

Guía de recomendaciones

La alimentación como hábito saludable en personas TEA



horizon**TEA**perger



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo



horizon**TEA**asperger

Edita: Asociación Horizonte Asperger Jaén

info@horizonteasperger.com

<https://horizonteasperger.com/>

Este material se enmarca en el programa **“ActivaTEA:
Impulsando Hábitos de Vida Saludable en personas TEA”**,
financiado por:



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo



La alimentación como hábito saludable en personas TEA © 2025 por Asociación Horizonte Asperger Jaén tiene licencia CC BY-NC-ND 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

ÍNDICE

- 1 Hábitos saludables en la alimentación para personas TEA
- 2 Principios básicos para una alimentación saludable
 - Variedad
 - Equilibrio
 - Moderación
- 3 Estrategias para mejorar la aceptación de alimentos
- 4 La planificación y rutinas alimentarias
- 5 Aspectos emocionales y familiares para favorecer hábitos alimentarios saludables
- 6 Recursos de guías y aplicaciones con Inteligencia Artificial



1. Hábitos saludables en la alimentación para personas TEA

La alimentación es fundamental para llevar una vida saludable. Una dieta equilibrada influye en la salud física, el **bienestar emocional y el desarrollo de la mente**. Tener una buena alimentación mejora la **concentración**, **regula las emociones** y contribuye a una **mejor calidad de vida**.

Mantener hábitos alimenticios saludables no siempre es fácil. Las rutinas, preferencias personales, sensibilidad a ciertos alimentos y disponibilidad de productos pueden afectar la alimentación. La alimentación no solo implica nutrirse, sino también desarrollar una **buena relación con los alimentos** y con el **propio cuerpo**.

En las personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA), la alimentación puede ser más complicada. La **sensibilidad sensorial**, la **rigidez** en las rutinas o la **selectividad alimentaria** pueden limitar la **variedad y equilibrio de la dieta**. Por ello, es importante ofrecer apoyos que fomenten hábitos saludables y promuevan autonomía y bienestar.

2. Principios básicos para una alimentación saludable

Los **tres grandes principios** para una buena alimentación son la **variedad, el equilibrio y la moderación**. Para ello te damos estos principios básicos:

- **Variedad y color:** Hay que consumir una amplia gama de frutas y verduras de diferentes colores para obtener múltiples nutrientes.
- **Prioriza lo natural:** Los alimentos frescos y mínimamente los procesados.
- **Buenas proteínas y grasas:** Incluye pescado, pollo, legumbres integrales, limita las carnes rojas (ternera, cerdo, cordero...) y evita las procesadas.
- **Hidratación:** Beber agua es fundamental para todas las funciones corporales. 6-8 vasos diarios, evita zumos no naturales y refrescos azucarados.
- **Calidad de sueño:** Lo óptimo es dormir entre 7 y 9 horas diarias, ajustando según las necesidades individuales.
- **Evita el consumo de alcohol:** cuanto menos, mejor. La idea de que un vaso de vino diario es saludable es un mito.

3. Estrategias para mejorar la aceptación de alimentos

La **selectividad alimentaria** es frecuente en el TEA y suele estar relacionada con **aspectos sensoriales, rutinas rígidas y experiencias previas**. Las siguientes estrategias pueden ayudar a favorecer una alimentación más variada y equilibrada:

- **Presentar variedad de alimentos en casa:** es importante presentar diferentes tipos de alimentos, texturas y sabores para desarrollar sus preferencias.
- **Introducir nuevos alimentos gradualmente:** lo mejor es ir combinándolos siempre con un alimento “ancla” que le ofrezca seguridad al niño/a, en pequeñas cantidades.
- **No forzar al niño/a a comer:** si se fuerza al niño/a a comer algo que no le gusta, es posible que lo rechace aún más. Dejar que el niño/a experimente con diferentes alimentos es la mejor opción para que los tolere mucho antes.

