

# ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y AUTISMO

## INFORME TÉCNICO

Fecha del documento

09/2024

Un informe de:



Centro asesor del:



Con la colaboración de:



**Autoría:**

Mar Merinero Santos

Bárbara Grandi

Confederación Autismo España

Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas

**Editor:**

Centro Español sobre Trastorno del Espectro del Autismo.

Año 2024

© PROHIBIDO SU USO COMERCIAL Y CUALQUIER MODIFICACIÓN NO AUTORIZADA.  
CENTRO ESPAÑOL SOBRE TRASTORNO DEL ESPECTRO DEL AUTISMO.

**Alimentación, nutrición y autismo. Informe técnico** por CENTRO ESPAÑOL SOBRE TRASTORNO DEL ESPECTRO DEL AUTISMO, 2024, gestionado por la Confederación Autismo España.

Centro asesor del:



# Índice

<b>Introducción</b> .....	<b>1</b>
<b>1. El autismo como condición del neurodesarrollo</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Nutrición, alimentación y autismo</b> .....	<b>4</b>
2.1. Dietas y suplementos nutricionales.....	5
2.2. Desafíos en la alimentación .....	6
<b>3. Recomendaciones sobre la alimentación y la nutrición en personas en el espectro del autismo</b> .....	<b>7</b>
3.1. Recomendaciones sobre alimentación saludable .....	8
3.2. Recomendaciones sobre hábitos y alimentación .....	9
3.3. Recomendaciones para aspectos de salud y alimentación.....	10
3.4. Recursos de apoyo sobre alimentación y hábitos saludables .....	10
<b>4. Referencias</b> .....	<b>12</b>

# Introducción

El Centro Español sobre Autismo es el primer centro de nuestro país dedicado específicamente a la promoción y divulgación de conocimiento sobre el autismo. La formación, la divulgación del conocimiento científico y el apoyo a la investigación son las vías más consistentes para impulsar el conocimiento sobre la situación y necesidades de las personas con autismo y sus familias, y promover la igualdad de oportunidades y la mejora en su calidad de vida.

Tal y como recoge el *Plan de Acción de la Estrategia Española sobre trastorno del espectro del autismo 2023-2027*, en los últimos años se han realizado **grandes avances en el apoyo integral** a las personas con autismo **gracias a la investigación y el conocimiento** sobre esta condición. Sin embargo, a pesar de desarrollarse intervenciones cada vez más eficaces que impactan de manera positiva en su calidad de vida, también **se difunde información que no está basada en la evidencia científica**. Por otra parte, también se recoge en el informe del Plan de Acción que las personas en el espectro del autismo tienen un peor estado de salud que la población general en todas las etapas del ciclo vital (Croen et al. 2015; Kuo et al. 2022, Rydzewska et al. 2019).

Por ello, entre las medidas del citado *Plan de Acción* se encuentran las de difundir conocimiento basado en la evidencia, realizar acciones de sensibilización que contribuyan a transmitir una imagen positiva y ajustada a la realidad de las personas en el espectro del autismo, incidir en la erradicación de falsos mitos y promover el desarrollo de programas de educación para la salud y la alfabetización alimentaria, y la prevención y promoción de estilos de vida saludables.

El objetivo de este informe es el de ofrecer una imagen real de aspectos relacionados con la alimentación y la nutrición de las personas con autismo, desmitificar las que podemos llamar “dietas milagro” y diversos complementos nutricionales que se anuncian como medidas para “revertir” el autismo o signos del autismo. También ofrecer una serie de recomendaciones sobre la alimentación saludable de las personas en el espectro del autismo.



El presente informe ha sido elaborado con la colaboración del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. El Consejo General es el órgano superior de representación y coordinación que vela por los intereses de los Dietistas-Nutricionistas a nivel nacional e internacional, y por la salud de los ciudadanos en materia de alimentación, nutrición y dietética.

# 1. El autismo como condición del neurodesarrollo

El trastorno del espectro del autismo es una condición o conjunto de condiciones de origen neurobiológico que afecta a la configuración del sistema nervioso y al funcionamiento cerebral. Acompaña a la persona a lo largo de su vida e influye, fundamentalmente, en dos áreas del funcionamiento de la persona:

- la comunicación e interacción social.
- la flexibilidad del comportamiento y del pensamiento.

