

SENSIBILIDADES SENSORIALES A LA HORA DE COMER EN FAMILIA

Publicado el: 17 de agosto de 2022 por Bri DeRosa



Las dificultades del procesamiento sensorial pueden hacer que la hora de la comida resulte algo difícil para todos. Más allá de ser quisquilloso con la comida, las dificultades sensoriales pueden ocasionar reacciones físicas hacia ciertos alimentos y al ambiente que se vive en la mesa, los cuales pueden ser mucho más extremos de lo que los padres esperaban. A la hora de comer, nuestros sentidos son bombardeados con todo tipo de cosas, desde olores a sabores; texturas, sonidos e incluso la iluminación de la habitación. Para una persona con sensibilidad sensorial, cualquier – o todos – esos factores pueden causar una incomodidad extrema. ¡No es de extrañar que los padres a menudo mencionan la sensibilidad sensorial como el principal desafío a la hora de comer!

¿Qué es la sensibilidad sensorial y cómo pueden las dificultades del procesamiento sensorial impactar las comidas familiares? ¿Qué necesitan saber los padres sobre las dificultades sensoriales a la hora de la comida? ¿Cuáles son algunas de las señales de las que debemos estar al tanto? Y lo más importante, ¿cómo pueden las familias tratar

con la sensibilidad sensorial y las dificultades con el comportamiento a la hora de comer para que las comidas con los demás sean amenas para todos?

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE SER QUISQUILLOSO CON LA COMIDA Y TENER DIFICULTADES CON EL PROCESAMIENTO SENSORIAL?

Cerca del 20 por ciento de los padres dicen que sus pequeños seguido o casi siempre son demasiado selectivos con la comida. ¿Entonces cómo puede usted saber si su hijo es quisquilloso para comer o si ocurre algo serio? Le preguntamos a **Melanie Potock, MA, CCC-SLP** que nos ayudara a clarificar la diferencia.

“Lo principal es que, si la familia se está estresando, necesitamos abordarlo ya”, dijo. “Cuando hay estrés en la relación alimentaria, puede desatar una ola de dificultades que toman tiempo para resolverse”. A continuación, comparte algunas “alertas rojas” para ayudar a los padres a evaluar mejor los hábitos alimenticios de sus hijos, y los cuales pueden indicar si se requiere ayuda profesional:

- Problemas médicos evidentes relacionados a los hábitos alimenticios del niño, como pérdida de peso
- Las dificultades son constantes por 3-4 meses
- Comportamientos que interrumpen demasiado las comidas familiares, al menos que el padre cocine “a la carta” y satisfaga las demandas alimenticias del niño
- La variedad de alimentos que consume es extremadamente limitada

Potock resalta que es mejor identificar posibles desafíos alimenticios a una edad temprana, y que, si los padres están preocupados, es buena idea **pedirle al doctor del niño que le haga una evaluación de alimentación.**



LO QUE LOS PADRES DEBEN SABER SOBRE LAS DIFICULTADES DEL PROCESAMIENTO SENSORIAL

Mucha gente relaciona las dificultades del procesamiento sensorial con el **espectro autista**. Aunque es muy probable que personas en el espectro autista padezcan de dificultades sensoriales, no son las únicas. Muchos niños muestran señales de sensibilidad sensorial, y son relativamente comunes en personas con TDAH, así como otras diferencias de aprendizaje. Algunos expertos creen que **el desorden del procesamiento sensorial** debería considerarse en sí mismo, un diagnóstico por separado, ilustrando el hecho de que las personas pueden tener dificultades con la integración sensorial, aunque no se les haya diagnosticado ninguna otra condición.

También es posible tener síntomas de dificultades sensoriales sin que necesariamente llegue a nivel de desorden. Generalmente, los expertos concuerdan en que para que las dificultades escalen a un nivel “clínico”, los síntomas deben impactar una o más áreas de la vida diaria, lo que puede resultarles algo complicado a los padres. Por ejemplo, el alboroto de un niño al tocar y oler ciertos alimentos, ¿cuándo pasa de ser quisquilloso con la comida, a ya tener un impedimento? ¿Cuál es la diferencia entre un

niño con un “carácter fuerte” en la mesa, y un niño que no se comporta porque realmente está sintiendo ansiedad y una incomodidad que no puede controlar?

