

## *El programa Feingold*

Para niños y adultos que tienen problemas de comportamiento o dificultades para aprender.

PUEDE BENEFICIARSE DEL PROGRAMA FEINGOLD TODAS LAS PERSONAS QUE PRESENTEN LO SIGUIENTE SINTOMAS:

### **Deficiencias de conducta o comportamiento más comunes son:**

#### **Hiperactividad o agitación:**

Movimientos constantes, balanceo continuo, constante vaivén de las piernas, entrelaza las manos, corre, no camina, camina en puntillas, en la infancia mueve la cuna o se golpea en la cabeza a propósito.

#### **Excitable e impulsivo:**

Su comportamiento es impredecible, se asusta fácilmente, se desanima y enoja cuando no puede hacer algo, lo que quiere debe dársele de inmediato, tiene poca habilidad para disfrutar las cosas.

#### **Atención mínima o limitada, incapacidad para concentrarse:**

Salta de una cosa a la otra. Es incapaz de quedarse tranquilo en la escuela, al comer o mirar un programa en la televisión.

#### **Agresividad compulsiva:**

Es destructor en la casa, rompe objetos y/o sus juguetes. En la escuela molesta a otros niños. Compulsivo: tiene que tocar todo lo que ve, incluyendo a las personas. Molesta a los animales en la casa.

#### **Perseverancia:**

No es posible distraerlo cuando está haciendo algo, aun cuando es posible que esté poniendo en peligro su propia vida. Los castigos no solucionan nada, lo frustran y lo llevan a formar pataletas. Es posible que inmediatamente después de recibir un castigo por algo que haya hecho, repita la misma falta.

#### **Auto mutilación:**

Se muerde las uñas, se rasguña o se arranca pedazos de su propia piel, se comporta en una forma que pone en peligro su vida, tiene tendencias suicidas (no es muy común).

#### **Tendencias antisociales:**

Miente y toma lo que no le pertenece, tiene conflictos con otros niños de su edad, es desafiante, desobediente, tímido y abusivo, usa malas palabras, ataca sin provocación, provoca incendios, es delincuente.

#### **Coordinación muscular deficiente:**

Músculos mayores:

Excepcionalmente torpe, tropieza cuando camina, se estrella con lo que se le atraviesa.

Tiene dificultades para pedalear una bicicleta, en natación y deportes en general.

**Músculos finos:**

Los ojos y las manos dan la impresión de no funcionar a tiempo, tiene dificultades para amarrar o abotonarse, escribir y dibujar. Al hablar tartamudea, le es difícil pronunciar, al leer por lo general es disléxico.

**Desordenes cognitivos y perceptuales:**

Deficiencia de memoria auditiva, memoria visual, dificultades de razonamiento (por ejemplo problemas simples de matemáticas, significados de palabras), dificultades de comprensión y se le dificulta la orientación espacial (arriba-abajo; izquierda-derecha)

**Los colores y sabores sintéticos pueden afectar todo el organismo:**

Sistema respiraría: rinitis; pólipos nasal, tos, edema laríngeo, nódulos laríngeos, asma.

Piel:

Dermatografía: lesiones de la piel.

Angioedema: urticaria.

Huesos: Artralgia con edema

Oídos: Otitis frecuentes

Genitourinario: enuresis (se moja en la cama)

Síntomas neurológicos: Dolores de cabeza, problemas de comportamiento, convulsiones, retardo mental, autismo.

**EL PROGRAMA FEINGOLD.**

El programa Feingold está basado en una dieta de eliminación, dividida en dos partes.

**Primera Parte** este es el periodo inicial que elimina dos grupos alimenticios:

Primer grupo este elimina alimentos que contienen:

Colores sintéticos (artificiales) algunas veces, estos aparecen listados como US Certified color o con un número asignado por el FDA como por ejemplo FD&C Yellow #5.

Sabores sintéticos (artificiales): Estos pueden aparecer en la lista de ingredientes como “saborizante o sazonador” o “sabor artificial”. La vainillina es el único sabor artificial que figura en la lista con su nombre correcto.

Aspartame (NutraSweet, Equal)

Tres preservativos antioxidantes:

BHA (Butylated Hydroxyanisole)

BHT (Butylated Hydroxytoluene)

TBHQ (Monotertiary Butylhydroxylquinone)

Segundo Grupo: Este grupo elimina alimentos que contienen salicilatos naturales, tales como:

Almendras

Melocotones

Cerezas

Clavos

Grosellas

Pepinos y chiles  
Naranjas  
Ciruelas y ciruelas pasas  
Te  
Aceites mentolados (methyl salicylates)  
Manzanas (cidra y vinagre)  
Todas las bayas  
Café  
Cohombros y encurtidos  
Uvas, uvas pasas (vino y vinagres)  
Nectarinas  
Duraznos (melocotón)  
Mandarinas  
Tomates

Aspirina y medicinas que la contiene, también deben ser eliminadas.

