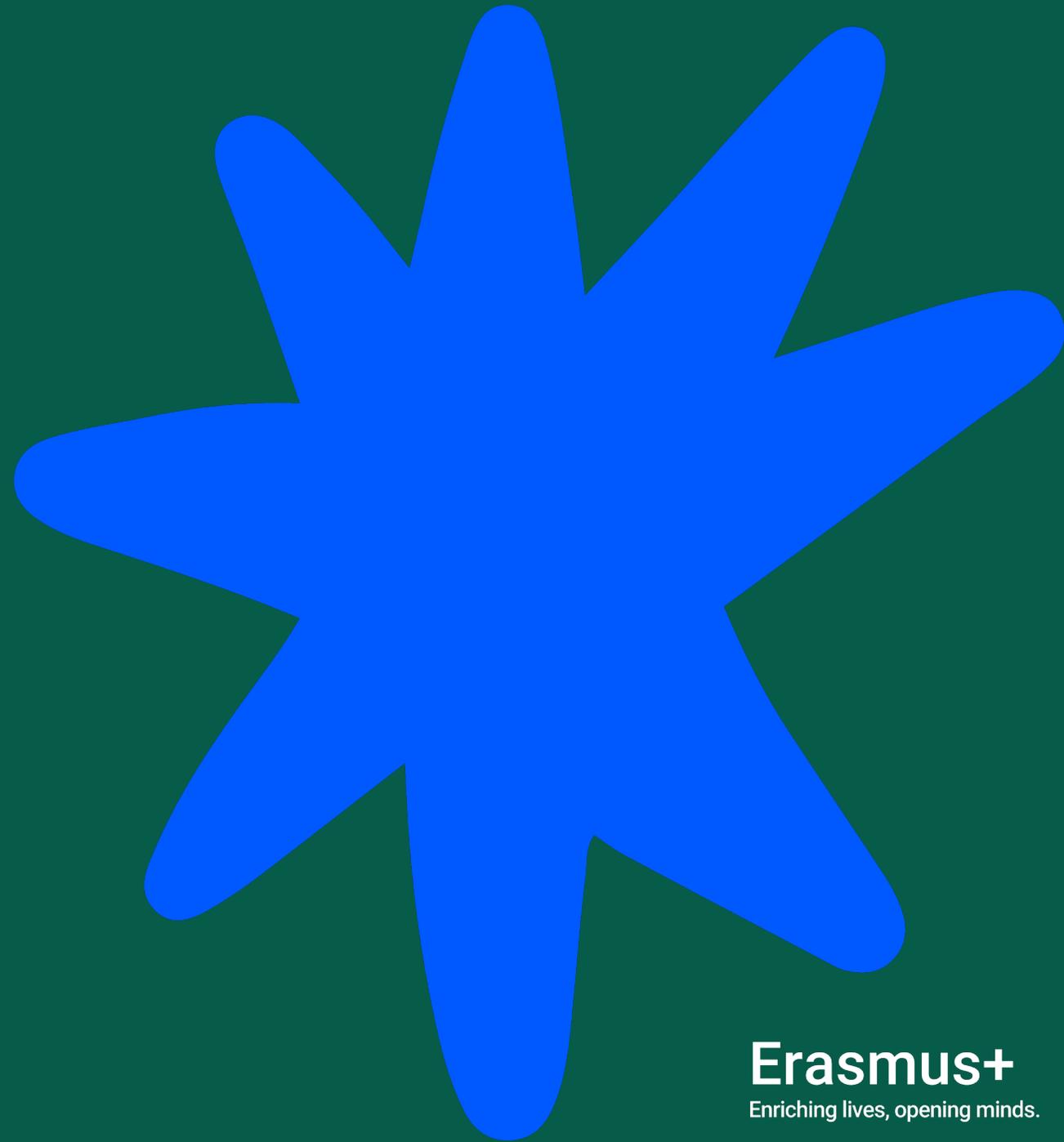




Proyecto APIA

Resumen de los resultados
de las encuestas



Presentación del proyecto

El proyecto APIA para el autismo se puso en marcha el 31 de diciembre de 2023 y tendrá una duración de 36 meses, hasta el 31 de diciembre de 2026.

Sus principales objetivos son:

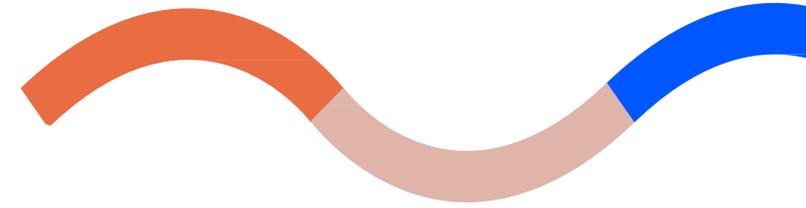


Promover **la inclusión y la independencia de los adultos con autismo** a través de una nutrición personalizada.



Proporcionar **herramientas para ayudar a los profesionales y cuidadores** a mejorar la autonomía y el bienestar.

Consortio



EXPERTOS EN ALIMENTACIÓN

Universidad de Zaragoza – España: Profesores e investigadores en nutrición

Les Insatiables – Francia: Coordinador del proyecto y visión alimentaria sostenible.



EXPERTOS EN AUTISMO

Fondazione per l'Autismo A18 – Italia: psiquiatras especialistas

CADIS – España: Grupo de asociaciones que trabajan con discapacidades, incluido el autismo.