“Los niños se comunican a través de su comportamiento”, dice **Naureen Hunani, RD.**, dietista familiar y de pediatría, con especialidad en neurodiversidad y prácticas de inclusividad de peso. “Si no se comporta a la hora de comer, ¿qué nos está tratando de decir?”. Ella alerta a los padres que no saben cómo diferenciar entre una dificultad sensorial y un comportamiento voluntario, y que pudieran causar más daño si los disciplinan. “Puede que los padres presionen a los niños a comer alimentos a los cuales tienen ciertas aversiones, y los pueden traumatizar”, dijo. “Los niños neurodivergentes son más propensos a experimentar traumas porque el mundo no está diseñado para ellos”.

Martha Straus, profesora de psicología en Antioch College, experta en apego y trauma, y reconocida internacionalmente, queda de acuerdo, y dice: “Solemos tratar diferente a los niños cuando sospechamos que se trata de un asunto de control. Pero en realidad, no se trata tanto del control sino de una actitud defensiva sensorial y táctil. Están abrumados o desconocen ciertos alimentos. Si lo vemos como una carga, entonces las demás personas que los cuidan los atenderán con menos emoción. Más bien, debemos enfocarnos en supervisar a los adultos a la hora de comer, no a los niños”.



¿CÓMO ES LA SENSIBILIDAD SENSORIAL A LA HORA DE COMER EN FAMILIA?

La señal más evidente de que un niño puede estar batallando con la sensibilidad sensorial a la hora de comer, es el rechazo a la comida. “Los niños con dificultades sensoriales no toleran olores, texturas o la apariencia de la comida”, dice Jennifer Stornelli, terapeuta ocupacional con especialidad en [problemas de alimentación pediátrica en el Centro Ambulatorio para Niños de Spaulding](#). “A veces el niño jugará con la comida, pero no se la echará a la boca o se la meterá a la boca, pero luego la escupirá. Vienen los papas (en busca de ayuda) y dicen que el niño se rehúsa a comer”. Pero la causa del rechazo por parte del niño es la forma tan única en la que procesa toda la información sensorial que conllevan los alimentos.

“La sensibilidad y selectividad con la comida son algo muy común”, enfatiza la Dra. Straus. “(A menudo, los niños) no soportan tocar ciertos alimentos, oler ciertos aromas ni sentir ciertas texturas. Están sobrecargados y no logran acoplarse. Sus dificultades con la integración sensorial también se muestran en otras áreas, como: si necesitan que sus calcetines estén acomodados de cierto modo, les molestan los olores fuertes o tienen que quitar las etiquetas”.

Las dificultades del procesamiento sensorial no siempre se muestran como una aversión. Las dificultades sensoriales existen en un espectro. En un extremo, hay personas que son hipersensibles a algo, que les dan asco o incluso vomitan al oler, tocar o al probar alimentos que no les gustan. Pueden llegar a mostrar lo que pareciera temor, pánico o un berrinche si hay demasiada luz, si la música está muy alta o son sensibles a cosas que usualmente no lo son, como la temperatura de la comida o cómo se siente la servilleta cuando toca su cara. En el otro extremo, hay personas que son hiposensibles a ciertas cosas. Para ellos, es como si no reaccionaran ante ciertas cosas, puede que tengan un comportamiento con el que buscan sentir, como embarrarse las manos con la comida para sentir su textura, [siempre se están moviendo](#) o saltando, meneándose, y bailando en vez de quedarse quietos, o se les antoja e incluso exigen comidas muy sazonadas, con texturas u olores fuertes, ya sea como chupar limones, morder hielo o echarle mucha sal o especias a la comida.

Bob Cunningham, el director ejecutivo de Desarrollo de Aprendizaje de [Understood.org](#) y antiguamente director de Gateway School, dice que a los niños con dificultades sensoriales les puede resultar difícil explicar qué es lo que les molesta. Recuerda en particular, a una familia con una niña de 6 años, que había desarrollado sensibilidad sensorial después de haber sufrido una lesión cerebral traumática. “Tenía muchas dificultades olfativas y sensibilidades a la comida, y le desagradaba el olor de los alimentos que comían sus hermanos”, compartió. “Eso les resultaba difícil a sus

hermanos. Estábamos tratando su ansiedad... y nos tomó varias semanas resolverlo. Ella no podía explicarnos que era el olor; no sabía que tenía una reacción al olor. Solo decía: 'No me gusta cuando comen brócoli y macarrones con queso'".

