



L'alimentació en els infants amb Trastorn de l'Espectre Autista (TEA)

L'alimentació en l'etapa infantil és important, i sovint, es converteix en una font de preocupació per a les mares i pares.

En aquest document pretenem oferir-vos **pautes i estratègies** que haureu d'anar provant i canviant per **ajustar-vos a les necessitats del vostre fill/a**.

Entendre les possibles causes de les dificultats en l'alimentació del vostre infant us farà canviar la mirada i actuar en conseqüència.



Quines són les possibles causes?

- **Alteracions sensorials:** molts infants amb TEA poden presentar una sensibilitat elevada (**hipersensibilitat**) o baixa (**hiposensibilitat**) en un o diversos sentits, el qual pot provocar alteracions en l'alimentació.
 - **Auditives:** els sorolls intensos, aguts o continus poden provocar sensacions extremadament molestes. En l'alimentació aquests sorolls poden ser provocats pels **aliments cruixents**.
 - **Tacte:** la percepció de les textures dels aliments granulosos, fibrosos, gelatinosos, etc. pot provocar un rebuig vers el menjar, bé perquè no sigui acceptada dins de la boca, o al ser tocada amb les mans.
 - **Sabors:** alguns àpats poden resultar molt desagradables, fent que a vegades la persona adquireixi la costum de limitar la seva alimentació a un **nombre reduït d'aliments**, això és més qüestió de gustos i no tant de reaccions per l'alimentació.



Quines són les possibles causes?



Ajuntament de Lleida

- **Visual:** la forma de presentació dels aliments, així com la pròpia forma i color, poden ser una causa de rebuig o acceptació de determinats aliments. Els aliments més acceptats en funció del color solen ser aquells de colors vermells, grocs, taronges, i els que tenen poca acceptació solen ser verds i foscos.
- **Olfactiva:** algunes olors que per nosaltres són pràcticament imperceptibles, poden atraure o rebutjar un aliment. En canvi, alguns aliments que per a nosaltres tenen un olor desagradable, els poden agradar més que uns altres.
- **Hipersselectivitat:** la textura, temperatura, sabor o aparença de certs aliments, així com la restricció dels seus interessos i les dificultats al canvi poden ser desencadenants de la hipersselectivitat. *"Tan sols menja el pollastre si és arrebossat, de cap altra manera"* o *"Menja els iogurts si són d'aquella marca concreta"* són exemples que fan referència a aquesta selectivitat dels infants.
- **Possibles alteracions gastrointestinals** com l'estrenyiment, que pot ser degut a una restricció de **determinats aliments**, com fruites i verdures rics en fibra, o per una sensibilitat extrema a l'hora de fer caca.



Quines són les possibles causes?



Ajuntament de Lleida

- **Associació negativa:** si l'única alternativa vàlida que troba l'adult és forçar l'infant a menjar, **pot associar l'hora de l'àpat amb una situació estressant.**
- **Intoleràncies i al·lèrgies:** poden ser causants de dolors d'estómac, acumulació de gasos o problemes de reflux. Estiguem atents **a la freqüència i aspecte de les deposicions**, cert malestar corporal després dels àpats, vòmits, etc.
- **Alteracions del ritme durant l'àpat:** hi ha infants que no tenen sensació de sacietat, que mengen molt de pressa i/o entre hores, infants que mengen perquè "toca menjar", i d'altres que tenen un ritme lent i pausat. Hem d'intentar establir uns **horaris** per menjar, **no posar més menjar del necessari** al plat i que **mastegui** el que es posa a la boca, abans de menjar-se una altra cullerada.



Aspectes a tenir en compte

- **L'ambient i el lloc:**
 - L'ambient ha de ser **tranquil**, hem d'evitar l'excés d'estímul que puguin distreure'l o alterar-lo. *"L'hora de menjar, és per menjar"* procurant no mirar la televisió, jugar a la tauleta tàctil o amb altres joguines.
 - És important mantenir el **mateix espai** on es menjarà, un espai referent perquè pugui anticipar-ho i crear una rutina (lloc, horari...).
 - Sovint, quan s'ha instaurat una conducta, és difícil trencar aquesta rutina. Podem intentar **canviar l'espai on mengem**: si ho estàvem fent al menjador, donar-li el menjar a la cuina. *"Lloc nou, normes noves"*. Però també hi haurà infants en que la seva manca de flexibilitat no ho permetrà.
- **Menjar plegats:** d'aquesta manera serem un **model** per al nostre fill/a.

Aspectes a tenir en compte

- **L'actitud de l'adult:**

- Hem de mostrar-nos **segurs i confiats** en el que fem, sinó, l'infant ho captarà ràpidament. Una **actitud tranquil·la** és fonamental, a vegades podem gravar-nos en vídeo per veure'ns després, ja que sovint estem convençuts que estem tranquils i al veure'ns ens adonem que és fingit.
- Podem **ser fermes mostrant afecte**. Hem de procurar no cridar, enfadar-nos i posar-nos nerviosos.