EXPERTO EN INVESTIGACIÓN Y CONSULTORÍA, COORDINACIÓN DE PROYECTOS EUROPEOS

Association Pour La Solidarité – Bélgica: Experto en encuestas cuantitativas y cualitativas

Metodología de las encuestas

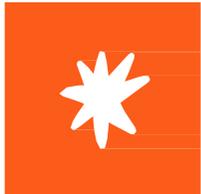
Para llevar a cabo este ambicioso proyecto, el primer año –de enero de 2024 a marzo de 2025– sirvió como **base teórica para identificar cuestiones clave y orientar las siguientes etapas de investigación e intervención.**

- * **Revisión bibliográfica**
Identificación del déficit de información nutricional en adultos con autismo
- * **Análisis funcional**
Observación de los comportamientos alimentarios de adultos con autismo
- * **Encuesta cualitativa**
Exploración de las prácticas y necesidades de los profesionales y cuidadores familiares
- * **Encuesta cuantitativa**
Validación de necesidades identificadas a mayor escala
- * **Método Delphi**
Priorización de temas por parte de los profesionales

* Revisión bibliográfica



Al inicio del proyecto, **Sara Remón, Ana Ferrer-Mairal y Teresa Sanclemente (Universidad de Zaragoza)** revisaron **43 artículos** científicos sobre nutrición y autismo en adultos.



Se ha publicado el artículo: "**Food and Nutrition in Autistic Adults: Knowledge Gaps and Future Perspectives**" *Nutrients*, 2025

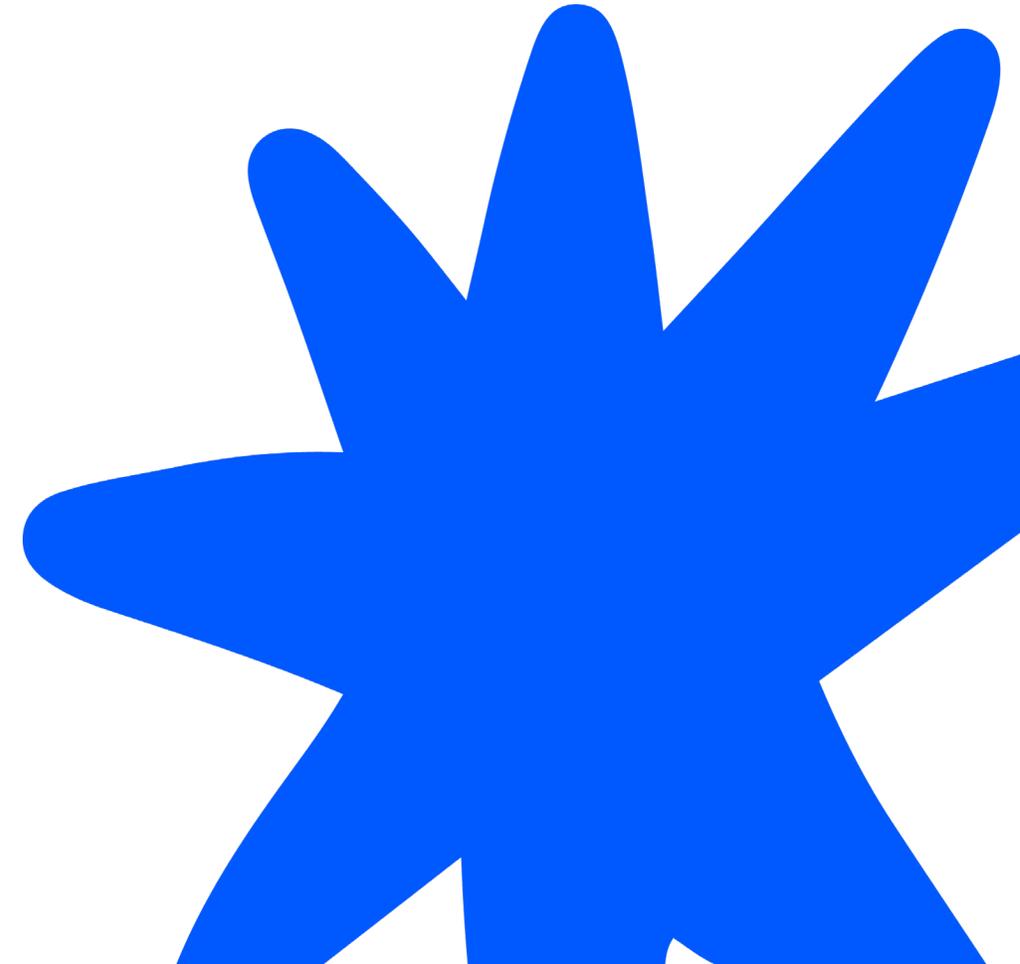


[Link al artículo completo](#)

* Análisis funcional

En los análisis, **se observó a adultos autistas antes, durante y después de las comidas** durante varios días para comprender mejor su relación con la comida.