Las personas en el espectro del autismo pueden encontrar **barreras para comprender el lenguaje verbal y no verbal**, para **comunicarse** eficazmente y para interpretar de forma adecuada las interacciones sociales, que a menudo requieren manejar códigos complejos. También pueden presentar un **patrón de pensamiento divergente que puede interpretarse como rígido**, intereses focalizados y conductas que se perciben repetitivas o relacionadas con diferencias en el **procesamiento sensorial**.

En la actualidad aún **no se han identificado los marcadores biológicos específicos**, por ello, la identificación se realiza a través de **manifestaciones comportamentales**. Estas características aparecen descritas en los sistemas internacionales de diagnóstico y clasificación: el DSM-5 (de la Asociación Americana de Psiquiatría) y la CIE-11 (de la Organización Mundial de la Salud).

Pese a los avances en el diagnóstico, algunas **personas en el espectro del autismo llegan a la vida adulta sin ser diagnosticadas**. En la edad adulta, el diagnóstico tiene retos adicionales: los signos del autismo pueden ser más sutiles que en la infancia, especialmente en aquellas personas que no tienen discapacidad intelectual y que han desarrollado habilidades que enmascaran algunas manifestaciones (Fuentes et al., 2021). También **se evidencia un sesgo de género**, de modo que muchas mujeres encuentran importantes dificultades para lograr un diagnóstico de autismo, que se retrasa significativamente en

relación con los hombres, recibiendo también diagnósticos erróneos con mayor frecuencia (Hernández et al., 2022).

Es importante recordar que estos sistemas **describen y clasifican las diferentes condiciones, no a las personas**. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su resumen del trastorno del espectro del autismo, afirma que es importante que, una vez identificados, los niños y niñas con trastorno del espectro del autismo y sus familias reciban **información, servicios, orientación y prácticas adaptadas a sus necesidades y preferencias individuales** (OMS, 2023)

Solo desde **el conocimiento de la especificidad y variabilidad** del trastorno del espectro del autismo, se podrán comprender las **necesidades** de las personas que lo presentan y los **recursos y apoyos** que precisan para mejorar su calidad de vida y promover su inclusión en todos los ámbitos de la sociedad, como ciudadanos y ciudadanas de pleno derecho.

## 2. Nutrición, alimentación y autismo

Son varios los temas relacionados con la alimentación y la nutrición de las personas en el espectro del autismo que pueden generar ideas erróneas o no siempre ajustadas a la realidad del colectivo.

Por un lado, son habituales las entradas y artículos que se pueden encontrar en las redes sociales y en internet sobre complementos nutricionales y diversos tipos de dietas que dicen mejorar o mitigar, tanto signos nucleares del autismo, como otras condiciones que le puedan acompañar (ansiedad, déficit de atención, sintomatología digestiva, dificultades de regulación del comportamiento).

Por otra parte, las personas con autismo, como se ha comentado, pueden tener un procesamiento sensorial diferente y un patrón de comportamiento poco flexible, por el que pueden mostrar ciertos desafíos en tolerar determinadas texturas, olores, sabores y/o tomar

variedad de alimentos, lo que se suele llamar selectividad alimentaria que puede conducir a situaciones de alto riesgo de malnutrición.

## 2.1. Dietas y suplementos nutricionales

En cuanto al primer tema, como se ha comentado, no se conocen los marcadores biológicos específicos del autismo, implican una compleja interacción de factores genéticos y ambientales, y **es una condición que acompaña a la persona durante toda su vida**, de esta manera, **no desaparece o se cura**, ya que **no es una enfermedad**. Por ello, es erróneo el planteamiento de que las dietas o suplementos pueden “revertir” o curar el autismo.