3. Estrategias para mejorar la aceptación de alimentos

- **Ser un buen ejemplo:** los/as niños/as tienden a imitar a sus padres/madres, por lo que si los/as adultos/as comen una dieta variada y saludable, es más probable que el niño/a lo haga.
- **No ofrecer golosinas como recompensa:** ofrecer dulces y postres como recompensa puede fomentar una mala relación con la comida y hacer que los niños/as vean los alimentos saludables como aburridos.
- **Crear un ambiente tranquilo durante las comidas:** reducir ruidos, distracciones y estímulos visuales intensos puede ayudar a que el niño/a se sienta más cómodo/a y receptivo/a a probar nuevos alimentos. Un entorno predecible y calmado favorece una experiencia más positiva con la comida.



4. La planificación y rutinas alimentarias.

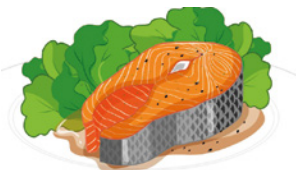
La **planificación** y **rutinas** alimentarias con **pictogramas** son **herramientas visuales esenciales** que aportan previsibilidad, **reducen la ansiedad y fomentan la autonomía**, utilizando secuencias de imágenes para anticipar comidas, transiciones o probar nuevos alimentos.

Se puede implementar con los siguientes **consejos**:

- ✓ **Diseña una planificación semanal de comidas flexible:** Usa un calendario semanal grande, con espacio para cada comida del día. Pega pictogramas de los alimentos previstos y marca los nuevos con un símbolo especial o un color distinto. Esto permite anticipar cambios y organizar una alimentación equilibrada. Observa qué funciona y qué no.
- ✓ **Crea un horario visual:** Usa pictogramas para representar cada paso: “lavarse las manos”, “sentarse”, “comer” o “lavarse los dientes”.
- ✓ **Involucra al niño/a en la planificación y preparación:** Déjale elegir algunos alimentos o ayudar a colocar los pictogramas y la mesa. Esto promueve su participación y refuerza hábitos saludables.

Ejemplo de un calendario semanal visual de almuerzos

LUNES



Ensalada
y salmón

MARTES



Lentejas

MIÉRCOLES



Filete de carne con
guarnición

JUEVES



Berenjena rellena

VIERNES



Filete de merluza con
arroz blanco

SÁBADO



Canelones de calabacín

DOMINGO



Pizza casera

Ejemplo de una receta saludable

Coliflor con bechamel light



INGREDIENTES

- 1 Cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- 2 Cucharadas de harina.
- 400 o 500ml de leche desnatada o vaporizada.
- Sal, pimienta y nuez moscada.
- Una coliflor cocida.

PASOS A SEGUIR

- Cuece la coliflor en agua o al vapor hasta que esté tierna (hervida sobre 8-12 minutos; cocida sobre 12-15 minutos)
- Haz la bechamel ligera:
 - Calienta 1 cucharada de aceite.
 - Añade las dos cucharadas de harina.
 - Vierte 400ml de leche poco a poco y mueve hasta que espese.
 - Pon sal, pimienta y nuez moscada.
- Pon la coliflor en una fuente apta para horno.
- Cubre con la bechamel prepara.
- Como opcional, añade queso rallado light.
- Gratina en el horno 5-10 minutos a 180° o 200°.

Ejemplo de una receta saludable

Canelones de calabacín



INGREDIENTES

- 2 calabacines grandes.
- 200 o 300gr de carne picada (pavo o pollo), o atún o soja texturizada.
- Media cebolla picada.
- Sal, pimienta y especias al gusto, como orégano.
- Queso rallado light.
- Tomate triturado.

PASOS A SEGUIR

- Corta el calabacín en tiras finas a lo largo, y ponlas un minuto en el microondas o en la sartén para que se ablanden.
- Haz cocina la carne/atún/soja con la media cebolla:
- Coloca las tiras en una fuente apta para el horno, coloca el relleno encima y enrolla las tiras de calabacín.
- Échale el tomate triturado por encima y alrededor, puedes echarle un poco de agua para que se ablande más el calabacín.
- Pon el queso rallado light y mete en el horno durante 10-12 minutos a 180°.