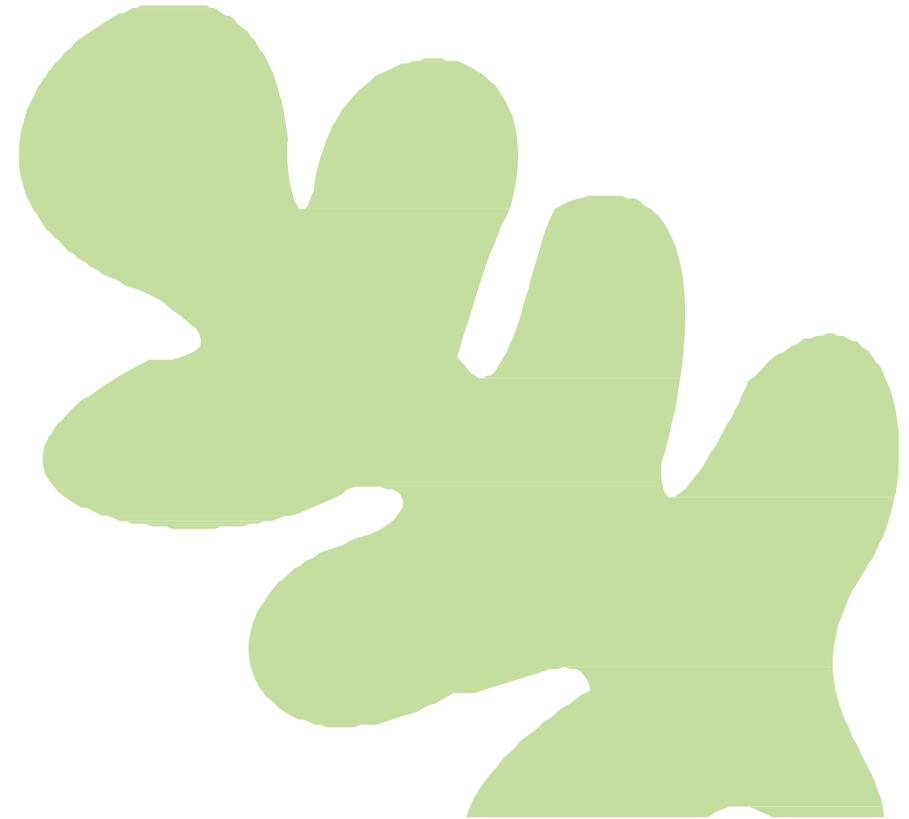
Organización	Número de análisis llevados a cabo
A18	13
CADIS Huesca	3
Total	16



* Encuestas cualitativas

15 entrevistas con profesionales del autismo y cuidadores en los diferentes países socios.

País	Participantes
Bélgica	2
España	10
Francia	2
Italia	1
Total	20



* Encuestas cuantitativas

Se distribuyó una encuesta en línea en los 4 países participantes. Se recogieron **168 respuestas de profesionales y cuidadores familiares**.

País	Total	Profesionales	Cuidadores
Francia	73	37	36
Italia	39	14	25
España	33	13	20
Bélgica	23	9	14
Total	168	73	95

* Método Delphi

Recogimos las **opiniones de diversos expertos** (entre ellos nutricionistas, psicólogos, logopedas y otros) sobre los temas más importantes a abordar en nuestras guías mediante el método Delphi.

País	Respuestas (1ª fase)
Bélgica	6
España	5
Francia	6
Italia	3

País	Respuestas (2ª fase)
Bélgica	1
España	5
Francia	3
Italia	4



Principales hallazgos

Los siguientes resultados exploran la **compleja relación entre el autismo y la dieta**, arrojando luz sobre las sensibilidades sensoriales, los desafíos de comportamiento, los patrones dietéticos y las limitaciones prácticas a las que se enfrentan en los entornos de atención **las personas encuestadas, cuidadores y profesionales en el campo del autismo.**