La dificultad para comunicarse respecto a las experiencias sensoriales, junto con el hecho de que los padres pueden confundir muchas de las señales de sobrecarga o del comportamiento con el que buscan sentir, con la desobediencia, lo que le hace más difícil identificar las señales y responder adecuadamente a quienes cuidan de ellos. También, las expectativas arraigadas sobre cómo se "debe" portar el niño a la hora de comer, qué "debe" comer o qué constituyen "los buenos modales", puede generar tensión en los padres que se les dificulta hacer a un lado sus creencias. Sin embargo, tratar con las dificultades sensoriales a la hora de comer requiere paciencia, creatividad y empatía. "En la comunidad de discapacitados existe mucha discriminación y falta de compasión", dijo Naureen Hunani. "Las familias no se van a ver cómo la gente cree que deben ser. Se necesitará hacer muchos cambios. Claro que es difícil comer solo lo que su hijo come, pero puede planear el menú a modo de que cada quien tenga oportunidad de elegir sus platillos". Ella insta a los padres a que recuerden que los niños con dificultades del procesamiento sensorial no eligen portarse de cierto modo; no pueden esperar que coman y se comporten de la misma forma que un niño con un desarrollo promedio a la hora de comer, por lo que la familia necesita adaptarse para que cada miembro se sienta cómodo.

¿CÓMO PUEDEN LOS PADRES AYUDAR A LOS NIÑOS EN SU PROCESAMIENTO SENSORIAL A LA HORA DE COMER?

Aunque puede ser complicado, las buenas noticias son que las dificultades sensoriales no tienen por qué cambiar por completo los planes de comer en familia. Existen muchas formas de ayudar a los niños a sobrellevar el estímulo sensorial, empezando por identificar las dificultades más graves o las cosas que generan mayor interrupción a la hora de comer con otros. Una vez que descubra lo que le molesta al niño, le será más fácil planear y **crear un entorno más agradable a la hora de comer**. Pero no pierda el enfoque, dice Megan Mayo, MA, BCBA, LBA y candidata a doctorado en la psicología clínica en Antioch College en Nueva Inglaterra. "No haga muchos ajustes a la vez. Por ejemplo, si el niño se embarra las manos de comida, y también se le dificulta estar quieto durante toda una comida, tal vez, al principio puede enfocarse en la comida y no tanto en que permanezca sentado, en lo que mejoran las cosas".

PARA AYUDAR CON LAS AVERSIONES DEL SABOR Y DE LAS TEXTURAS:

- **Nombre, reconozca y limite los alimentos ofensivos.** La mayoría de los padres quieren que sus hijos coman una mayor variedad de alimentos, y pueden sentirse presionados a forzar a sus hijos más allá de sus aversiones. Pero eso no es posible para todos los niños, y puede que ni siquiera sea necesario. “60% de los niños que atiendo y que están en el espectro, solo comen 4 cosas y están bien, especialmente si forman parte de diferentes grupos de comida”, dice Robyn Thom, psiquiatra de niños y adultos en [MGH Lurie Center for Autism](#). Ella insta a los padres a que acepten, que por el momento, a sus hijos no les parece bien comer ciertos alimentos, y servirlos de vez en cuando.
- **Ofrezca los alimentos pasito a pasito.** Thom da un ejemplo para servir un poquito de lo que no le gusta, junto con una porción grande de su comida favorita, como una cazuela grande de puro arroz, enseguida de un pedacito de pollo. Igualmente, Jennifer Stornelli sugiere ayudar al niño a acostumbrarse a estar en la misma habitación con ese alimento; luego a tener la comida en la mesa; luego cerca de su plato; y luego en su plato.
- **Jugar con el sabor.** Stornelli les aconseja a los padres que dejen que los hijos califiquen la comida en una escala del 1-5, que el 1 sea lo que menos les gusta y el 5 lo que más prefieren. Trabaje con su hijo para ver cómo pueden subir los alimentos en la escala. Por ejemplo, tal vez al ofrecer la salsa o dip favorito del niño hará que un alimento suba de un 2 a un 4. O quizás la verdura le sabe mejor guisada que cruda.
- **Jugar con la textura.** Stornelli comparte algo muy similar, que la textura de un alimento puede cambiar dependiendo de cómo se prepara: rebanado vs. rallado, machacado vs. picado, cocido vs. crudo... ¿qué hace que la textura de los alimentos le resulte más apetecedor a su hijo?
- **Interactuar con la comida, pero no comérsela.** “Queremos establecer una buena relación con la comida antes de metérsela a la boca”, dice Stornelli. Potock concuerda e insta a los padres: “¡Expón, Explora y Expande!, Expón al niño a una variedad de bocaditos constante y amorosamente, ayúdale a explorar las propiedades sensoriales de la comida bajo sus propios términos y expande su habilidad para interactuar con la comida a partir de eso”. Ella da un ejemplo de que el niño enjuague betabel, después a hacer [tatuajes de betabel](#), y luego que ayude a preparar un delicioso puré de betabel. Otras ideas por parte de Stornelli son: animar al niño a ser un [detective de alimentos](#) o simplemente, dejar que el niño ayude a preparar y servir la comida, aun cuando él mismo, no esté listo para probarla.