- **Com col·locar-nos:** en la mesura del possible, col·loquem-nos **al seu davant**, així establim millor el **contacte visual** amb l'infant, transmetent-li fermesa alhora que afecte. Podem posicionar la taula a un costat, i no entre nosaltres, evitant que llenci el menjar.





Aspectes a tenir en compte



Ajuntament de Lleida

- **Prioritzar objectius:** solen haver-hi molts aspectes a millorar, i establir un ordre en els objectius ens ajudarà a saber com afrontar-los, un a un.
 - Si ens interessa introduir nous aliments, serà més fàcil que li donem nosaltres el menjar, abans de potenciar la seva autonomia. Podem oferir-li en àpats secundaris la capacitat d'escollir què voldrà menjar, però en els àpats principals serem els adults qui ho decidirem.
 - Si l'infant presenta dificultat per a mantenir-se assentat una estona, començarem per treballar aquesta conducta abans d'introduir nous aliments.
- **La quantitat:** Començarem posant **poqueta quantitat** al plat, ja que sempre és millor afegir quan en vulgui més. Un plat buit indicarà a l'infant que s'ha acabat l'hora de menjar.
- **Ritme tranquil:** hem de procurar **evitar posar pressa** a l'infant, el procés porta un temps i intentar accelerar-lo serà contraproduent. Per això hem d'escollir un moment del dia en que puguem estar disponibles, i que no ens trobem molt cansats (si pot ser).



Aspectes a tenir en compte

- **Menjar és agradable:** aquest és l'objectiu que volem transmetre a l'infant. Podem tenir en compte alguns aspectes, a part de l'ambient tranquil, l'actitud relaxada i el ritme pausat:
 - Evitar que l'infant estigui físicament incòmode, prestarem especial atenció a que **no s'hagi mullat bevent aigua, o s'hagi embrutat amb el menjar**, si això li incomoda.
 - **No enganyar ni forçar.** Hem d'evitar introduir-li menjar a la boca quan està despistat, ficar-li més menjar a la cullera, dir-li que és l'última cullerada quan no ho és, o que obtindrà alguna recompensa i després no la hi donem. Aquestes actuacions **creen tensió en les dues parts** i provoquen que el nen/a senti major aversió cap a les situacions de menjar.
 - Es pot donar que haguem de tenir una actitud més de **control físic a l'hora de menjar la primera cullerada**, perquè després tingui una millor predisposició per continuar amb la ingesta de l'aliment.

Intervencions per l'estimulació de la zona oral

- **Hipersensibilitat de la zona oral:** hi ha infants que presenten una **excessiva sensibilitat de la zona oral**. En aquests casos podem servir-nos de mossegadors, canellers per a mossegar, raspalls de dents, depressors tous i durs, etc. Aquest tipus de material es pot utilitzar en moments aliens a l'hora del menjar.

Una vegada que aconseguim que l'infant xucli o mossegui aquests objectes, podem anar untant-los en aliments de diferents sabors, sucs o gelatines, de manera que creem progressivament una **associació positiva i agradable entre la consecució de sabors o elements estranys en la boca**. També podem anar introduint aliments durs com regalèssies, palletes farcides de gelatina, bastons o caramels de toffee.





Intervencions per l'estimulació de la zona oral



Ajuntament de Lleida

- **Jocs:** és una altra forma de dessensibilitzar la zona de la boca. Quan la falta de masticació produeix laxitud als músculs orals, ho podem anar treballant de forma lúdica des de casa amb:
 - **Massatges** amb crema en la zona pròxima a la boca.
 - Untar-li els **llavis** amb algun sabor que li agradi perquè tregui la llengua.
 - Jocs de **pedorretes** amb la boca.
 - Jocs de **bufar** amb pompes, confetis, xiulets, molinets, espelmes, palletes per a fer bombolles, etc.
 - Jocs de **subjectar** papers entre els llavis, o posar-se el llapis en el llavi superior, etc.
 - Jocs en els quals li fem **moviments** dels llavis amb el nostre dit per a produir sons.





- **Hiposensibilitat de la zona oral:** hi ha infants que **proven d'ingerir tot tipus de substàncies i materials**. Quan veiem que aquesta conducta es manifesta amb freqüència i persisteix en el temps, podem utilitzar algunes d'aquestes estratègies:
 - **Proposar-li una acció alternativa** donant-li un sentit a l'objecte. Podem agafar nosaltres aquell objecte i donar-li una funció, fent com si toquéssim el tambó o fent el gest de sonar una campana.
 - **Controlar l'ambient** per evitar perills (tancar els calaixos, posar-ho en un lloc on no hi pugui arribar...).
 - En el moment que veiem que s'ho posa a la boca, podem agafar les seves mans i fer algun **joc de dits** com el pon titeta pon o el ralet-ralet.
 - **Fent-lo participar en activitats de casa**, estarà entretingut i afavorirà que disminueixi la necessitat de posar-se objectes a la boca.



