

# Alimentación TDAH en niños y adultos

<https://expertostdah.com/alimentacion-tdah-en-ninos-y-adultos/>

## 1. ¿HAY UNA DIETA RECOMENDADA PARA NIÑOS Y ADULTOS CON TDAH?

No existe una “dieta milagro” para personas con trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Pero ante problemas de desajustes alimenticios que puedan llevar a una alimentación poco saludable, siempre se pueden tomar ciertas medidas que ayuden a contrarrestar un posible impacto sobre la salud.

Así los nutricionistas hacen una diferenciación entre aquellos alimentos que pueden ayudar a reducir los síntomas del TDAH y aquellos que pueden empeorarlos.

## 2. ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA EL TDAH

Según se recoge en un artículo de Medical News Today, se recomiendan alimentos ricos en proteínas dado que es esencial para la producción de químicos cerebrales conocidos como neurotransmisores. Así se recomiendan carnes y productos avícolas, pescados y mariscos, legumbres (lentejas y judías), huevos y nueces.

Alimentos con carbohidratos complejos para ayudar a prevenir los picos de azúcar en sangre. Por ejemplo, vegetales, pan, pasta y arroz integral, frutas y legumbres.

Alimentos ricos en vitaminas y minerales. Se asocia algunas veces el TDAH con niveles bajo de hierro, zinc, magnesio, vitamina B6 y vitamina D. Se recomienda por tanto comer los siguientes alimentos: carne de res, hígado, alubias y tofu para mejorar los niveles de hierro; carne, mariscos, alubias y nueces para mejorar los niveles de zinc; almendras y espinacas para mejorar los niveles de magnesio; huevos, pescado y patatas para mejorar los niveles de vitamina B6 y pescado graso, hígado y yema de huevo para mejorar los niveles de vitamina D.

Según Understood.org, los alimentos ricos en ácidos grasos Omega-3. pueden ayudar a reducir los síntomas. Así, el salmón, el atún o las nueces, son los alimentos estrella que pueden contribuir a aumentar los niveles en ácidos grasos.

## 3. ALIMENTOS QUE SE RECOMIENDA REDUCIR SU CONSUMO

Tampoco vamos a descubrir “el secreto escondido”. El azúcar ya sabemos que puede afectar a los niveles de energía. Así un consumo moderado de azúcar y bebidas endulzadas es recomendable si queremos evitar picos y caídas de glucosa. Aunque no hay estudios que relacionen su consumo con un incremento de síntomas TDAH, mejor reducir, que no quitar, la cantidad de azúcar ingerida al día.

La cafeína es otro paradigma en los niños con TDAH. Lejos de robarles el sueño, sí les ayuda a concentrarse y a reducir los síntomas por lo que a veces los médicos incluso recomiendan dar cafeína en edad infantil. Pero si estás tomando ciertos

medicamentos específicos para el TDAH, la cafeína puede dar una reacción adversa, por lo que se recomienda no abusar.

¿Y qué pasa con las bebidas energéticas? Algunas fuentes dicen que es un alimento seguro, frente a otras que advierten de lo contrario. Como comentario curioso, alejado de todo rigor científico, decir que a mi hijo le hace un efecto adverso y le da sueño. Pero lo más curioso de esto es que a mi marido, que también tuvo TDAH en su infancia, le ocurre el mismo efecto al tomar una bebida energética.