

La dieta sin gluten y caseína ES UNA PIEZA FUNDAMENTAL para mejorar la calidad de vida de tu hijo.

Sea la razón que sea, para muchos niños NO HAY DUDA de que la dieta funciona, es una intervención muy importante. Lo que significa, que casi todos padres de niños con autismo deberían intentar esta dieta para sus hijos.

Una vez que usted decide intentar esta dieta, hay muchas fuentes de información de cómo hacerlo. Mientras no hay una seguridad absoluta, se piensa que cerca de la mitad de los niños autistas responderán a esta dieta, y de estos al menos una tercera parte harán un cambio dramático. Para los niños que están puestos en la dieta antes de la edad de dos años, la posibilidad de una recuperación completa está también al alcance. No todos los niños responderán, y de aquellos que lo harán habrá una gran variación en la respuesta. Pero ¿qué ocurre si usted no lo prueba y el niño podría haber mejorado?

Algunos dicen que la dieta es difícil de seguir y al principio lo es. Pero con el tiempo, no obstante, una dieta libre de gluten y caseína hace la vida mucho más fácil.

### **¿Por qué hacer una dieta libre de gluten y caseína?**

Actualmente sabemos con bastante exactitud que los niños con síndrome autista y otros síndromes de este espectro (Síndrome de Asperger, por ejemplo), metabolizan de forma anormal las proteínas que conocemos como gluten y caseína, produciéndoles una reacción negativa. Hay gran cantidad de investigación que ha estudiado el metabolismo de miles de niños con estos trastornos, evidenciándose que su metabolismo convierte en péptidos opiáceos (sustancias tóxicas para el cuerpo) el gluten y la caseína.

Por otro lado, sabemos que los niños con autismo y otros trastornos del espectro autista muestran reacciones alérgicas a algunos alimentos.

Tanto los péptidos opiáceos provenientes del gluten y la caseína y las reacciones alérgicas producen alteraciones en la conducta de los niños, al retirarlas, su conducta podría mejorar.

### **¿Qué son Péptidos Opiáceos?**

Son sustancias que provienen del metabolismo alterado del gluten y la caseína, los opiáceos actúan dentro del cuerpo como drogas similares a las poderosas heroína y morfina, alterando sobre todo el funcionamiento del cerebro.

## **PREGUNTAS FRECUENTES**

**- ¿Por qué mi hijo no tiene la alergia típica (con moco en la nariz, picazón en el cuerpo, ojos rojos y llorosos), pero me dicen que igual tiene alergia?**

R: Hay dos tipos de alergia, la inmediata (o mediada por Inmunoglobulinas E), y la retardada (o mediada por Inmunoglobulinas G). Las alergias inmediatas son las que producen síntomas como nariz con moco, ojos rojos, hinchazón, picazón, enrojecimiento de la piel. Las alergias retardadas producen más bien síntomas observables a nivel de la conducta: pataletas, irritabilidad, insomnio, dificultades para atender y concentrarse, mojar la cama y hasta ataques epilépticos) y ocurren de 12 a 48 horas después de haberse consumido el alimento alergénico.

**- ¿Qué exámenes se realizan antes de comenzar la dieta?**

R: Es necesario realizar dos exámenes. Primero, determinamos los niveles de péptidos opiáceos en la orina (casomorfina y gluteomorfina) del niño que va a comenzar la dieta, para saber que tan "intoxicado" se encuentra. Segundo, determinamos ante que alimento puede mostrar alergias retardadas, probamos normalmente 100 alimentos o más.

**- ¿Son obligatorios los exámenes?**

R: No, los exámenes no son obligatorios para poder realizar la dieta, pero nos facilitan mucho el proceso de identificación de alimentos que producen alergias. Realizando esta identificación por otros métodos (eliminación y reintroducción p.ej.) se hace muy laborioso. Casi siempre no se presenta alergia a un alimento aislado, sino a varios (de 3 a 16 alimentos), entonces eliminarlos y reintroducirlos se hace difícil. El examen de péptidos opiáceos en orina, tampoco es obligatorio, pero nos indica una "línea base" (un nivel de comienzo) para comparar luego de varios meses de dieta si los valores han disminuido, es como un modo de controlar si estamos realizando bien la dieta, si hemos en realidad eliminado TODAS las fuentes de gluten y caseína de la dieta del niño(a).