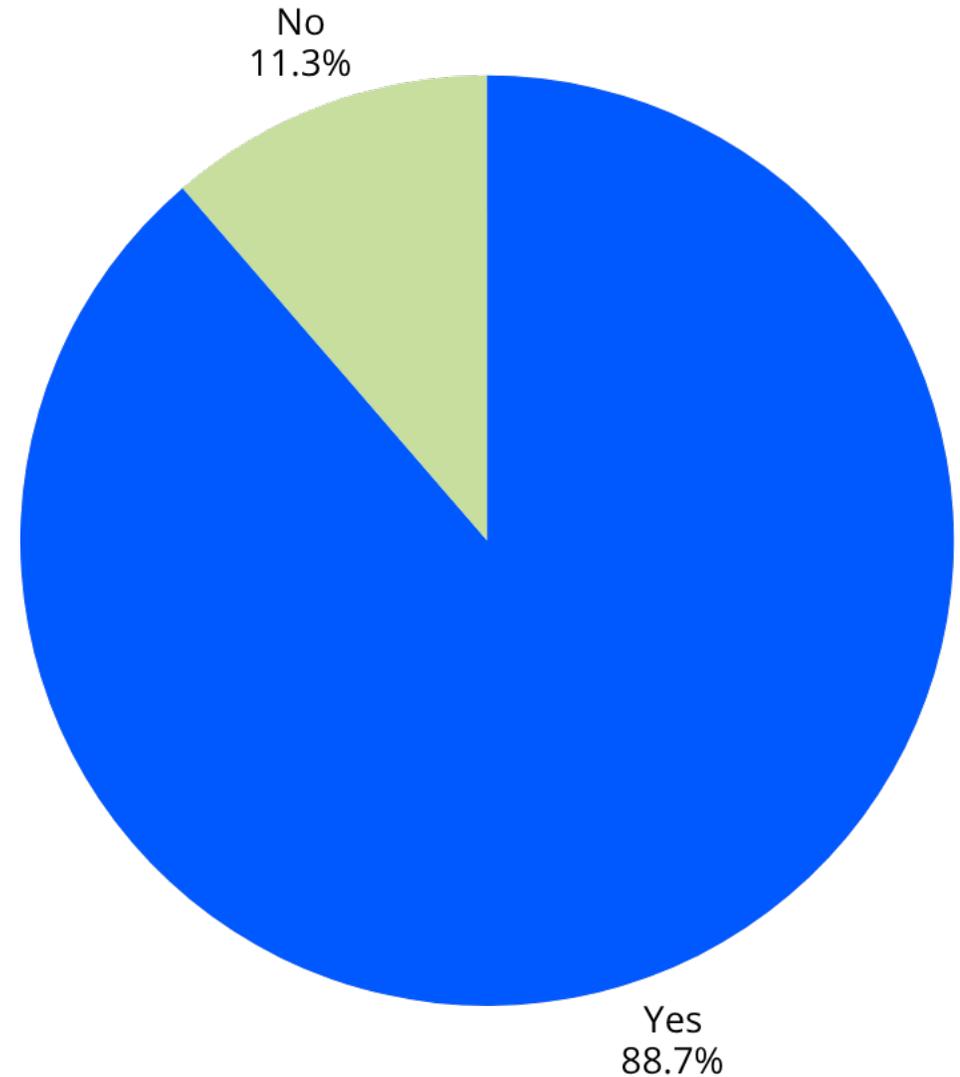


Autismo y dieta

¿Qué procesos están en juego?

90.7%

de los encuestados estuvo de **acuerdo en que existe una conexión entre las características sensoriales de los alimentos y los comportamientos problemáticos** durante las comidas.

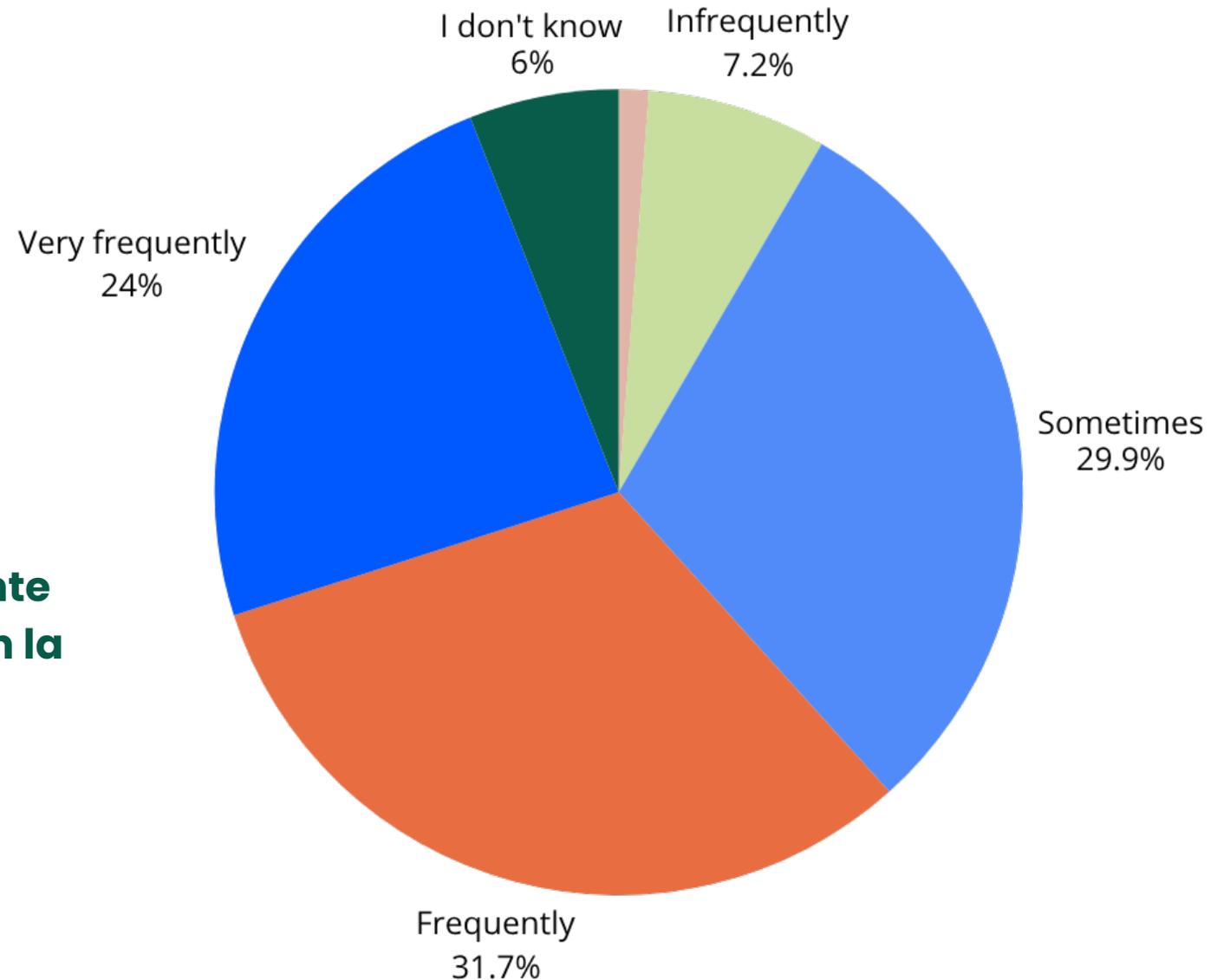


Autismo y dieta

¿Qué procesos están en juego?

55.7%

de los encuestados indicaron que las **conductas desafiantes frecuentemente o muy frecuentemente interfieren con la facilidad para comer** durante las comidas.



Autismo y dieta

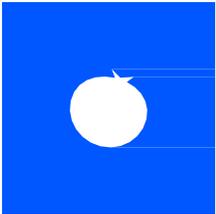
¿Qué está en juego?



Rigidez cognitiva y sensibilidad sensorial

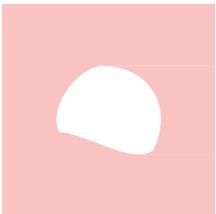
Interrupción de las rutinas familiares y causa de tensión durante las comidas.