PARA AYUDAR CON LAS AVERSIONES OLFATIVAS:

- **Etiquete y aliente.** La falta de familiaridad puede ser una de las principales causas de ansiedad en cualquier niño, pero especialmente en un niño con dificultades del procesamiento sensorial. Naureen Hunani le recuerda a los padres que los sentidos como el olfato, en realidad existen para protegernos y ayudarnos a distinguir las cosas inofensivas de las peligrosas. “Nombrar olores desconocidos y asegurarle que no son peligrosos puede ayudar al niño”.
- **Disfrace o reemplace el aroma.** Hunani recomienda encender una vela mientras cocina comidas con olores fuertes. Otras ideas pueden ser dejar que el niño cargue un objeto con un olor que le gusta, ya sea una almohadita perfumada, su barra de jabón favorita o un recipiente con canela o café para que lo huela.
- **Haga un cambio en su entorno.** Bob Cunningham aconseja buscar maneras fáciles en las que puede cambiar su entorno, como abrir una ventana o una puerta corrediza y permitirle al niño estar cerca del aire fresco. También puede servir las comidas ofensivas al aire libre, donde es más probable que se disipe el olor, al igual que dejar que el niño se retire si el olor es muy fuerte, y luego hacerle una seña ya que los demás hayan comido ese alimento o que lo hayan retirado de la mesa.
- **Genere una tolerancia al aroma.** Stornelli recomienda darle a oler los alimentos al niño en diferentes formas. ¿Huele diferente cuando está frío de cuando está caliente?

¿Si está dentro de un recipiente cerrado, todavía lo puedes oler? ¿Y si le abrimos un poquito a la tapadera? ¿Podemos tratar de destapararlo por completo? Tal vez el niño logra tolerar el olor si se encuentra a 6 pies de distancia, pero no más cerca; quizá pueda tolerar estar cerca de la comida si se sirve fría, pero no cuando está caliente. Quizá con el tiempo el niño pueda sentarse cerca o que un recipiente este mas entreabierto si se le expone al olor de manera gradual, en formas en las que se sienta seguro.

PARA AYUDAR CON EL COMOPORTAMIENTO CUANDO BUSCA SENTIR, COMO AL EMBARRARSE LAS MANOS DE COMIDA:

