



Selectividad alimentaria: qué está funcionando

Estrategias reales compartidas por familias: modelado, licuados, videos, canciones. Ideas concretas, no recetas.

La comida no es solo comida

La selectividad alimentaria en TEA suele tener raíces sensoriales, no caprichosas. El problema no es "que no quiere": es que la textura, el olor, la vista o la temperatura del alimento generan una respuesta sensorial de rechazo. Forzar, premiar o castigar sobre esa base no funciona y muchas veces empeora.

Una mamá del relevamiento lo describió así:

"La comida presenta selectividad y muchos desórdenes sensoriales."

Esta guía reúne estrategias que las familias del departamento probaron y nos contaron que funcionaron, ordenadas en tres capas: lo que vale la pena hacer siempre, lo que vale la pena probar, y cuándo consultar con un equipo especializado.

Capa 1 · Base que ayuda

Reducir la lucha

El primer cambio suele ser el más importante: sacar la comida de la zona de batalla. Si cada comida termina en discusión, el niño o niña asocia el momento con estrés, no con nutrición.

- Ofrecé las opciones sin comentar.
- Si no come, no castigues. Guardá sin drama.
- No uses el postre como moneda de cambio ("si comés esto..."): refuerza la asociación negativa con lo que no quiere.

Estructura

- Horarios estables para comer. El hambre tiene ritmo; si picotea todo el día, nunca llega al plato con hambre real.
- Mismo lugar, misma silla, mismos cubiertos. La previsibilidad baja la carga.

Capa 2 · Estrategias que funcionaron en familias del departamento

Estas no son recetas universales. Son cosas que familias reales probaron y compartieron con nosotros.

Modelado en voz alta

Una mamá nos contó:

"Modelizar en conjunto: mamá toma agua, salud. Ahora toma Germán. De a poco, aprende y quiere agua."

La idea: el adulto hace la acción, la nombra con frase fija, espera a que el niño o niña observe y, a veces, imite. Sin forzar. La imitación social llega con el tiempo.

Videos y dibujos animados

Otra mamá compartió:

"Que mire dibujos que están comiendo y hacerle la misma comida."

Funciona porque la asociación afectiva con un personaje (Peppa, Pocoyó, Bluey) desarma parte de la resistencia sensorial. No es "pantalla en la comida": es usar puntualmente un personaje como puente, no como distracción permanente.

Licuarios como puente

Cuando la textura sólida no se tolera, licuar abre ventanas. Una mamá lo dijo así:

"Si no tolera los sólidos, si no puede masticar, entonces darle licuados. Comerá de todo pero licuado."

Un licuado nutritivo puede llevar frutas, verduras cocidas, leche o yogur, semillas. No es "rendirse a la blandura": es asegurar nutrición mientras la tolerancia a la textura sólida se trabaja en paralelo, con un equipo especializado si hace falta.

Canciones de rutina

Villa Azul, Pocoyó y otras tienen canciones de rutinas que gestionan acciones y lenguaje al mismo tiempo. Una mamá nos contó:

"Canciones de Villa Azul son muy receptivas: hablan de rutinas, gestionan acciones y lenguaje."

Poner una canción asociada al momento de comer (cuando suena la canción, empieza la comida) puede volver el momento más predecible y menos estresante.

Exposición no forzada

La literatura habla de que hacen falta muchas exposiciones antes de aceptar un alimento nuevo. No son pruebas: son encuentros. El alimento aparece en el plato, sin obligar a probar. Mirar, tocar, oler ya es avance.

Capa 3 · Cuándo consultar

No todo es manejable en casa. Vale consultar con equipo especializado (terapia ocupacional con formación sensorial, nutrición pediátrica con enfoque TEA) si:

- La dieta es tan restringida que faltan grupos completos (ninguna fruta, ninguna verdura, ninguna proteína).
- Pérdida de peso o detención del crecimiento.
- Atragantamientos frecuentes o dificultad clara para masticar o tragar.
- Ansiedad intensa frente a la comida.

En esos casos, intervenciones específicas (SOS Approach to Feeding, Ellyn Satter Division of Responsibility adaptada, integración sensorial) pueden cambiar la foto. No las hagas por tu cuenta: requieren acompañamiento.

Lo que vale recordar

"No hay soluciones mágicas." — Silvia, mamá

Tres alimentos nuevos por año puede ser un logro enorme. La comparación con otros niños no sirve. Tu objetivo no es que coma como los libros dicen que debería comer: es que coma lo suficiente, sin miedo, y que poco a poco el repertorio se amplíe.

Paciencia. Y consulta, si hace falta.

Importante: Azulito no diagnostica ni reemplaza a los profesionales. Este material es orientativo y fue curado con familias TEA de Treinta y Tres.