### **Segunda parte**

Después de observar un resultado favorable durante un periodo de cuatro a seis semanas, los alimentos que aparecen en el grupo dos, pueden ser introducidos de nuevo en la dieta. Analizando cuidadosamente los resultados obtenidos, deben introducirse uno a uno. Sin embargo, las comidas que contienen colores sintéticos, sabores sintéticos, aspartame, BHA, BHT, y TBHQ son eliminadas definitivamente de la dieta.

A pesar de que muchas frutas y vegetales no deben ser consumidas al comienzo del programa, quedan aun muchas que son permitidas:

### **FRUTAS PERMITIDAS**

Aguacate  
Pan de fruta  
Coco  
Higos  
Guayaba  
Kiwi  
Limonas  
Papaya  
Nísperos  
Granada  
Bananas  
Melones  
Dátiles  
Toronja  
Limas  
Mangos  
Pera  
Pina

## VEGETALES PERMITIDOS

Autochoques  
Espárragos  
Bean sprouts  
Repollo de Bruselas  
Brócoli  
Zanahoria  
Apio  
Kale  
Lechuga  
Habas  
Okra  
Cebolla  
Chirivía  
Papa, blanca y dulce  
Rábanos  
Rutabaga  
Espinaca  
Nabos, todo tipo  
Berros (watercrest)  
Alfalfa  
Bamboo shoots  
Todos los tipos de frijoles  
Remolacha  
Repollo  
Coliflor  
Berenjena  
Lenteja  
Hongos  
Aceituna  
Perejil  
Alverjas  
Calabaza  
Tuibarbo  
Romaza  
Calabaza Blanca  
Water chestnuts  
Ñame

## COMENZANDO EL PROGRAMA

Hemos observado mejores resultados cuando toda la familia se une a la dieta.

Prepare comidas fáciles y nutritivas que agraden a toda la familia.

Mantenga un diario de la dieta.

Limite el uso de azúcares y dulce, seleccione alimentos nutritivos.

## CUANDO USTED VEA LA MEJORIA

### **Fase Dos** – agregando de Nuevo los salicilatos

De cuatro a seis semanas después de haber notado un progreso apreciable en la dieta, puede comenzar a experimentar con alimentos que contengan salicilatos (salicylates) en la idea de que usted o su niño puedan consumir algunos o todos ellos.

Para comenzar, ensaye con un solo salicilato a la vez. Uselo varias veces por una semana (a menos que se presente una reacción). Durante este tiempo observe cuidadosamente cualquier cambio en el comportamiento o actitud. Muchas familias esperan el viernes para observar al niño durante el fin de semana, cuando no esta sujeto a las presiones de la escuela.

Si el primer salicilato es tolerado sin problema, espera varios días y pruebe otro, y luego otro.

Si el primer salicilato causa una reacción adversa, no se desanime. Espere mas o menos una semana y pruebe otro. Es posible que con este no tenga problemas.

No sabemos por que hay personas que aceptan sin problemas un salicilato, y tienen reacciones adversas con otros.

También debe tenerse en cuenta que el nivel salicílico de un alimento varia, dependiendo de si es cocinado, crudo o seco. Hay personas que los toleran en una forma, pero no en otra.

### **Observe cuidadosamente el efecto acumulativo de los salicilatos.**

Ejerza especiales precauciones con los salicilatos, aunque no observe ninguna reacción durante la primera prueba.

Para la mayoría de las personas que siguen el programa Feingold, el consumir una cantidad diaria de salicilatos, puede eventualmente, entorpecer los resultados de la dieta aun cuando no hayan tenido reacciones especificas durante el periodo de pruebas.

Una vez que la dieta empieza a progresar, no deja de ser efectiva. Si después de un periodo de resultados aceptables observa algún problema, es posible que haya reintroducido una cantidad apreciable de salicilatos, simplemente regrese a las Fase Uno de la dieta, hasta que la situación se normalize.

## SI USTED NO NOTA UNA MEJORIA APRECIABLE

Si usted ha seguido el programa Feingold por varias semanas pero no ve una mejoría apreciable no se desanime. Puede haber pasado por alto algo cuando empezó el programa. Revise cuidadosamente su cocina para asegurarse que no ha usado algo que no esta permitido.

Las razones mas comunes por las que la dieta no tiene éxito son:

Infracciones:

Exceso de dulces o azúcar.

No eliminar todos los salicilatos

El usar pasta dental, shampoo, jabón, vitaminas, medicinas, etc. que no son aceptables.

Para encontrar las causas, debe mantener un diario detallado.