Sobre los posibles efectos de la alimentación y los suplementos nutricionales en el comportamiento de las personas con autismo, las guías de referencia y la evidencia científica más reciente y sólida (Fuentes et al., 2021; Reviriego et al., 2022; NICE, 2012; NICE, 2013), **recomiendan: a) no seguir dietas que eliminen o reduzcan el consumo de algunos alimentos, por ejemplo dietas sin gluten ni caseína o dietas de muy bajo aporte de hidratos de carbono o cetogénicas, con el objetivo de modificar los signos del autismo; b) no tomar complementos de vitaminas, minerales, probióticos, antioxidantes, omega-3, etc., para abordar las conductas relacionadas con el autismo; c) seguir las pautas de alimentación saludable y vida activa que, adaptadas a las circunstancias personales de salud de la persona, faciliten los equipos de profesionales sanitarios de referencia.**

Numerosas revisiones sistemáticas han analizado la relación entre la alimentación y/o suplementos nutricionales y el manejo del autismo (Amadi et al., 2022; Cortés et al., 2020; Díaz et al., 2022; Fraguas et al., 2019; James et al., 2011; Lange et al., 2015; Marí et al., 2014; Monteiro et al., 2020; Önal et al., 2023; Sathe et al., 2017; Siafis et al., 2022), concluyen que los estudios **son escasos**, contienen **limitaciones relevantes** y coinciden en que se necesitan **más estudios clínicos aleatorizados con suficiente muestra y duración para extraer conclusiones que modifiquen el abordaje dietético-nutricional de esta condición.**

Las dietas sin gluten y caseína, una de las más estudiadas en relación al manejo nutricional del autismo, solo estarían indicadas en personas con intolerancias y alergias alimentarias a estas sustancias; por otra parte, el uso de complementos

**nutricionales debe limitarse al manejo de las carencias nutricionales, que una vez diagnosticadas por profesionales sanitarios, pudieran derivar de la selectividad alimentaria, la sintomatología digestiva, neurológica y sensorial, o de los patrones de alimentación restrictivos, habituales en personas con autismo, que puedan comprometer el aporte de energía y nutrientes.**

Las **asociaciones de autismo**, como la Confederación Autismo España (2023) y la Asociación Británica de Dietistas (BDA, 2024), **tampoco recomiendan seguir este tipo de dietas o tomar suplementos nutricionales sin una justificación médica.**

La restricción del consumo de ciertos alimentos o nutrientes, además de no tener evidencia probada para influir en los signos del autismo u otras condiciones asociadas, **representa un alto riesgo nutricional al no seguir una alimentación saludable** que aporte la energía y nutrientes en calidad y cantidad suficientes para cubrir las necesidades diarias; además, la **limitación personal y social** que puede suponer no poder tomar ciertos alimentos y tener que seguir una dieta rigurosa (Jordan, 2018), por ejemplo, puede generar ansiedad y conducir a situaciones de dificultad en la regulación del comportamiento, sobre todo si la persona no entiende por qué no puede tomar ciertos alimentos.

La conclusión sobre este aspecto es, por tanto, que las **únicas intervenciones recomendadas** para el abordaje del autismo **son de carácter psicoeducativo y deben basarse en la mejor evidencia científica disponible**, incorporando tanto el criterio profesional experto como los intereses, prioridades y derechos de las propias personas en el espectro del autismo y sus familias. Estas prácticas ponen especial énfasis en el desarrollo comunicativo y social, en la promoción de aprendizajes significativos para la vida de la persona, y en el apoyo comunitario y sanitario que la persona precise, así como en la generalización de los aprendizajes a todos los contextos en los que se desenvuelve (Fuentes et al., 2021).

## **2.2. Desafíos en la alimentación**

En cuanto a los aspectos relacionados con los temas sensoriales y los desafíos de la selectividad alimentaria, la tolerancia a la novedad y los cambios, como se ha comentado, la heterogeneidad dentro del espectro es muy amplia, y esta dificultad en tolerar una variedad

de tipo y/o textura de alimentos, **no la muestran todas las personas autistas**. En el caso de mostrar dificultades en llevar una alimentación suficientemente variada, es recomendable seguir ciertas pautas y **consultar con expertos, tanto médicos como dietistas-nutricionistas, preferentemente en colaboración con el equipo interdisciplinar de la unidad de autismo de referencia, para el apoyo a personas en el espectro**, con el objetivo de **llevar a cabo un proceso de atención nutricional que evalúe los hábitos, indicadores bioquímicos y antropométricos para optar por la mejor intervención dietética adaptada a cada caso**.