.



Selectividad alimentaria

Preferencia por alimentos específicos que limitan la variedad de la dieta.



Neofobia (Miedo a los nuevos alimentos)

Dificulta la introducción de una dieta variada.

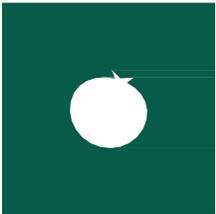
Autismo y dieta

¿Qué está en juego?



Patrones individuales

Preferencias y aversiones varían enormemente entre individuos



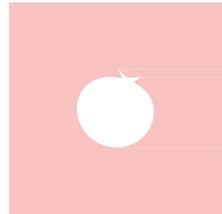
Dificultades de comunicación

Afecta la cooperación a la hora de comer y el manejo de conductas desafiantes.



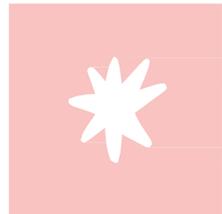
Autismo y dieta

¿Cuál es la calidad media de la dieta de las personas con autismo??



Malos hábitos alimenticios

El consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y altamente calóricos conduce a una peor salud física en comparación con las personas no autistas.



Obesidad y bajo peso

Estas afecciones son comunes y se relacionan con dificultades para realizar actividades físicas y efectos secundarios de medicamentos, no solo con la dieta.



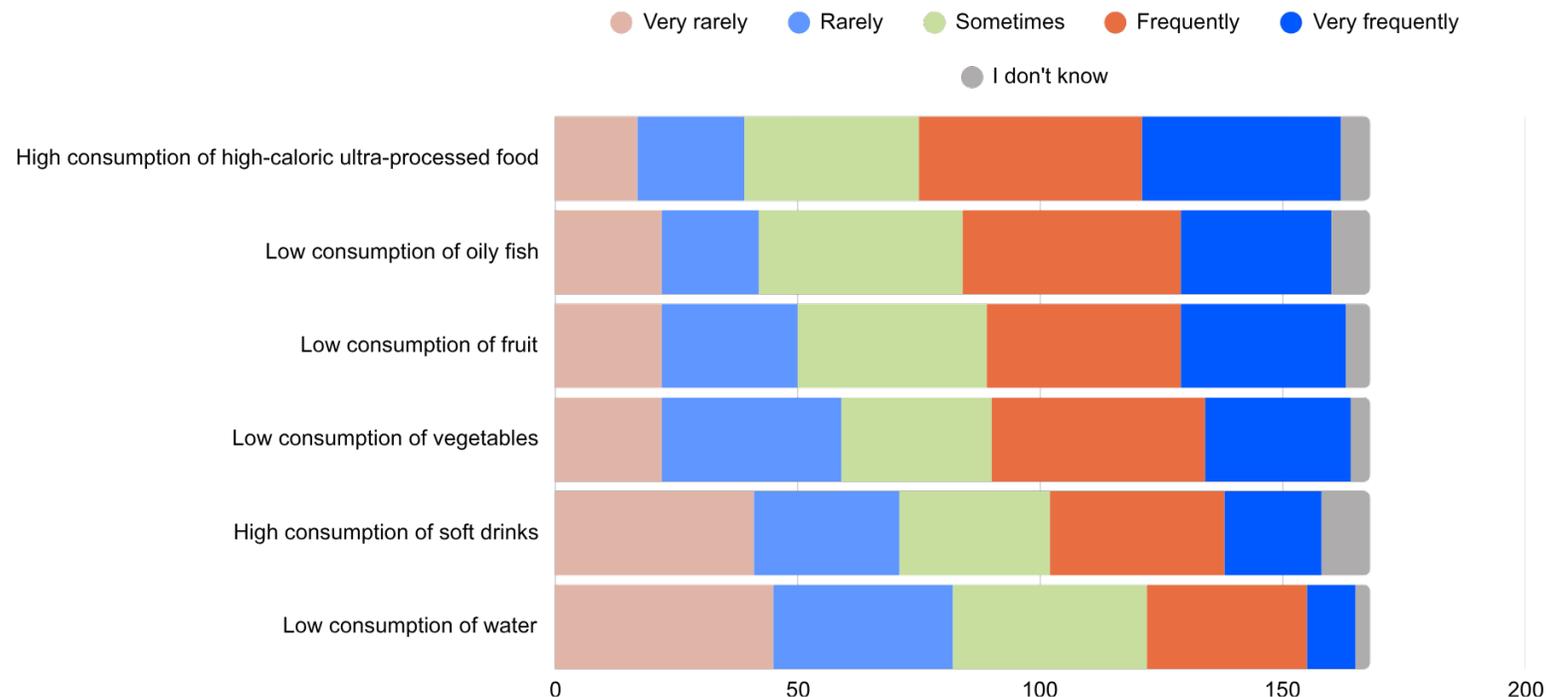
Otros problemas de salud

Mayor riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas, problemas gastrointestinales, trastornos del sueño y problemas de salud mental.

Autismo y dieta

¿Cuál es la calidad media de la dieta de las personas con autismo??

Los adultos con autismo suelen tener mala salud física, en parte debido al consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y a las dificultades para realizar actividad física. Entre los problemas comunes se incluyen la obesidad, el bajo peso, la diabetes, las enfermedades cardíacas, los trastornos gastrointestinales y del sueño, y los problemas de salud mental.



Autismo y dieta

¿Cuál es la calidad media de la dieta de las personas con autismo??