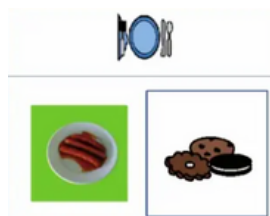
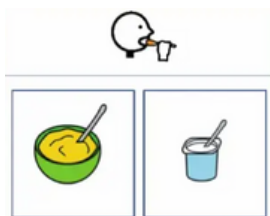


Us proposem algunes idees

- Elaborar un **registre dels aliments o sabors que li agraden** i que ja ha menjat anteriorment, per elaborar un menú equilibrat i poder introduir poc a poc algun altre aliment.
- Fer una llista dels **reforçadors** que podem utilitzar. Li podem deixar escollir, així sabrem quin reforçador li agrada més.
- Si volem introduir algun **aliment nou**, tan sols ho farem en **un àpat**.
- Intentar que **no mengi entre hores**, ja que si té gana serà més fàcil que mengi.
- Posar **molt poca quantitat** al plat per poder **felicitar-lo** quan s'ho acabi.
- **Intentar que provi l'aliment**, primer el pot tocar, després li podem posar una miqueta a la boca amb el nostre dit, o amb la cullera.

Us proposem algunes idees

- **Anticipar-li visualment el que menjarà**, podem ensenyar-li una imatge del plat, i després la del reforçador, que poden ser les postres, si és una cosa que li agrada molt, o algun altre objecte, que tan sols pugui obtenir en aquell moment.
- Utilitzar **un plat que li agradi**, i motivar-lo perquè trobi el personatge al fons del plat.
- **Contar** podem dir *"3 cullerades i ja està"* i les contem mentre les hi donem.





Com afavorir la introducció d'un plat nou?

- Permetre que **toqui i manipuli els aliments**, en moments que no tingui pressió per menjar, així podrà ser més fàcil que se'ls puguin acostar als llavis.
- **Començar per un dels àpats**, segons la disponibilitat i temps que puguem tenir, i segons el moment del dia en que l'infant sembla que tindrà més apetit. Pot ser que mengi poquet del nou aliment al principi, per això ens hem d'assegurar una nutrició bàsica en la resta de menjades. Introduint l'aliment en un dels àpats evitarem exposar a l'infant a una situació de sobre estrès, que podria produir un efecte contrari al que desitgem.
- Anar **ampliant de forma progressiva** la quantitat al plat.
- Oferir-li com a **primer plat**, i després un plat que ja menja habitualment.



Com afavorir la introducció d'un plat nou

- Si l'infant menja triturat, el podem presentar cada cop més espès introduint l'aliment nou, fins que sigui **xafat amb la forquilla**, però de forma lenta i progressiva.
- Podem començar directament amb **petites quantitats de sòlids tous** com peix, carn picada, patates cuites o verdura bullida i com a segon plat el triturat (és un reforç, ja que sabem que li agrada).
- Negociar amb els **reforçadors** de la llista, podem fer-ho de manera **alternativa** (una cullerada del plat nou i un tros de pa) o **al final** (primer el triturat i després el iogurt).
- **Escollir** la millor opció, podem ensenyar-li un plat amb la verdura xafada i un altre amb la verdura bullida. L'infant anirà escollint l'aliment que més li agrada (color, textura, olor...). És una manera de conèixer visualment les **preferències** de l'infant.



Alguns detalls a tenir en compte:

- Procurar que les **postres** siguin un aliment apetible, perquè el tancament de l'àpat li generi un bon record.
- Tenir en compte la **temperatura** del menjar.



Procurem evitar:

- Presentar el menjar **repetidament** en diferents moments del dia i en dies successius fins que l'accepti.
- Posar en el plat **més menjar** del que sabem que és capaç d'ingerir.
- En cada àpat presentar **aliments nous** per tractar de descobrir quin podria acceptar.
- **Forçar** físicament a l'infant.
- Dir que és **l'última cullerada** i que no ho sigui.

Els resultats no són immediats, però cada pas que es vagi fent serà la base d'un futur èxit.



Referències bibliogràfiques:

- Baratas, M., Hernando, N., Mata, M. J., & Villalba, L. (2013). Guía de intervención ante los trastornos de la alimentación en niños y niñas con trastorno del espectro autista (TEA). Federación autismo Madrid.
- Viguria Padilla, F., & Miján de la Torre, A. (2006). La pica: retrato de una entidad clínica poco conocida. Nutrición Hospitalaria, 21(5), 557-566.