### 3. Recomendaciones sobre la alimentación y la nutrición en personas en el espectro del autismo

Las actuaciones, servicios, apoyos o intervenciones que se ofrezcan a las personas autistas y sus familias, y a los que se de difusión desde diferentes ámbitos de la comunicación, tienen que estar **basadas en la evidencia científica**, en los derechos fundamentales y en los enfoques más actualizados de apoyo a las personas con discapacidad.

En cuanto a la alimentación y la nutrición, las personas con autismo pueden mostrar desafíos por causas variadas que deben abordarse de forma individualizada para asegurar un adecuado estado nutricional en todas las etapas de la vida. Entre los desafíos para una buena adherencia a un patrón de alimentación saludable destacan aspectos sensoriales relacionados con los sabores, texturas, olores; aspectos relacionados con la salud como tener reflujo, estreñimiento, dificultades con la motilidad intestinal, dificultad para tragar o problemas dentales; o aspectos relacionados con no identificar adecuadamente la sensación de hambre o saciedad, o mostrar dificultad en manejar aspectos como la organización de las comidas,

cocinar o comprar alimentos o no haber tenido la oportunidad de acceder a conocimientos y materiales adaptados sobre hábitos saludables (Nicolaidis et al., 2014).

A continuación, ofrecemos una serie de recomendaciones sobre los diferentes aspectos de la alimentación para las personas con autismo, sus familias y los profesionales.

### **3.1. Recomendaciones sobre alimentación saludable**

Para mantener una buena salud de forma integral es recomendable atender a la alimentación, la actividad física, la higiene y el sueño. Seguir pautas de alimentación saludable tiene un impacto en la salud de las personas con autismo al igual que en la de cualquier otra persona. Existen diversos recursos para ayudar a las personas en el espectro a conocer las diferentes opciones dietéticas para seguir una alimentación saludable. Las recomendaciones incluyen:

- Tomar como referencia de patrón alimentario saludable y sostenible, la dieta mediterránea tradicional.
- Incluir a diario una amplia variedad de alimentos frescos, principalmente de origen vegetal como frutas y hortalizas, cereales integrales y sus derivados, legumbres, frutos secos, aceite de oliva, etc.
- Incluir cada semana, en cantidad adecuada a las necesidades nutricionales y de forma variada, pescados, mariscos, carnes blancas magras, lácteos bajos en grasas y huevos.
- Limitar el consumo de carnes en general y el de carnes rojas y procesadas (embutidos, fiambres, etc.), en particular.
- Reducir el consumo de alimentos procesados de alta densidad energética y ricos en grasas saturadas, sal y azúcares añadidos, edulcorantes, aditivos superfluos, etc., como bollería y dulces, chucherías, comida rápida, carnes procesadas, bebidas y lácteos azucarados, aperitivos de bolsa, etc.
- Adaptar el reparto de las comidas diarias al perfil individual y hábitos alimentarios de la persona autista y de su familia.
- Tomar agua como principal fuente para mantener una hidratación adecuada.
- Intentar disfrutar del momento de la comida como acto socializador y educativo.

## 3.2. Recomendaciones sobre hábitos y alimentación

Los hábitos alimentarios, así como de otros aspectos como la higiene, sueño o la actividad física, se adquieren a edades tempranas, por ello es importante crear rutinas saludables desde la infancia, así como crear entornos saludables en el hogar y donde sus miembros sean referentes (Vidriales et al., 2017).

El rechazo sistemático de alimentos nutritivos, como frutas, hortalizas, lácteos, alimentos proteicos, etc., o de la consistencia de las preparaciones culinarias, su apariencia, sabor, etc., puede suponer un desafío para asegurar un aporte adecuado de energía y nutrientes, así como para afrontar el estrés de las familias y cuidadores en el manejo de la sobrerrespuesta sensorial, especialmente en edades infantiles (Esposito et al., 2023).