Entonces, no son obligatorios, pero son sumamente convenientes.

**- ¿Cada cuánto se deben repetir estos exámenes?**

R: Se recomienda repetir los péptidos en orina al año de comenzar la dieta, y cada año.

**- ¿Qué pasa con el calcio que dejan de ingerir los niños cuando se le quitan los lácteos de su dieta diaria? ¿No lo necesitan para un buen crecimiento?**

R: Sí, lo necesitan. Los niños entre 1 y 10 años requieren de 800 a 1000 mg. de calcio diario. Ellos pueden obtenerlo de

otros alimentos. O se le pueden dar suplementos de calcio, siempre bajo supervisión de personal calificado.

**- Mi hijo sólo come pasta y panes y es "aficionado" a la leche, aparte de estas cosas no come otros alimentos ¿Cómo hago para comenzar la dieta?**

R: Al parecer la mayoría de los niños con autismo son "aficionados" a estos alimentos, ya que para ellos son como sustancias que le producen "adicción". Lo mismo que para el adicto es su droga, para el autista es el gluten y la caseína que producen opiáceos. Son aficionados a lo que les hace daño.

Aunque en un primer momento se pueda pensar que la dieta es muy limitada y que el niño sufrirá desnutrición, después de comenzar a retirar poco a poco los alimentos prohibidos, e ir introduciendo, también paulatinamente, alimentos aceptables y variados, la dieta del niño se irá ampliando. Lo importante es ir despacio y con paciencia. La clave es comenzar desde los alimentos que el niño ya consume sin problemas, las texturas, sabores y temperaturas que acepta, e ir ampliando hasta que acepte alimentos "difíciles".

**- Probé la dieta en una ocasión, pero mi hijo durante las primeras semanas se puso peor, tenía más pataletas, estaba más aislado y estereotipado. Creo que la dieta no le hizo bien.**

R: Este tipo de reporte es muy común. Cuando a los "adictos" se les retira una droga, muestran síntomas que se conocen como "síndrome de abstinencia", donde parecen que en vez de mejorar al retirársele la droga, empeoran. Nuestros niños muestran un síndrome parecido, y esto es lo que reportan los padres confundiénolo con un efecto negativo de la dieta. Al contrario, esto es una muy buena señal, y **NO SE DEBE PARAR**, hasta que el proceso de "desintoxicación" esté completo, y el niño comience a mejorar de forma gradual.

Es muy importante estar en contacto con personal que haya tenido experiencia previa en el manejo de este tratamiento, aunque los síntomas de retirada del gluten y la caseína casi nunca llegan a ser muy severos y no duran más allá de una semana.

**- La dieta parece complicada y costosa. No vamos a poder comer alimentos prohibidos frente al niño, todos trabajamos, además parece que será necesario dedicarle más tiempo a cocinar.**

R: Es cierto que la dieta parece incrementar el estrés ya colocado en la familia de niños especiales, pero bien vale la pena. Nuestra dieta diaria por lo común es poco balanceada, utilizamos comida rápida incluso en casa para salir del paso. Nuestras ocupadas vidas nos han restringido el tiempo que requerimos para cocinar e incluso comer adecuadamente. Es cierto que la dieta restringe el uso de comida rápida, comida

"chatarra", sodas, dulces, sandwiches, pizzas y una larga lista de comida "fácil"; pero una vez más vale la pena el esfuerzo de alimentarse sanamente. La experiencia nos indica que en un primer momento el niño en dieta libre de gluten y caseína, tenderá a robar la comida prohibida del plato vecino, de despensas mal cerradas, incluso del basurero (recordemos nuevamente al "adicto") para luego controlarse, no ingiriendo por propia voluntad, los alimentos que "saben les hace daño". En cuanto a los costos, el comer más en casa, e introducir más vegetales, frutas, proteínas de origen animal, reduciendo carbohidratos complejos y comida muy procesada, hace un poco menos costosa la dieta de lo que podría pensarse. Sabemos que cualquier cambio que afecte a todo el grupo familiar es difícil en un primer momento, pero lo importante es convertir la dieta en algo habitual, "automático", fácil de llevar y sobre todo no perder de vista que el objetivo es mejorar el funcionamiento del niño con autismo.