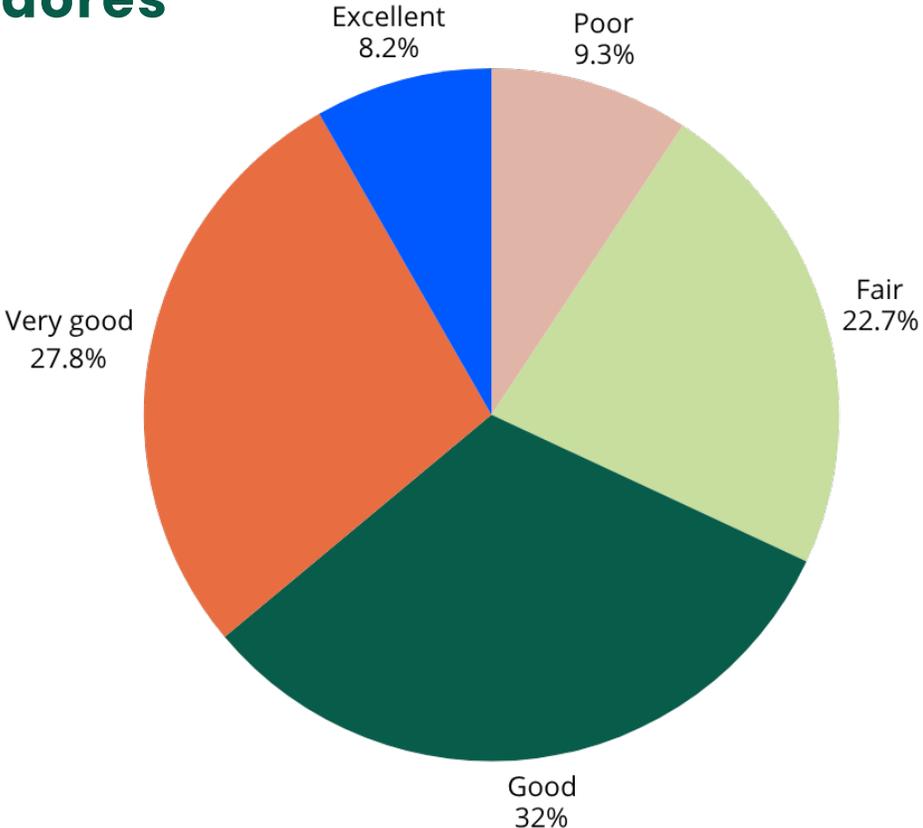
El **contexto y el entorno también pueden influir significativamente en la calidad de la nutrición**. Nuestra encuesta reveló una diferencia en la percepción de la calidad de la dieta de las personas con autismo según estuvieran con su familia o en un centro.



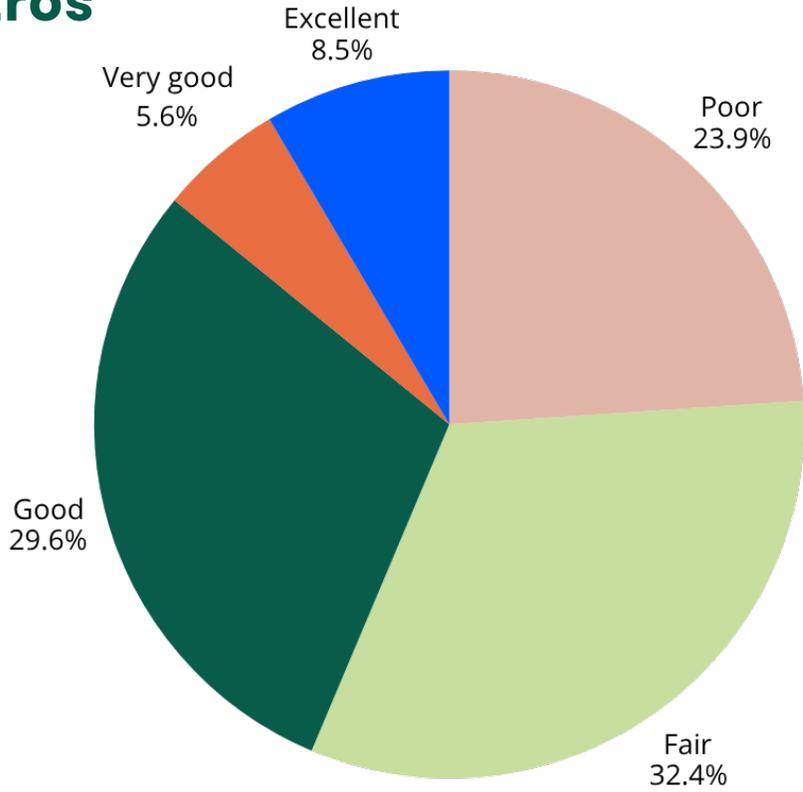
Autismo y dieta

¿Cómo evaluaría la calidad de la dieta de las personas con autismo con las que trabaja o atiende?