Algunas recomendaciones para las personas con autismo en cuanto a los hábitos relacionados con la alimentación son:

- Crear una rutina clara de comidas, horario, lugar.
- Facilitar el acceso a una amplia variedad de alimentos saludables.
- Introducir alimentos nuevos poco a poco, y exponer de forma gradual a los evitados.
- Disponer de alternativas alimentarias nutricionalmente similares a los alimentos rechazados.
- Probar diferentes texturas, presentación, temperaturas, cocinados de los alimentos, en especial de los evitados.
- Explicar o tener acceso a información de forma adaptada sobre por qué es importante una alimentación saludable.
- Implicarse o involucrar a las personas con autismo en las rutinas relacionadas con la alimentación: comprar, cocinar, poner la mesa, elección de los menús, etc.
- Contar con apoyos adecuados a las necesidades personales para cuidar la alimentación (conocer los alimentos y sus cualidades, organización y planificación de las comidas, aspectos relacionados como hacer la compra, gestionar el dinero, seguridad en la cocina).
- Seguir una alimentación saludable, tipo mediterránea, que aporte satisfacción sensorial y la energía y nutrientes necesarios.

- Consultar con el equipo sanitario, la opción de derivar a un dietista-nutricionista que apoye a las personas con autismo y a sus familias a adaptar el plan de alimentación considerando el perfil de salud y sensorial de la persona.
- Contar con apoyo adecuado en los centros educativos (Government of Ireland, 2022).

### 3.3. Recomendaciones para aspectos de salud y alimentación

En el caso de presentar condiciones de salud relacionadas con la alimentación como reflujo y otra sintomatología digestiva, dificultad para tragar o sospechas de alergias o intolerancias, **es necesario acudir al médico de familia o especialista** para recibir consejo y un tratamiento adecuado. El dietista-nutricionista puede ayudar a ajustar eficazmente el plan de alimentación al diagnóstico médico, y al proceso de atención nutricional para facilitar la mayor adherencia posible para el manejo de la sintomatología y condición de salud.

### 3.4. Recursos de apoyo sobre alimentación y hábitos saludables

En las páginas web y documentos que se mencionan a continuación se pueden encontrar recursos de apoyo, tanto para las propias personas en el espectro, como para familiares y profesionales, sobre hábitos saludables tanto en la alimentación como en otros aspectos relacionados con la salud.

- Recomendaciones dietéticas y de actividad física del **Gobierno de España**:  
[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/recomendaciones\\_dieteticas.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/recomendaciones_dieteticas.htm)
- Recomendaciones sobre salud del **Centro Español sobre Trastorno del Espectro del Autismo**. Página web: [SALUD Y AUTISMO](https://www.saludyautismo.es/es/pacientes/libro/nutricion)  
<https://www.saludyautismo.es/es/pacientes/libro/nutricion>
- Recomendaciones sobre alimentación y hábitos saludables. Centro Español de autismo.

[El cuidado de mi salud. Una guía en lectura fácil para tener hábitos de vida saludables.](#)

- Recomendaciones sobre salud para personas con autismo y sus familiares, especialmente en personas adultas y mayores. El cuidado de mi salud (Vidriales et al., 2017) **Confederación Autismo España:**  
[Salud - Autismo España](#)
- Recomendaciones sobre salud y autismo: Academic Autistic Spectrum Partnership in Research and Education (**AASPIRE**). Portland, Oregon, EEUU. Healthcare Toolkit:  
[https://autismandhealth.org/?a=pt&p=detail&t=pt\\_hth&theme=ltlc&size=small&s=hth\\_nutr](https://autismandhealth.org/?a=pt&p=detail&t=pt_hth&theme=ltlc&size=small&s=hth_nutr)
- Recomendaciones de la **Asociación Británica de Dietistas:**  
<https://www.bda.uk.com/resource/autism-diet.html>
- Recomendaciones sobre alimentación de la **National Autistic Society** (Reino Unido):  
<https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/behaviour/eating>
- Página web especializada en alimentación de niñas y niños con barreras sensoriales:  
<https://sense-ationalmealtimes.com.au>

