

## Una Dieta sin Gluten y Niños Autistas

por Thaashida L. Hutton, M.S., CCC-SLP

### ¿Qué es una dieta sin gluten?

Una dieta sin gluten es una dieta especial que elimina comidas que contienen o son hechas con la proteína gluten. El trigo, la cebada, el centeno, y la avena contienen gluten y deben ser evitados. Una dieta sin gluten es a veces usada como un método de intervención alternativa para niños autistas. Esta dieta puede ayudar la digestión al igual que algunas de las características de autismo, como dificultades con comunicación y habilidades sociales.

### ¿Dónde debo comenzar?

Expertos recomiendan un periodo experimental para una dieta sin gluten de 3 meses para niños menores de 3 años y un periodo de 6 meses para niños de 3 años o mayores. Introduzca esta dieta gradualmente, especialmente con niños menores. Niños muy jóvenes son más probables de sufrir reacciones retraídas cuando son puestos en una dieta de repente. El conocimiento que los padres tienen sobre los ingredientes en su carrito de alimentos es muy importante. Los padres pueden comprar libros de cocina sin gluten para aprender cómo cocinar sin gluten y proveer la nutrición adecuada para su niño.



### ¿Cuál teoría apoya una dieta sin gluten?

Aunque no ha sido comprobado, algunos expertos creen que niños autistas frecuentemente tienen dificultades digiriendo comidas que contienen gluten. Las proteínas no digeridas se convierten en sustancias que actúan como opiáceos o drogas que pueden afectar el desarrollo cerebral y el comportamiento. Algunos resultados de una dieta sin gluten son:



- Disminución del comportamiento impulsivo (gritar, chillar, o escandalizado)



- Aumento del lapso de atención (lograr la capacidad de enfocarse en una labor o actividad por más tiempo)



- Reducción de sensibilidades sensoriales (negándose a tocar algo mojado o negándose a comer algo crujiente)



- Reducción en agresividad (metiéndose en peleas físicas)

### ¿Trabaja ésta dieta?

Mientras que no hay diferencias significantes en el comportamiento entre niños en una dieta sin gluten y niños en una dieta regular, muchos padres han reportado mejoramiento en el comportamiento de sus niños después de estar en una dieta sin gluten. Actualmente no hay suficiente evidencias para soportar o oponer el uso de ésta dieta como un método de intervención para niños autistas.

## ¿Cuáles son algunas de las comidas que mi niño puede comer o no puede comer en ésta dieta?

### Puede comer

- Frutas frescas
- Vegetales frescos (si son derivados de maíz o de una papa)
- Galletas de arroz
- Harina de maíz
- Soya
- Frijoles



### No puede comer

- Trigo
- Avena, harina de avena
- Cebada, harina de cebada
- Salsas mezcladas
- Almidón, vegetales con almidón



## ¿Cuáles efectos son posibles?

- Aumento o pérdida de peso
- Escasez de vitaminas
- Colesterol alto
- Estreñimiento o diarrea

Es importante que padres consideren los beneficios, los cuales no han sido comprobados, de una dieta sin gluten antes de poner el esfuerzo en el mantenimiento de tal dieta. Los padres también deben considerar los efectos que este cambio puede tener en el niño y en los miembros de la familia. Los padres deben consultar a un médico o dietista para obtener consejos sobre los suplementos nutricionales adecuados. Busque recursos en el internet como por ejemplo recetas de cocinar y/o ingredientes que no contienen gluten.



#### Recursos:

Autism Network for Dietary Intervention. (2008). Retrieved October 23, 2008, from <http://www.autismndi.com/news/display.asp?content=Resources&shownews=20040721151343>

Cass, H., Gringas, P., March, J., McKendrick, I., O'Hare, A.E., Owen, C., and Pollin, C. (2008). "Absence of urinary opioid peptides in children with autism". Archives of Disease in Childhood. London, UK: BMJ Publishing Group Ltd & Royal College of Paediatrics and Child Health.

Gluten-Free Diet Guide for Families. (2005). Retrieved October 23, 2008, from <http://www.celiachealth.org/pdf/GlutenFreeDietGuideWeb.pdf>

Healing Thresholds-Connecting Community and Science to Heal Autism. Retrieved October 23, 2008, from <http://autism.healingthresholds.com/therapy/gluten-free-diet>

Lewis, L. (1998). Special Diets For Special Kids. Arlington, TX: Future Horizons. Side Effects of the Gluten-Free Diet. Retrieved October 23, 2008, from <http://celiacdisease.about.com/od/medicalguidelines/a/DietSideEffects.htm>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)