5. Aspectos emocionales y familiares para favorecer hábitos alimentarios saludables

Tener hábitos alimentarios saludables no depende solo de los alimentos, sino también del **ambiente** y la rutina familiar. Los niños/as TEA, un **entorno emocional positivo** facilita la aceptación de nuevos alimentos. El uso la comida como **premio o castigo** crea una relación emocional malsana con los alimentos, **enseñando a gestionar emociones** (estrés, aburrimiento, alegría) con comida poco saludable.

- **No gritar** cuando no le guste un alimento, háblale con un **tono tranquilo** y recuérdale la importancia de comer saludable o las normas en la mesa de manera calmada.
- **Refuerza su esfuerzo con elogios y afecto, no con gominolas:** ayudará a aumentar una autoestima positiva sin depender de la comida.
- **Brinda tiempo de calidad y atención como forma de recompensa:** puedes leer con él/ella su libro favorito o jugar, sin recurrir a premios alimentarios.
- En su **calendario visual**, puedes **reforzarle** las buenas conductas con **pegatinas o puntos** especiales.

6. Recursos de guías y aplicaciones

“Yummly”

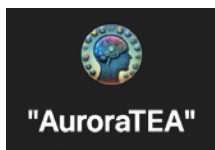
Es una herramienta para crear recetas totalmente personalizadas, explicando cada paso con fotografías y sus nutrientes.



“AuroraTEA”

Los creadores de chatGPT, han creado una IA especialmente para personas con TEA, con un lenguaje sencillo y con el uso de pictogramas si es necesario.

Con esta herramienta podemos preguntar cómo hacer nuestros calendarios, ideas de recetas o modificaciones de las mismas si hay alimentos no deseados.



“Integrar-T”

Creada en nuestra provincia jiennense, nos ayuda a que los/as niños/as con dificultad de habla o expresión puedan comunicarse a través de pulsar pictogramas y reproducir al frases sencillas personalizadas.

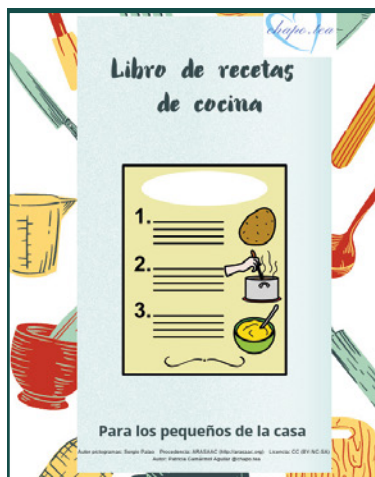


6. Recursos de guías y aplicaciones

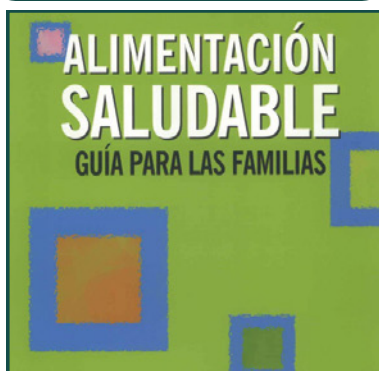
A continuación se presentan una serie de documentos y guías relacionadas con esta temática, que pueden resultar de utilidad para ampliar información y apoyar el abordaje.



Informe técnico y guía:
“Alimentación, nutrición y autismo”
Editado por el Centro Español sobre Trastorno del Espectro del Autismo



Libro de recetas de cocina para los pequeños de la casa
Autora: Patricia Camármol
Aguilar



Alimentación saludable.
Guía para las familias
Editado por el Ministerio de Sanidad y Consumo



**Confederación
Asperger España**

Síndrome de Asperger y otros TEA



horizon **TEA** *sperger*

Asociación sin ánimo de lucro Horizonte Asperger



601 533 601

Horario de atención: 9:00 - 14:00 h



<https://horizonteasperger.com/>



info@horizonteasperger.com



**"La receta perfecta combina
paciencia, respeto y un toque
de amor."**

