

NUTRICIÓN Y AUTISMO. DIETAS Y HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN

GUÍA BREVE EN LENGUAJE CLARO



Centro Español sobre trastorno
del espectro del autismo, 2024

Colabora:



NUTRICIÓN Y AUTISMO



Las guías y estudios científicos españoles y de otros países **recomiendan:**

- **NO seguir dietas que eliminen o reduzcan algunos alimentos:**
por ejemplo una dieta sin alimentos que lleven gluten (trigo, cebada y centeno) o caseína (leche),
o dietas con muy pocos hidratos de carbono:
como la dieta que se llama cetogénica.
- **Y NO tomar suplementos nutricionales**
para modificar los signos del autismo ni abordar las conductas relacionadas, sin recomendación médica.



El autismo es una **condición de origen neurobiológico que acompaña a la persona a lo largo de su vida.**
No es una enfermedad **y por eso no tiene cura.**

RECOMENDACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1

Seguir las mismas pautas de alimentación saludable que seguiría cualquier persona:



Tomar **variedad de alimentos** de forma equilibrada.



Reducir el consumo de alimentos procesados de alta densidad energética y **ricos en grasas saturadas, sal y azúcares añadidos.**



Consumir a diario **frutas y hortalizas.**



Priorizar el **agua** frente a otras bebidas.



Comer de **forma pausada** y de forma repartida **a lo largo del día.**

RECOMENDACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

2

Crear buenos hábitos relacionados con la alimentación:



Crear una **rutina** estable de comidas: horario, lugar.



Introducir **alimentos nuevos poco a poco**.



Probar diferentes texturas, temperaturas, cocinados de los alimentos.



Participar en las rutinas relacionadas con la alimentación como **comprar y cocinar**.



Contar con **apoyos adecuados** a las necesidades personales para cuidar la alimentación.

RECOMENDACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



RECUERDA

En el caso de presentar otras **condiciones médicas** como **reflujo**, dificultad para tragar o **sospechas de alergias o intolerancias**, es necesario **acudir al médico** o especialista para **recibir consejo**, un **tratamiento adecuado** o pautas para un **programa estructurado** sobre alimentación.