

TEST GENERAL *

Selectividad alimentaria sensorial | Aversión alimentaria sensorial

Contestará el cuidador o padre de familia.

Circule el número de la oración que indique un comportamiento presentado por el niño/niña/adolescente a evaluar. Cada círculo equivale a 1 punto.

1. Tiene una elección limitada de alimentos, que frecuentemente no supera 10 a 15 cosas diferentes.
2. Evita ciertas texturas, olores o colores en la comida.
3. Muestra una fuerte aversión o reflejo de desagrado (incluso náusea a veces) cuando se le presentan esas texturas de alimentos
4. Suele resistirse de forma vehemente y fuerte a probar nuevos alimentos, juzgándolos por cómo se ven o huelen sin siquiera llevárselos a la boca.
5. De la misma forma presenta una preferencia clara por las texturas contrarias a las que rechaza (viscosas, duras, crujientes, suaves, frías, calientes, etc.).
6. Es difícil que acepte texturas mixtas, o alimentos que contengan varios ingredientes, o que visualmente no se vean homogéneos.
7. Sus preferencias alimentarias son rígidas e inflexibles. Puede rechazar un alimento que normalmente acepta si el recipiente en el que se le sirve cambia, o si cambia un ingrediente, o si se le añade un adorno o decoración al plato.
8. Si visualmente hay una modificación del alimento que sí come (aunque la preparación haya sido la misma o los ingredientes), hay rechazo del mismo.
9. Si un alimento aceptado le sabe diferente (porque cambiaron los ingredientes, se preparó con otra marca comercial, se modificó su tiempo de cocción, etc.) puede llevar al niño a rechazar a partir de ahí ese alimento, y no volverlo a comer.
10. Se angustia visiblemente cuando un alimento aceptado cambia o cuando sus preferencias de marca comercial, cantidad, presentación o temperatura no se cumplen.
11. Cuando accede a probar un alimento nuevo, puede comerlo un par de veces y dejarlo de comer repentinamente.

12. Tiende a querer comer lo mismo diariamente, o en cada una de las comidas.
13. Medidas disciplinarias "tradicionales" para niños quisquillosos no sirven para motivarlo a comer más cosas o "de todo" (premios o castigos, "dejarlo sin comer", métodos coercitivos, etc.).
14. Puede llegar a tener reacciones emocionales muy fuertes a ciertos alimentos, como miedo, disgusto, malestar o náusea. Podría llegar a llorar o tener una crisis ante la exposición de comida nueva o no probada antes.
15. Evita tocar comida con las texturas rechazadas, o incluso sentarse cerca de ellas (a una distancia donde las pueda ver u oler).
16. Muestra angustia, ansiedad o preocupación ante actividades sociales que involucran comida (fiestas de cumpleaños, reuniones familiares, actividades escolares, vacaciones, etc.)
17. Puede distraerse fácilmente a la hora de la comida o mostrarse desafiante en las dinámicas familiares alrededor de la misma.
18. Podría tener problemas para pronunciar ciertas letras, o tener problemas de lenguaje.
19. Le molesta la luz en ciertas situaciones, o ciertos ruidos.

RESULTADOS

Si la puntuación es de 8 o superior hay una alta probabilidad de que la persona evaluada tenga aversión alimentaria sensorial o selectividad alimentaria sensorial. *(o incluso si es menor a 8 pero manifiesta varios de los comportamientos de cuestionario siguiente).*

Sin embargo este test no sustituye el diagnóstico de un especialista. Es recomendable consultar a un terapeuta ocupacional para confirmar el diagnóstico y tener un mayor entendimiento sobre el tema.

Es también importante mencionar que si bien todas las personas que presentan el trastorno del espectro autista (TEA) suelen tener selectividad o aversión alimentaria sensorial (SAS o SFA por sus siglas en inglés, o ARFID), esto no significa que las personas con SAS pertenezcan al espectro autista.

Adicionalmente, el niño/niña/adolescente o adulto podría tener una o varias de las siguientes conductas (en otros ámbitos). Esto podría indicarnos la posibilidad de presencia de alta sensibilidad.

TEST ALTA SENSIBILIDAD

1. Se asusta con facilidad.
2. Se suele quejar de ropa que le molesta, costuras en calcetines, tejidos o etiquetas.
3. Las grandes sorpresas no le suelen gustar.
4. Aprende más de una corrección suave que de un severo castigo (llora si se le grita).
5. Parece leer los pensamientos de la gente.
6. Utiliza palabras maduras para su edad
7. Percibe el más mínimo olor inusual.
8. Tiene un agudo/particular sentido del humor.
9. Parece ser muy intuitivo.
10. Después de un día ajetreado le cuesta dormirse.
11. Le cuestan los grandes cambios (mudanza, nueva escuela, nueva cama, nuevo hermanito, angustia de separación).
12. Quiere cambiarse de ropa cuando lo que lleva está mojado, o tiene arena o pintura.
13. Hace más preguntas que el promedio.
14. Es perfeccionista.
15. Percibe la tristeza/dolor de otros.
16. Prefiere juegos tranquilos o estar con un libro, o por el contrario es muy activo/brusco.
17. Hace preguntas profundas que requieren reflexión.
18. Es muy sensible al dolor (es "quejumbroso").
19. No se siente a gusto en lugares con mucho ruido.
20. Percibe cambios sutiles (un peinado nuevo, aretes, zapatos, algo nuevo o diferente).
21. Antes de dar un salto mira primero si no hay algo peligroso o riesgoso.
22. Funciona mejor en presencia de gente conocida.
23. Se bloquea cuando todo mundo lo mira (por ejemplo al pasar al pizarrón).

24. Siente las cosas con mucha profundidad.
25. Puede tener un problema de "concentración" (sobrecarga de información).
26. Cuando está saturado puede rechazar caricias.
27. Demuestra estrés o ansiedad ante exámenes o pruebas.
28. Puede sentir estrés o ansiedad en lugares con mucho ruido, o mucha gente.
29. Podría percibirse como lento en algunas tareas o situaciones.
30. Le cuesta mucho reconocer/mantener sus límites.

Basado en el test de aproximación elaborado por Ph.D. Elaine Aron, © 2002

Existen algunos casos en los que el niño es muy extrovertido, inquieto, alborotado, y está continuamente buscando límites (no obedece, es muy travieso, es el típico niño popular de la clase), que luego colapsa por agotamiento.

RESULTADOS

Si la puntuación es de 12 o superior hay una alta probabilidad de que se presente alta sensibilidad. Incluso si el puntaje es cercano a 12 podría presentarse, para lo cual es recomendable consultar a un especialista para un mayor entendimiento o documentarse lo más posible sobre el tema.

Con este cuestionario de aproximación podrás tener mayor certeza si tu hijo tiene selectividad alimentaria sensorial, alta sensibilidad o ambas.

**Este test no pretende ser un diagnóstico ni sustituir ninguna evaluación formal, sólo es un ejercicio de aproximación, por lo que ningún tratamiento debe estar basado en este cuestionario. Si los resultados arrojan la probabilidad de que el niño evaluado tenga un tema de procesamiento sensorial y/o alta sensibilidad, debe acudir a un terapeuta especialista para un diagnóstico formal.*