



AUTISMO Y ALIMENTACIÓN

La aparición de niños(as) con autismo es cada vez más frecuente.

El LINCA (Liga de Intervención Nutricional contra Autismo e Hiperactividad) dice que **“para el 2025, 1 de cada 2 niños podrían tener autismo”**. Esto basado en un estudio realizado por científicos del Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT). A pesar de que aún no hay un tratamiento que lo cure, sí hay formas de mejorar la calidad de vida de nuestros niños(as) con autismo. Una de ellas es la alimentación.

Pero, ¿qué tanto influye la alimentación en esta condición? Muchísimo, ya que los niños con autismo no pueden descomponer adecuadamente las proteínas de la leche de vaca (caseína), ni la proteína del trigo, cebada y centeno (gluten). Por lo tanto, al no descomponerse y al padecer el síndrome del intestino permeable, estas proteínas atraviesan la pared del intestino llegando a la sangre y, a través de esta, al cerebro.

Una alimentación no adecuada provoca alteraciones como:

- Insensibilidad al dolor
- Hipersensibilidad a texturas, sonidos y aromas
- Auto-agresión
- Hiperactividad
- Aislamiento
- Ansiedad
- Adicción a los lácteos y harinas

Te recomendamos:

Disminuir poco a poco:	Consumir más:
Alimentos que contengan derivados de leche de vaca: queso, yogurt, jocoque, pasteles, galletas, etc.	Verduras, granos y frutas
Productos con trigo, cebada o centeno	

Incluso, hay algunos productos procesados que aunque no tienen trigo, contienen gluten. Por eso, es muy importante leer siempre las etiquetas de los productos que compramos, sobre todo la sección de ingredientes.

Recuerda agregar siempre alimentos de mayor calidad para nutrirlo mejor, así tu hijo(a) comenzará a comer más saludable y dejará los otros productos.

Llevar esta alimentación no es fácil, sin embargo es posible. Empezando por un cambio a la vez y que sea paulatino, así será más sencillo para ti y para tu hijo(a). Requiere de mucha paciencia y que tu familia se comprometa con esta alimentación, es indispensable que en casa todos lo adopten para que tu niño(a) también lo haga.

Recuerda, el cambio comienza por ti.





TERAPIAS PARA PEQUEÑOS CON AUTISMO

El autismo es un trastorno que afecta la interacción social, las habilidades motoras, la capacidad de lenguaje, la conducta y la vinculación humana y social, así como la capacidad para comprender y ordenar el entorno y todos los estímulos que se reciben de él.

Por lo general, un niño(a) con autismo presenta trastornos sensoriales y en el desarrollo psicomotor que pueden pasar desapercibidos. Para ellos su rehabilitación debe ser a través de terapias recreativas que involucren actividades físicas y sensoriales, las cuales son un gran complemento para la mejoría e independencia de los niños.

Recomendamos realizar actividades de patrón cruzado, como el arrastre y el gateo acompañado con una alimentación balanceada libre de gluten y caseína, esto es fundamental para tratar el trastorno.

Hay una gran variedad de terapias para el tratamiento del autismo, pero la mejor opción dependerá de los objetivos que se deseen lograr y del estado físico y psicológico del niño(a).

En caso de que el pequeño(a) reaccione de forma negativa ante las terapias, recomendamos manejarlas como juegos entretenidos. Así podrá colaborar con una mejor actitud, se relajará y entrará en confianza.



Algunos tratamientos adicionales son:

Hidroterapia

La terapia acuática es un método muy eficaz, ya que le permite al niño(a) realizar diferentes ejercicios con menos impacto, debido a la resistencia natural del agua.

Beneficios:

- Mejora la fuerza muscular
- Disminuye la ansiedad y el estrés
- Ayuda al equilibrio, la coordinación y la propiocepción

Equinoterapia

Es un tratamiento físico y mental que utiliza el movimiento de los caballos como una herramienta terapéutica. Es considerada una gran terapia complementaria para los niños con autismo.

Beneficios:

- Desarrolla el control del tono muscular
- Mejora la conducta y fortalece los vínculos afectivos
- Ayuda a la marcha de forma pasiva, al equilibrio y a la coordinación

Musicoterapia

Esta terapia utiliza la música y sus elementos (sonido, ritmo, melodía y armonía) de forma controlada, con el fin de mejorar la salud física y mental de las personas.

Beneficios:

- Logra un estado de concentración y atención de forma relajada
- Mejora el proceso de socialización, aprendizaje y memoria
- Desarrolla la habilidad de respuesta ante los estímulos sensoriales





EL TESORO DE LA INFANCIA

La niñez es una etapa maravillosa. Si tienes hijos pequeños aprovecha la oportunidad de poder abrazar su ternura, calidez e inocencia; disfruta del amor en toda su extensión. Aprecia los abrazos que te llenan de esperanza, contempla esos hermosos que te hacen sonreír, disfruta el florecer de su imaginación para crear historias fantásticas y las palabras sinceras, sin juicios ni dobles caras.