- **Pregúntese a sí mismo: ¿Es necesario para su desarrollo?** Mayo les recuerda a los padres que hasta cierto punto de la exploración táctil por medio de los alimentos – embarrar, lanzar, apretar, y “jugar” con la comida – es algo que absolutamente ha de esperarse de cada niño. Ya que los todos los niños progresan de forma diferente, la edad no siempre es el mejor indicador. Los niños con mayor dificultad relacionada a los alimentos, al comer, y con el comportamiento a la hora de comer, puede que aun necesiten progresar por medio de una fase de tocar la comida hasta una edad más avanzada que la de otros niños de su edad, y la mejor manera de responder a esto es siendo pacientes.
- **Planee para el éxito.** Tocar, embarrarse y explorar la comida con las manos son formas importantes por medio de las cuales los niños se sienten seguros y cómodos con cierto alimento antes de comerlo. Para un niño que es selectivo con la comida, puede ser crucial que juegue con ella y la explore, para que eventualmente se anime a probarla. Stornelli aconseja preparar el lugar donde comerá el niño para no preocuparse tanto de lo ensuciará. Ella insta a los padres a colocar la silla del niño sobre una toalla o una sábana, darle un poquito más espacio en la mesa y ofrecerle algo como una charola o un mantel individual de plástico para evitar que se riegue.
- **Ofrezca oportunidades dactilares a parte de las comidas.** Mayo recomienda apoyar al niño en su necesidad de embarrarse y de jugar con la comida en distintas maneras, y así ofrecer otras alternativas de exploración a parte de la hora de comer. Trate una de estas [actividades del Censory Center](#) para brindarle estímulo sensorial por medio de los alimentos, sin interrumpir la hora de la comida.
- **Ponga límites.** Aunque la exploración táctil es importante, también es un comportamiento que eventualmente irá siendo menos aceptable a nivel social, conforme el niño va creciendo. Además, puede que las personas se molesten si tal exploración ocurre en platillos de donde todos están agarrando e incluso en uno de sus platos. Tanto Cunningham como Stornelli concuerdan en que se debe establecer un límite lo más pronto posible, explicándole al niño que puede explorar y tocar lo que tiene en su plato (o en su mantel o charola si es que le ha creado un espacio), pero

nada más. Cunningham recomienda, que, de ser necesario, se establezca una barrera visual como una línea de cinta adhesiva, para resaltar lo que está fuera de límite.

PARA AYUDAR A HACER DE LA COMIDA UN ENTORNO SENSORIAL AMIGABLE:

- **Reducir.** Eso significa reducir la cantidad de estímulo en su entorno, desde lo que el niño ve, hasta lo que escucha y cómo está la situación. Stornelli les recomienda a los padres que apaguen la televisión y aparatos de tecnología y que no amontonen la mesa para minimizar los desafíos al sistema visual del niño. Ponga música suave y calmada, o si no, no la ponga – puede que su hijo desee o necesite escoger su propia música o que tenga una canción transitoria que le ayuda a sentirse relajado y listo para la comida. También considere la iluminación del lugar (¿está muy aluzado o le cala la luz?) y cosas que se pueden reemplazar fácilmente, como las servilletas (¿se sienten muy rasposas las de papel?, ¿preferiría usar una tela suave en vez?).
- **O añadir.** Puede que necesite añadir objetos de apoyo a la hora de comer para ayudar a que su hijo se sienta más cómodo. “¿Cuáles son las fuentes de estímulo sensorial que necesita el niño?”, pregunta Stornelli, nombrando una serie de artículos como un cojín inflable para la silla, bandas elásticas para las patas de la silla que estimulan sus pies y tobillos o una silla o un banco cerrado que se puede rellenar con almohadas para brindar un sentimiento de seguridad y límites.
- **Planee para las transiciones.** A veces, el que las comidas sean exitosas, dependerá más de lo que se hace antes que la familia se siente a la mesa. Designar 15 minutos para jugar o para soplar burbujas, brincar, bailar o usar una pista de obstáculos antes de la hora de la comida, puede ayudar a que los niños obtengan el estímulo sensorial que necesitan antes de comer. De la misma manera, una técnica de respiración familiar como la de **5,4,3,2,1** o la **respiración de la abeja**, al principio de cada comida puede ayudar a mantener la **ansiedad** al margen.

Por último, las dificultades del procesamiento sensorial pueden aumentar el estrés tanto en los padres como en los niños a la hora de comer, pero lo mejor que pueden hacer los padres, es practicar la aceptación, la paciencia y la comprensión.

“Necesitamos que los papás no lo vean como el resultado de su desempeño como padres”, dice Mayo. Tanto Stornelli, como el resto de los expertos con los que hablamos, concuerdan en que, a pesar de la frustración que llega a sentir el padre, es importante – especialmente para el niño – dejar de presionarlo. Con el tiempo, cariño y la práctica, las familias pueden modificar la forma de comer, y hacer de la mesa un lugar sensorial amigable, en el que todos se sientan bienvenidos.