## 4. Referencias

- Amadi C. N., Orish C. N., Frazzoli C., Orisakwe O. E. (2022). Dietary interventions for autism spectrum disorder: An updated systematic review of human studies. *Psychiatriki* 33(3):228-242. <https://doi.org/10.22365/jpsych.2022.073>
- American Psychological Association [APA]. (2014). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Arroyo A. (2024). *Mitos sobre alimentación y autismo*. Confederación Autismo España. Recuperado en febrero de 2024 de: <https://autismo.org.es/mitos-alimentacion-autismo/>
- Asociación de nutricionistas de Reino Unido (2024). *Autism and diet*. Recuperado en febrero de 2024 de: <https://www.bda.uk.com/resource/autism-diet.html>
- Cortés M., Westwood V., Estay, P. (2020). Influencia de la suplementación con vitamina D, omega 3 o el uso de una dieta libre de gluten y caseína en el comportamiento de niños y niñas con trastorno del espectro autista. *J. health med. sci.* 6(4), 257-267. <https://revistas.uta.cl/pdf/110/a4-johamsc-estay-047-20-257-267-2020-1.pdf>
- Croen, L. A., Zerbo, O., Qian, Y., Massolo, M. L., Rich, S., Sidney, S. y Kripke, C. (2015). The health status of adults on the autism spectrum. *Autism*, 19(7), 814-823.
- Díaz D. y Leonario M. (2022). Effectiveness of nutritional interventions on behavioral symptomatology of autism spectrum disorder: a systematic review. *Nutr Hosp.* 39(6):1378-1388. <https://doi.org/10.20960/nh.04155>
- Esposito M., Mirizzi P., Fadda R., Pirolo C., Ricciardi O., Mazza M., Valenti M. (2023). Food Selectivity in Children with Autism: Guidelines for Assessment and Clinical Interventions. *Int J Environ Res Public Health.* 20(6), 5092. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065092>
- Fraguas D., Díaz C. M., Pina L., Moreno C., Durán M., Ayora M., González E., Matteis M., Hendren R. L., Arango C. y Parellada M. (2019). Dietary Interventions for Autism Spectrum Disorder: A Meta-analysis. *Pediatrics.* 144(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2018-3218>
- Fuentes, J., Hervás, A., Howlin, P. & ESCAP ADS Working Party (2021). Practice guidance for autism: a summary of evidence-based recommendations for diagnosis and treatment.

*European Child Adolescent Psychiatry*, 30, 961–984. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01587-4>

Government of Ireland (2022). *Autism Good Practice Guidance for Schools. Supporting Children and Young People*. <https://www.gov.ie/pdf/?file=https://assets.gov.ie/246065/ca72e39e-e657-4d3d-82ed-83e1d0122c8f.pdf#page=null>

Hernández C., Verde, M., Vidriales, R., Plaza, M., y Gutiérrez, C. (2022). *Recomendaciones para la detección y el diagnóstico del trastorno del espectro del autismo en niñas y mujeres*. Confederación Autismo España. [https://autismo.org.es/wp-content/uploads/2018/09/2021\\_deteccionydiagnosticomujeres\\_autismoespana.pdf](https://autismo.org.es/wp-content/uploads/2018/09/2021_deteccionydiagnosticomujeres_autismoespana.pdf)

James S., Montgomery P., Williams K. (2011). Omega-3 fatty acids supplementation for autism spectrum disorders (ASD). *Cochrane Database of Systematic Reviews Issue 11*. Art. No.: CD007992. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007992.pub2>.

