Orientações Gerais para Alimentação de Crianças e Adultos com Perturbações do Espetro do Autismo

INTRODUÇÃO

Eliminar os alimentos ultra-processados da sua alimentação é o primeiro passo para conseguir um melhor desenvolvimento integral. Isto é válido quer tenha ou não um diagnóstico de Perturbação do Espetro do Autismo (PEA), mas é particularmente importante para quem está no espetro. É a base que vai permitir que todas as estratégias que lhe vou indicar a baixo funcionem de forma sinérgica.

No meu trabalho, como terapeuta da fala, personalizo cada uma destas estratégias para a realidade dos meus clientes. Alguns têm alergias, outros tem seletividade alimentar, uns são ligeiramente hipertónicos, outros ligeiramente hipotónicos, cada um deles tem gostos próprios. Assim, de acordo com a individualidade de cada um podem ter de ser feitos ajustes a cada uma destas linhas orientadoras.

Estas orientações são o resultado de uma evolução no meu trabalho terapêutico, e são a base da aplicação do paradigma do desenvolvimento integral à terapia da fala, para pessoas com PEA.

Orientações Gerais para Alimentação de Crianças e Adultos com Perturbações do Espetro do Autismo

Cada orientação é relativamente simples de implementar e não tem efeitos secundários. A exceção pode ser alguma condição alérgica, por favor tenha isso em atenção antes de aplicar mudanças na alimentação. Em caso de dúvida consulte o seu médico.

Estas orientações não pretendem sobrepor-se às indicações médicas ou de outros profissionais de saúde, apenas as complementam criando uma base para que todas as terapias e tratamentos tenham melhores resultados. Essa base é a saúde integral.

Criei esta checklist para os meus clientes, que depois personalizo consoante as necessidades, e para todas as pessoas que enfrentem desafios idênticos na vida possam ter acesso ao conhecimento do paradigma do desenvolvimento integral.

Viva integralmente,

Andreia
Ferreira Campos
Terapeuta da Fala

Andreia Ferreira Campos
www.andreiaferreiracampos.com

Checklist

REGULAÇÃO DA ENERGIA

- [ ] Pequeno-almoço com cereais integrais cozinhados, que proporcionem uma libertação lenta dos hidratos de carbono.
- [ ] Substituir o uso de açúcar por ágave, que tem baixo índice glicémico, ou outro equiparável.
- [ ] Usar bolachas e bolos caseiros (diminuir a quantidade de açúcar e usar farinhas integrais) ou, no caso das bolachas e bolos de compra, que sejam indicados para pessoas diabéticas.
- [ ] Pão integral de massa-mãe

TOXICIDADE

- [ ] 70% da alimentação com alimentos Biológicos, e 30% alimentos não-biológicos.
- [ ] Água alcalina (pH superior a 7).

LIGAÇÃO INTESTINO-CÉREBRO

- [ ] Após o lanche da tarde, fazer uma alimentação sem glúten e com alguns alimentos alcalinos.
- [ ] Substitua o leite de origem animal por bebida vegetal de amêndoa (ou de aveia, no entanto a amêndoa melhor por ser mais alcalina).
- [ ] Algumas vezes por semana, opte por kefir biológico em vez do iogurte. Existem opções de kefir de cabra, ovelha e vaca. Cada uma delas tem as suas vantagens, por isso o ideal é ir variando a qualidade do kefir.

+ INFORMAÇÕES E MARCAÇÕES EM:
www.andreiaferreiracampos.com