Cuidadores



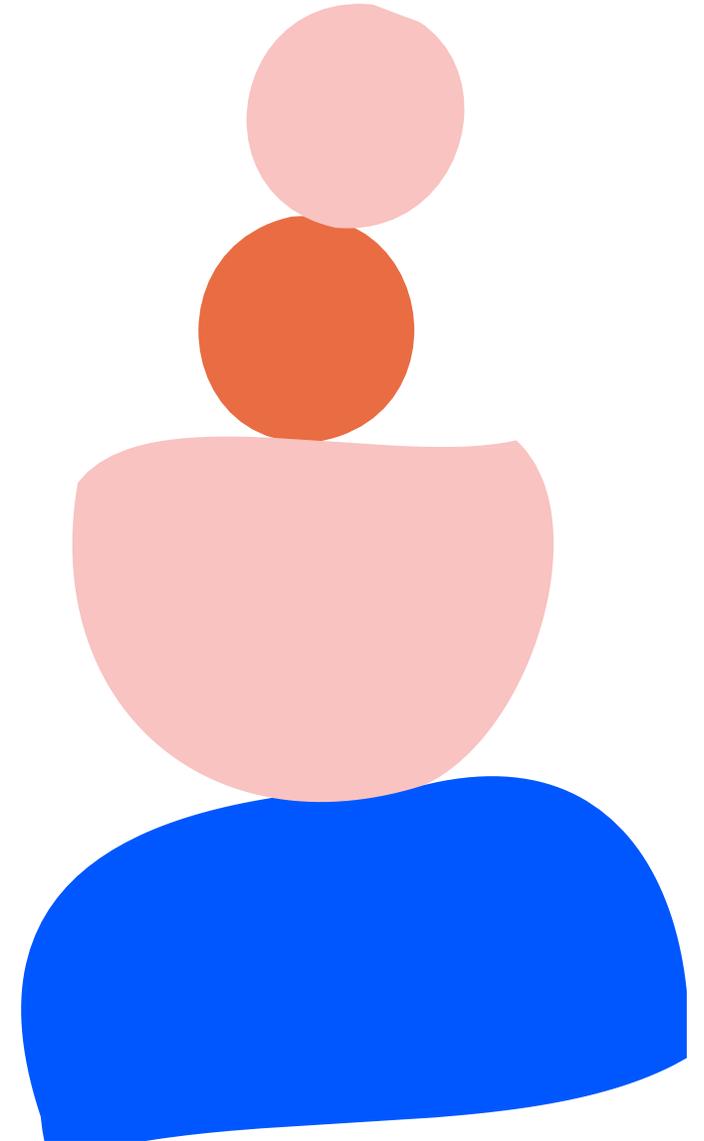
Centros



Autismo y dieta

Limitaciones prácticas de los centros

Las dificultades de comunicación, la falta de formación especializada del personal y, sobre todo, las **limitaciones económicas** dificultaron la implementación de dietas personalizadas en los centros.

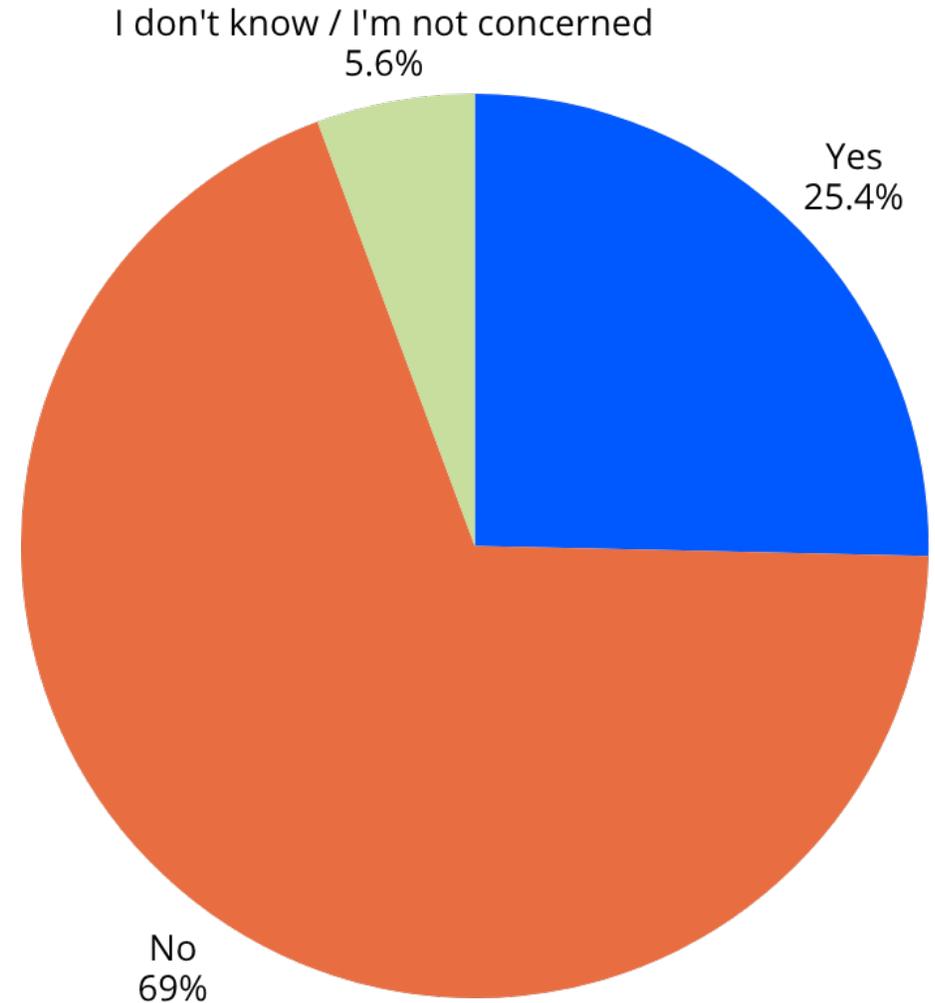


Autismo y dieta

Limitaciones prácticas de los centros

69%

de los profesionales reportaron **no disponer de medios suficientes para adaptar la dieta** de las personas que atienden en función de sus características sensoriales.



Autismo y dieta

¿Qué funciona?



Método 1:

Exposición gradual

- * **Repetición combinada con progresión gradual**
- * **Manejo cuidadoso de la presión** para prevenir la sobrecarga sensorial o emocional.
- * **Exposición repetida** a nuevos alimentos para fomentar una dieta más amplia.



