempo a medida que el menor aumenta la tolerancia hacia el nuevo alimento.

**Continúe expandiendo el repertorio de alimentos del infante en forma pausada y consistente.**

Su meta final es que el infante consistentemente tenga una dieta balanceada llena de alternativas saludables con una amplia variedad de sabores y texturas. Este proceso requiere pequeños pasos y puede tomar tiempo el alcanzar las metas; sea persistente y paciente mientras trabaja hacia su meta. Usted está construyendo una relación de confianza entre usted y el infante mientras trabaja en la idea de que la hora de comer e ingerir alimentos son experiencias placenteras.

**Si usted necesita apoyo por parte de una nutricionista, terapeuta ocupacional o terapeuta del habla**

ellos estarán dispuestos a analizar a fondo la dieta del menor determinar los alimentos apropiados de acuerdo a la cadena alimenticia. Puede que los profesionales sugieran el uso de la Escala de calificación de la cadena alimenticia para asegurarse que los alimentos seleccionados correspondan a los alimentos sugeridos por la cadena alimenticia y evaluar el orden en el cual fueron presentados.



## Estrategias a considerar:

### Seleccione un tiempo durante el día en que el infante se encuentra

calmado o que no se sienta estresado o cansado lo cual aumenta la posibilidad de tener éxito en el intento.

### Es altamente recomendable programar el horario de comidas e introducción de nuevos alimentos

en un horario ya establecido manteniendo, dentro de lo más posible, una rutina (mismo lugar, utilizar una silla específica, cuchara, mantel, etc.). Cuando realice cambios en la alimentación, es importante mantener un ambiente familiar y predecible durante el tiempo de comer. A través del tiempo, podemos introducir pequeños cambios en la rutina para asistir al menor a incrementar su flexibilidad a pequeñas variaciones en su rutina de forma que se pueda expandir las circunstancias en las cuales el menor va a comer.

### En lo posible mantenga un ambiente libre de estrés y calmado

con poca estimulación sensorial para disminuir una sobre carga sensorial en el menor; cuando los infantes están calmados y enfocados, son más efectivos en su habilidad para procesar la comunicación y retos sensoriales durante el horario de comida.

### Remover distracciones externas durante el proceso de alimentación

(ej: tableta, TV, juegos de video, etc.) los cuales pudieran reducir el deseo de del infante a participar e interaccionar en el proceso de alimentación.

### Repase verbalmente el proceso sobre la presentación de los alimentos a consumir.

En vez de preguntarle al infante qué quiere comer, presente las opciones disponibles a escoger por el infante durante la cena (ej. ¿Quieres tú jugo en este vaso o en este otro vaso?).

**Ofrezca una variedad de alimentos que sean nutritivos** y apropiados para la etapa del desarrollo del infante.

**Recuerde, queremos que el momento de comer sea divertido y una experiencia positiva;** evite participar en una guerra de poder entre usted y el infante, resultando en peleas sobre la alimentación.

**Ofrezca y sirva** pequeñas porciones de comida.

**No utilice mucho tiempo presentando los alimentos** si usted sabe que el menor tiene hambre.

**Asegúrese que el menor se encuentra cómodo,** sentado en una posición vertical durante el tiempo de comida y provea acceso a una servilleta por si el menor desea remover el alimento no deseado de sus dedos o cara.

**Motive al menor a que participe en la preparación** de los alimentos y servir la comida para la cena.

**Sea creativo en la forma en la cual usted habla** acerca de los alimentos. Mientras el infante ingiere los alimentos evite utilizar frases tales como: “dale otro mordisco, abre la boca y come el último bocado”. En vez, intente preguntarle:

- Muéstrame cuán fuerte o suave puedes masticar
- ¿Cuál lado de la boca deseas utilizar para masticar la comida?
- Yo puedo utilizar esta salsa con mi comida
- ¿Qué alimento deseas morder primero? (e.j. si el alimento tiene una forma divertida como Mickey Mouse, perrito, estrella, etc.)
- ¿Quieres probar la comida utilizando la cuchara o el sorbeto (pitillo, sorbete)?
- Ofrezca a otros miembros de la familia (hermanos) si desean probar el alimento.
- Por favor, ¿me puedes dar otro pedazo? (del alimento que está comiendo el infante)

**Utilizar la asistencia de una terapeuta ocupacional**, puede beneficiar al infante a organizar o preparar su sistema a través de una variedad de actividades sensoriales (ej: brincar, rebotando, presión profunda para calmarse, etc.). Del menor presentar defensividad oral, la terapeuta puede utilizar masaje de la función motor-oral, para estimular la boca y que se encuentre lista para la alimentación. Puede ser beneficioso el proveer oportunidades para los menores más jóvenes a desarrollar experiencias orales positivas (ej: utilizar una variedad de juguetes o utensilios para comer con diferentes texturas y formas para estimulación motor-oral.