### - **¿Cómo comenzar la dieta?**

R: Una vez realizadas las pruebas metabólicas y alérgicas, establecida la dieta balanceada con el nutrólogo clínico, retiraremos primero de forma progresiva los lácteos y sus derivados (caseína), para luego ir retirando poco a poco el gluten, luego los alimentos con colorantes, conservantes y azúcares refinadas, para añadir posteriormente los suplementos vitamínicos (megavitaminoterapia) y calcio de ser necesario.

**- Mi hijo tiene Autismo de Alto Nivel de Funcionamiento/Síndrome de Asperger ¿Es necesaria la dieta?**

R: Es tan necesaria la dieta en estos niños como en aquellos de un autismo severo.

**- Mi hijo(a) es un adulto(a) con autismo, no creo que ya la dieta le funcione.**

R: Al igual que con otros tratamientos biológicos para el autismo (vitaminoterapia, eliminación de cándida, etc.) se han reportado efectos muy positivos en adolescentes y adultos autistas con la dieta libre de gluten y caseína. Quizás el mayor obstáculo sea que los hábitos cristalizados del joven o adulto autista, y su familia pueden ser más difíciles de cambiar. Nunca es tarde para introducir todos estos tratamientos.

**- ¿Le podría dar un poco de leche y harinas de trigo a mi hijo en una fiesta o en una ocasión especial sin que esto le afecte en su dieta?**

R: No. Un poco es tan malo como mucho. La caseína y sus derivados opioides tardan semanas en ser eliminados del organismo, los derivados del gluten tardan meses en ser completamente eliminados del organismo, una vez que esta comience debe ser estricta.

**- ¿Por qué si he hecho con mi hijo(a) dieta que considero bien estricta, los análisis de péptidos en orina siguen estando elevados?**

R: Hay que considerar varias razones. La primera es la existencia de fuentes escondidas o contaminación cruzada de gluten y caseína, aquí puede existir una razón no analizada que se nos escapa. También se debe observar los ambientes donde el niño se desenvuelve de forma cotidiana, la casa de familiares (abuelos, tíos, etc.), colegio (especial o regular), parque, donde puede estar consumiendo alimentos prohibidos; es por ésta razón que es muy necesario que TODOS los ambientes estén enterados de las restricciones, para que no cometan errores por desconocimiento, aunque sean con buena intención ("¡un poquito de esta torta no te hará daño!").

---

## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Papas en todas sus modalidades, se incluyen papas fritas, horneadas, patatas que no estén empanizadas o enharinadas
  - Sopas y panes preparados con harina de papa
  - Sustituto de leche de almendra, papa, arroz, avellana
  - Mantequilla de coco
  - Vegetales y verduras frescos (aguacate, ejotes, brócoli, etc)
  - Frutas frescas y secas ( si hay mucha hiperactividad evita manzanas, plátanos , melones y almendras)
    - Palomitas de maíz naturales sin dulce o mantequilla
    - Arroz en todas sus gamas, de preferencia integral, harina

para hot cakes , pasteles, galletas elaborados con harina de arroz

- Maíz en todas sus formas: tortillas, tostadas, sopecitos, en hojuelas e inflado como cereal, sopas y panes hechas con harina de maíz, fécula de maíz
- La mayoría de las nueces: almendras, nueces, pistaches, nuez de la India (a menos que sean alérgicos)
- Carne fresca, pollo, res, pescado y mariscos (evita el atún por estar muy contaminado, prefiere sardina)
- Huevos y mayonesa (si no es alérgico)
- Frijoles, ejotes, habas, garbanzos y lentejas
- Amaranto
- Sorgo
- Tapioca o Yuca
- Cocoa o algarrobo si es alérgico al chocolate

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

- Leche y productos lácteos: leche deslactosada, descremada, crema, quesos, yogurt, flanes, helados
- Trigo: en panes, pasteles, galletas, spaghetti, pizza, sopas de pasta
- Centeno
- Cebada
- Avena
- Spelt
- Semolina
- Triticale
- Soya
- Chocolates si están mezclados con leche

- Glutamato Monosódico
- Consomé en polvo
- Salsa de soya, vinagre, margarina (mejor mantequilla de coco)
- Malta , barley, jugos para carnes y salsas cafés
- Salsa de soya
- Colores y sabores artificiales