CRECER DIFERENTE

RECURSO GRATUITO · VÍDEO 11

Canal YouTube

CRECER DIFERENTE

Diario de alimentación de mi hij@

Inventario, food chaining y estrategias para familias de niñ@s con autismo

Incluye: **inventario de alimentos** · **4 cadenas de food chaining** · **checklist de la mesa** · **ficha para el especialista**



CÓMO USAR ESTE RECURSO

Lo que necesitas saber antes de empezar

La alimentación selectiva en el autismo no es terquedad ni capricho. El cerebro autista procesa las características sensoriales del alimento —textura, olor, temperatura, color— de forma diferente, y los alimentos desconocidos pueden activar una respuesta de alarma real. Este cuaderno está diseñado para ayudarte a **entender el patrón específico de tu hij@** y trabajarlo de forma gradual, sin presión y con base en la evidencia.

¿POR QUÉ REGISTRAR LA ALIMENTACIÓN?

Porque el patrón de cada niñ@ es único. Lo que rechaza, cómo lo rechaza, en qué momento y bajo qué condiciones, son datos que solo tú puedes observar. Sin registro, es difícil ver los avances —que a menudo son pequeños— y fácil desanimarse.

Además, cuando vayas a la consulta del nutricionista, terapeuta ocupacional o pediatra, este cuaderno vale más que cualquier descripción de memoria. **Los datos concretos cambian el tratamiento.**

Qué contiene este cuaderno

1. **Inventario de alimentos**
   Tres columnas: verde (acepta sin problemas), amarillo (tolera o está en proceso), rojo (rechaza actualmente). Organizado por categorías. Úsalo para tener una foto real de la dieta actual.

2. **Food chaining — cadenas de alimentos**
   Cuatro cadenas en blanco para planificar la ampliación gradual de la dieta. Parte siempre de algo que ya acepta y da pasos tan pequeños que el cerebro no dispara la alarma.

3. **Checklist de la mesa**
   Estrategias organizadas en tres momentos: antes, durante y después de comer. Marca las que ya usas y añade las que vayas incorporando. Incluye también lo que NO funciona.

! **Ficha para el especialista**
   Hoja de resumen para llevar a la consulta. Recoge los datos clave de la alimentación de tu hij@, los patrones identificados y las preguntas que quieres hacer.



LEO TE RECUERDA

La meta no es que coma de todo. La meta es **ampliar la dieta sin convertir la comida en un campo de batalla**. Cada pequeño paso que no activa la alarma es un éxito real. Anótalo.

SECCIÓN 1

Inventario de alimentos

Escribe en cada columna los alimentos según cómo los acepta tu hij@ ahora mismo · Actualiza cada mes

✓ VERDE — ACEPTA	~ AMARILLO — TOLERA	✗ ROJO — RECHAZA
Come sin problemas, de forma consistente	Acepta en algunos momentos o está en proceso	Rechazo consistente en este momento

CEREALES, PAN, PASTA, ARROZ

PROTEÍNAS (CARNE, PESCADO, HUEVO, LEGUMBRES)

VERDURAS Y HORTALIZAS

FRUTAS

🥛 LÁCTEOS Y DERIVADOS

🍫 OTROS (SNACKS, SALSAS, BEBIDAS...)

SECCIÓN 2

Food chaining — Cadenas de alimentos

Planifica la ampliación gradual de la dieta · Parte siempre de lo que ya acepta · Un paso cada 1–2 semanas

LA REGLA DEL FOOD CHAINING

Cada paso debe ser tan parecido al anterior que el cerebro no lo registre como una amenaza. Cambia **una sola variable a la vez**: marca, textura, temperatura, forma o presentación. Si un paso genera rechazo, reduce la diferencia todavía más. No hay prisa.