La infancia de ellos también es el momento para conectar contigo mismo, ya que para ser un padre más pleno tienes que volver a ser como un niño; así podrás entender mejor a tus hijos.

Recuerda practicar con tus pequeños lo siguiente:

- 1. Trata de no criticarlo**
Para que no calle y se vuelva inseguro.
- 2. Permite que exprese sus emociones**
Para que no ahogue su enojo, ni su dolor.
- 3. Deja que te diga en lo que no está de acuerdo**
Así aumentará su autoestima y seguridad.
- 4. Enséñalo a ayudar pero no a complacer**
Para que cumpla sus sueños y no los de otros.
- 5. Dale opciones para elegir**
Así aprenderá a tomar sus propias decisiones.
- 6. Demuestra interés por lo que hace**
Lo hace sentirse amado.
- 7. No le resuelvas todo**
No estarás siempre a su lado.

Canta, ríe, juega, diviértete o ensúciate, pero sobre todo disfruta de la infancia de tus hijos, porque es un tesoro que al crecer sólo lo encuentras en tu corazón.

“Encuentra tu niño interior y encontrarás tu poder”



LA SOCIALIZACIÓN EN LOS NIÑOS

Desde su nacimiento los niños(as) están interactuando con su entorno: sus padres, hermanos, incluso mascotas. Todo el tiempo están en contacto con alguien.

Quizá has notado que algunos niños se relacionan muchísimo mejor que otros; son más extrovertidos, comunicativos o simplemente se sienten más a gusto conviviendo con los demás. A esto se le llama socialización.

Para el psicólogo Lev Vigotsky la socialización es: "un proceso que transforma al individuo social por medio de la transmisión y el aprendizaje de la cultura de una sociedad. Con la socialización el niño adquiere las capacidades que le permiten participar como miembro efectivo del grupo de la sociedad que lo rodea".

Lo primero que debes conseguir para que tu pequeño sea sociable es que confíe en el entorno que lo rodea. Por eso, un clima familiar agradable y de amor es muy importante, procura que en casa abunden las caricias,

el respeto, la protección y las expresiones constantes de cariño entre los miembros de tu familia.

Beneficios de que tu pequeño socialize:

- Crea amistades sanas, vence la timidez y aprende a trabajar en equipo
- Logra un mejor aprendizaje en la escuela, ya que participa más en clases y busca compartir sus conocimientos
- Consigue mayor facilidad de palabra para desenvolverse en cualquier contexto
- Mejora la seguridad y confianza en sí mismo
- Desarrolla su empatía y el deseo de compartir sus gustos e intereses con los demás

Desarrollar la capacidad de socialización de los pequeños es muy importante para que disfruten de un crecimiento más pleno y feliz, no solo durante su infancia sino por el resto de su vida.



LEE. PATRICIA VEGA CARRANZA
Entrenador AFYCC

entrenadorafycc@estrellaguia.mx

PIZZA AZTECA

INGREDIENTES:

- Harina de maíz
- Aceite de aguacate u oleico
- Agua suficiente para amasar
- Sal al gusto
- Pimienta cayena
- Especie de curcuma
- Puré casero
- 2 huevos enteros
- 1 taza de frijol cocido en agua y sal
- 1 tomate picado
- 1 aguacate
- 3 o 4 cucharadas de puré de tomate casero (previamente preparado)
- ½ pimiento del color en tiras muy finas

NOTA: Se puede preparar sin huevo y agregarle cualquier ingrediente más a tu gusto.



Para preparar la masa

Vierte ¼ de kilo de harina de maíz en un recipiente hondo, le pones sal al gusto, un poco de pimienta cayena y cúrcuma para dar color y sabor, finalmente le agregas agua caliente. Lo amasas con las manos, poco a poco le agregas más agua hasta lograr la consistencia que deseas.

Para preparar la tortilla (la base)

Después formas grandes bolas de masa y las prensas con un rodillo o las manos. Una vez que tienes las tortillas, calientas un poco de aceite de aguacate u oleico en una sartén y las sofrías hasta que queden doradas.

Para formar la pizza

Bates los dos huevos enteros con suficiente sal hasta obtener una torta de huevo esponjosa. Después la colocas encima de la tortilla, le agregas el puré de tomate casero y lo esparces por toda la torta de huevo.

Finalmente agrega granos de frijol cocido, rodajas o trozos delgados de aguacate, el tomate picado en cuadrillos y tiras de pimiento crudo. Deja volar tu imaginación y usa tantos ingredientes como quieras o sean del gusto de tu familia.