

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**Tesis previa a la obtención de título de
Licenciada en Nutrición y Dietética**

AUTOR: Daniela Belén Yaguana Gualoto

TUTOR: Dr. Ronny Richard Mera Flores

Abordaje nutricional en el trastorno del espectro autista:
Revisión de literatura y diseño de una guía de orientación
alimentaria dirigida a progenitores y cuidadores.

RESUMEN

El Trastorno del Espectro Autista denominado TEA forma parte de los trastornos del neurodesarrollo, distinguida por la presencia de alteraciones sociales, conductas estereotipadas y repetitivas. El presente estudio tiene como objetivo indagar sobre la importancia del abordaje nutricional en niños con Trastorno del Espectro Autista a través de una revisión rigurosa de la literatura científica actual, con la finalidad de diseñar un guía alimentaria orientada a padres y cuidadores. Se adoptó una estrategia metodológica de revisión narrativa de tipo documental, con fuentes indexadas entre 2015 y 2025. La evidencia recopilada evidenció una tasa elevada de ocurrencia de selectividad alimentaria, deficiencias de micronutrientes esenciales tales como, vitamina D, B12, calcio y zinc, junto con alteraciones gastrointestinales coexistentes que afectan negativamente al estado nutricional y el desarrollo global de los individuos evaluados. Se documentaron paralelamente intervenciones dietéticas relevantes como, dieta sin gluten ni caseína y dieta cetogénica, de manera complementaria, el uso de suplementos nutricionales, moduladores del eje intestino cerebro como ácidos grasos omega 3, probióticos y prebióticos. En conclusión, los resultados documentados corroboran el uso de manera integrada del abordaje nutricional como factor clave en el tratamiento multidisciplinario, y enfatiza la necesidad de proporcionar herramientas educativas corroboradas por la evidencia que sirvan de orientación a padres y/o cuidadores, implementando pautas alimentarias efectivas y sostenibles con el tiempo.

ABSTRACT

The Autist spectrum disorder denominated ASD it is part of the neurodevelopment disorders. Distinguished by the presence of social alterations, stereotyped and repetitives conducts. The present study has as objective to inquire about the importance of nutritional approach in children with the Autist spectrum through a strict of the scientific current literatura, with the objective of design a food guide oriented to parents. An strategy methodological of narrative review of documentsl type was adopted, with indexed sources between 2015 and 2025. The evidence complied evidenced a high ocurrence rate of food selectivity, deficences of essentials micronutrients as vitamins D, B12, calcium and zinc, with existing gastrointestinals disorders that affect negatively the nutritional state and the global development of the evaluated individuals . Relevant dietary are documented as, diet without gluten and casein and cetogenic diet, in complementary way, the use of nutritional suplements, modulators of the gut-brain axis such as fatty acids, omega 3, probiotics and prebiotics. In conclusion, the documented results corroborate the use in an integrate way by the nutriniional approach as a key factor in the multidisciplinary tratment and emphasize the necessity to proporcionate educational tolos corroborated by the evidence that Works as orientation to parents and/or caregivers, implementing efective alimentary guidelines and sustainables with the time.