Método 2:

Refuerzo positivo y entorno de apoyo

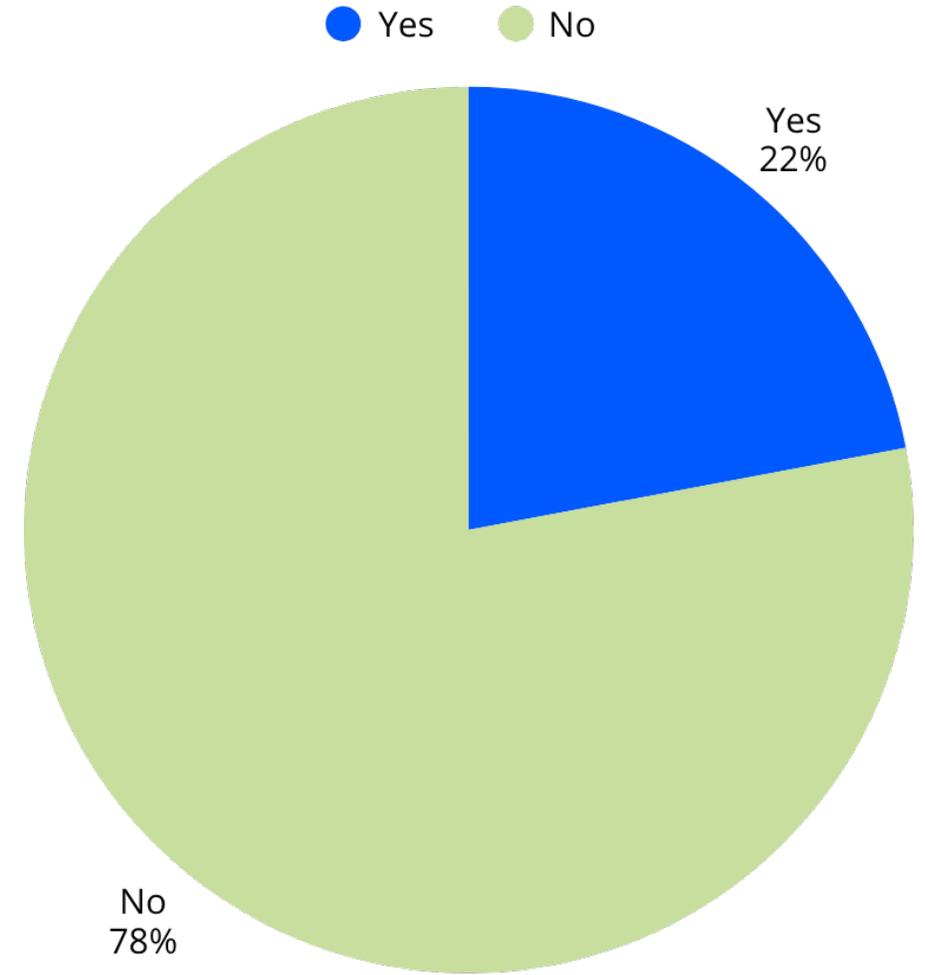
- * **Uso de recompensas** como refuerzo positivo
- * **Generar confianza** con los cuidadores
- * **Enfatizar la calma, la consistencia y la previsibilidad**
- * **Aprovechar el efecto de imitación** en personas con autismo

Autism y dieta

Necesidades formativas

78%

de los cuidadores familiares y profesionales dijeron sentirse inadecuadamente informados sobre las necesidades dietéticas de las personas con autismo.



Autismo y dieta

Necesidades formativas

En general, los siguientes temas se consideraron los más importantes para incluir en las formaciones:

- **Comprensión y manejo de las sensibilidades alimentarias** en personas con autismo
- **Conocimientos nutricionales generales**
- **Estrategias prácticas** de alimentación
- **Herramientas y métodos** para analizar los comportamientos alimentarios

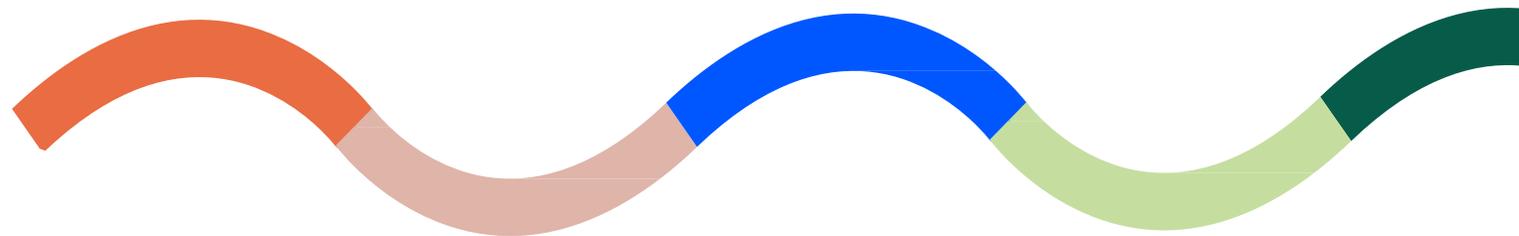


Autismo y dieta

Recomendaciones

Recomendaciones comunes de los participantes:

- **Capacitar a profesionales de la salud** en nutrición adaptada al autismo.
- **Asignar más recursos** a las instituciones.
- **Integrar nutricionistas con formación en autismo** en centros de atención.
- **Promover la educación nutricional** a largo plazo para personas con autismo.
- **Equilibrar la formación teórica con el apoyo práctico.**



Gracias!



apiaforautism.com