1 Cadena de alimentos 1

ALIMENTO BASE	→	PASO 1	→	PASO 2	→	PASO 3	→	OBJETIVO
Lo que ya acepta		Variación mínima		Variación moderada		Variación mayor		Alimento nuevo

OBSERVACIONES:

2 Cadena de alimentos 2

ALIMENTO BASE	→	PASO 1	→	PASO 2	→	PASO 3	→	OBJETIVO
Lo que ya acepta		Variación mínima		Variación moderada		Variación mayor		Alimento nuevo

OBSERVACIONES:

3 Cadena de alimentos 3

ALIMENTO BASE	→	PASO 1	→	PASO 2	→	PASO 3	→	OBJETIVO
Lo que ya acepta		Variación mínima		Variación moderada		Variación mayor		Alimento nuevo

OBSERVACIONES:

4 Cadena de alimentos 4

ALIMENTO BASE	→	PASO 1	→	PASO 2	→	PASO 3	→	OBJETIVO
Lo que ya acepta		Variación mínima		Variación moderada		Variación mayor		Alimento nuevo

OBSERVACIONES:

SECCIÓN 3

Checklist de la mesa

Marca lo que ya haces · Incorpora poco a poco lo que todavía no · El entorno importa tanto como el alimento

☐ Antes de comer

- ☐ **Avisar con antelación** — 10–15 min antes de sentarse a la mesa. Sin transiciones bruscas.
- ☐ **Rutina visual** — Pictogramas o pasos fijos antes de comer. La predictibilidad reduce la ansiedad anticipatoria.
- ☐ **Reducir la estimulación sensorial previa** — Sin actividades muy estimulantes justo antes. El vaso sensorial llega más vacío.
- ☐ **Plato conocido garantizado** — Que siempre haya al menos un alimento que acepta en el plato. Sin sorpresas totales.
- ☐ **Alimento nuevo presente, sin obligación** — Puede estar en el plato o en un platito aparte. Solo para exposición visual. Sin presión de probarlo.

✓ Durante la comida

- ☐ **Sin comentarios sobre la comida** — Ni positivos ni negativos. La conversación de mesa es de otro tema.
- ☐ **Sin presión visual de cantidad** — Platos no demasiado llenos. Porciones pequeñas y manejables.
- ☐ **Misma vajilla, mismo sitio** — Los cambios en la presentación pueden ser tan relevantes como el alimento en sí.
- ☐ **Temperatura controlada** — Algunos niñ@s rechazan los alimentos muy calientes o muy fríos. Registrar preferencia.
- ☐ **Sin mezclas no pedidas** — Evitar que distintos alimentos se toquen en el plato si eso genera rechazo.

☐ Después de comer

- ☐ **Finalizar sin drama** — Si no comió lo nuevo, sin comentario. La próxima vez el alimento puede volver a estar ahí.
- ☐ **Reconocer cualquier acercamiento** — Mirarlo, tocarlo, olerlo: son pasos reales del enfoque SOS. Celebrarlos discretamente.
- ☐ **Tiempo de regulación** — Si la comida fue tensa, espacio tranquilo sin exigencias antes de continuar el día.

✗ Lo que NO funciona

- ☐ **«Solo un poquito»** — Si el sistema nervioso está en alarma, ese bocado refuerza el rechazo.
- ☐ **Esconder el alimento nuevo** — Cuando lo detecte (y lo detectará), perderá la confianza en lo que le das.
- ☐ **Postre condicionado a probar** — Convierte la comida en un campo de batalla emocional.
- ☐ **«Con el tiempo se acostumbrará»** — La exposición sin apoyo puede aumentar la ansiedad anticipatoria, no reducirla.
- ☐ **Caras de preocupación o decepción** — El sistema nervioso autista es muy sensible a las señales emocionales del adulto.

LO QUE FUNCIONA EN MI CASO

Para el especialista

Lleva esta hoja a la consulta del nutricionista, terapeuta ocupacional, logopeda o pediatra

DATOS DEL NIÑ@

Nombre

Edad

Nivel de apoyo (DSM-5)

Fecha de inicio del registro

Diagnóstico adicional relevante

RESUMEN DE LA DIETA ACTUAL

Nº de alimentos que acepta de forma consistente

Grupos alimentarios ausentes en la dieta

Textura/s que más rechaza

Color/es que más rechaza

Temperatura preferida

PATRONES OBSERVADOS

Qué características sensoriales del alimento generan más rechazo

Condiciones de la mesa / del día que empeoran o mejoran la aceptación

Estrategias que han funcionado (aunque sea parcialmente)

PREGUNTAS PARA ESTA CITA

Nota para el especialista: Este registro forma parte del recurso gratuito del canal **Crecer Diferente**, basado en el vídeo «¿Por qué tu hij@ autista solo come 3 cosas? Alimentación selectiva en autismo». Las estrategias incluidas están respaldadas por evidencia científica actual (Schreck et al., 2004; Cermak et al., 2010; Nadon et al., 2011; Tanner et al., 2015 — enfoque SOS).