**Considere disfrazar el olor de una nueva bebida** manteniéndola en un vaso con tapa, o reduciendo el olor de nuevos sabores, utilizando alimentos fríos cuando son preparados por primera vez.

**Recuerde que la reacción sensorial del infante es real;** todo lo que el infante hace es una forma de comunicarnos lo que están experimentando o lo que necesitan. Tenemos que intentar el tratar de investigar por qué el alimento fue rechazado para poder ofrecer el mismo alimento nuevamente en diferentes formas (tal vez considerar los utensilios originales utilizados en el pasado, la temperatura de la comida, cuáles texturas pueden contribuir al rechazo del alimento, etc.). Observe cuidadosamente la conducta del infante para conocer lo que el infante está tratando de comunicar.

**Recuerde el introducir lentamente "alimentos sorpresa"**. A medida que el menor comienza a tolerar una amplia variedad de texturas y sabores, continúe exponiendo nuevos alimentos como parte normal de la hora de comida.

## *Siga avanzando con esperanza:*

Esperamos que este documento le haya brindado con estrategias prácticas y nuevas herramientas para incrementar su confianza en realizar la hora de comer un evento divertido. Trate de reformular su perspectiva hacia la hora de comida como una oportunidad emocionante para aumentar las experiencias sensoriales del infante, eventualmente aumentando la dieta o simplemente un tiempo de comunicación e interacción positiva con el infante. Reconocemos que este proceso requiere de esfuerzo, persistencia y cada experiencia a la hora de comer no va a ser fácil, pero le motivamos a que continúe experimentando con formas creativas, sea paciente, mientras al mismo tiempo establece límites. Si continuamos acomodando las conductas selectivas y repetitivas del infante, terminaran siendo selectivos (quisquillosos) por periodos extendidos de tiempo, incluyendo la edad adulta. Con estas estrategias y una mentalidad creativa y paciencia, tenemos el poder de avanzar en pequeños pasos hacia nuevas conductas, mientras los ayudamos a desarrollar sus habilidades para tolerar, comer y tomar una gran variedad de alimentos y líquidos.

---

### REFERENCES:

Cox, S., Fishbein, M., Fraker, C., & Walbert, L. (2007). *Food Chaining: The Proven 6-Step Plan to Stop Picky Eating, Solve Feeding Problems, and Expand Your Child's Diet*. New York: Da Capo Press.

Klein, M.D., & Morris, S.E. (2000). *Pre-Feeding Skills: A Comprehensive Resource For Mealtime Development*. Austin, Texas: Pro-Ed, Inc.

Dunn Klein, M. (2014). *How NOT to Say Eat Another Bite!* Retrieved from [www.feedingmatters.org](http://www.feedingmatters.org).

McCarthy, J. L. (2006). *Feeding Infants & Toddlers: Strategies for Safe, Stress-Free Mealtimes*. Mosaic Childhood Project, Inc. Retrieved from [www.asha.org](http://www.asha.org).



Centro para el Autismo y Discapacidades Relacionadas

UNIVERSIDAD DEL SUR DE LA FLORIDA

El Centro para el Autismo y Discapacidades Relacionadas (CARD) provee apoyo y asistencia con la meta de maximizar el potencial de las personas con el Trastorno del Espectro Autista y Discapacidades Relacionadas.

<https://usf.edu/autismoespanol>



CARD-USF  
College of Behavioral & Community Sciences  
University of South Florida  
13301 Bruce B. Downs Blvd., MHC 2113A  
Tampa, FL 33612  
813-974-2297

*Un programa de*



*En colaboración con*



ALL ABOUT  
SPEECH & LANGUAGE