Jordan E. (2018). *Autism and gluten and casein-free diets*. The National Autistic Society. Recuperado en febrero de 2024 de: <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/professional-practice/gluten-casein-free>

Kuo S. S., Van der Merwe C., Fu J. M., Carey C. E., Talkowski M. E., Bishop S. L., y Robinson E. B. (2022). Developmental variability in autism across 17 000 autistic individuals and 4000 siblings without an autism diagnosis: comparisons by cohort, intellectual disability, genetic etiology, and age at diagnosis. *JAMA pediatrics*, 176(9), 915-923 <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.2423>

Lange K.W., Hauser J. y Reissmann A. (2015). Gluten-free and casein-free diets in the therapy of autism. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, 18(6), 572-5. <https://doi.org/10.1097/mco.0000000000000228>

Marí S., Zazpe I., Mari A., Llopis A., Morales M. (2014). Evidence of the gluten-free and casein-free diet in autism spectrum disorders: a systematic review. *J Child Neurol*, 29(12), 1718-1727. <https://doi.org/10.1177/0883073814531330>

Monteiro M. A., Santos A. A., Gomes L. M., Rito R. V. (2020). Autism spectrum disorder: a systematic review about nutritional interventions. *Rev Paul Pediatr*. 16, 38. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2020/38/2018262>

- National Institute for Health and Care Excellence (NICE) (2012). *Is there anything I should not be offered for autism?* Autism spectrum disorder in adults: diagnosis and management. Recuperado en junio de 2024 de: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg142/ifp/chapter/Is-there-anything-I-should-not-be-offered-for-autism>
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE) (2013). *Providing care and managing autism.* Autism spectrum disorder in under 19s: support and management. Recuperado en junio de 2024 de: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg170/ifp/chapter/Providing-care-and-managing-autism>
- Nicolaidis C., Kripke C. C., y Raymaker D. (2014). Primary Care for Adults on the Autism Spectrum. *Medical Clinics of North America*, 98(5), 1169. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25134878/>
- Önal S., Sachadyn-Król M., Kostecka M. (2023) A Review of the Nutritional Approach and the Role of Dietary Components in Children with Autism Spectrum Disorders in Light of the Latest Scientific Research. *Nutrients*. 15(23), 4852. <https://doi.org/10.3390/nu15234852>
- Organización Mundial de la Salud (2023). *Autismo.* Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Organización Mundial de la Salud (2019). *Clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas de salud relacionados* (11ª ed.). <https://icd.who.int/>
- Reviriego E., Bayón J.C., Gutiérrez A., Galnares L. (2022). *Trastornos del Espectro Autista: evidencia científica sobre la detección, el diagnóstico y el tratamiento.* Ministerio de Sanidad. Servicio de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco. [https://redets.sanidad.gob.es/documentos/OSTEBA\\_TEA.pdf](https://redets.sanidad.gob.es/documentos/OSTEBA_TEA.pdf)
- Rydzewska E., Hughes-McCormack L. A., Gillberg C., Henderson A., MacIntyre C., Rintoul J., y Cooper S. A. (2019). General health of adults with autism spectrum disorders – A whole country population cross-sectional study. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 60, 59–66. <https://core.ac.uk/download/pdf/186328288.pdf>
- Siafs S., Çıray O., Wu H., Schneider-Thoma J., Bighelli I., Krause M., Rodolico A., Ceraso A., Deste G., Huhn M., Fraguas D., San José A., Mavridis D., Charman T., Murphy D.G., Parellada M., Arango C. and Leucht S. (2022). Pharmacological and dietary-supplement

treatments for autism spectrum disorder: a systematic review and network meta-analysis. *Molecular Autism* 13:10. <https://doi.org/10.1186/s13229-022-00488-4>

Sathe N., Andrews J.C., McPheeters M.L., Warren Z.E. (2017). Nutritional and Dietary Interventions for Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review. *Pediatrics* 139(6):e20170346. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-0346>

The National Autistic Society (2024). *Eating*. The National Autistic Society. Recuperado en febrero de 2024 de: <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/behaviour/eating>

Vidriales R., Plaza M., Gutiérrez C. y Hernández C. (2017). *El cuidado de mi salud. Guía práctica para la promoción de la salud de las personas mayores con Trastorno del Espectro del Autismo*. Confederación Autismo España.

#### **Referencias normativas:**

*I Plan de Acción de la Estrategia Española sobre trastorno del espectro del autismo 2023-2027*. Real Patronato sobre Discapacidad. Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030



C/ Pajaritos 12, Bajo - Oficina 1. 28007 - Madrid

[www.centroautismo.es](http://www.centroautismo.es)

Centro asesor del:



Con la colaboración de:

