

ALZHEIMER

Consejos para una buena alimentación

La enfermedad de Alzheimer es un tipo de demencia que ocasiona el deterioro progresivo del cerebro. Produce pérdida paulatina de memoria y alteración de las capacidades intelectuales de la persona. No se conocen las causas de la enfermedad. Actualmente existen algunos tratamientos que pueden enlentecer la evolución.

Debido a los cambios que se producen a lo largo de la enfermedad de Alzheimer (distracción, confusión de horarios, hiperactividad, dificultad para masticar y tragar, etc.) estas personas son candidatas a una alimentación inadecuada.

Consejos generales

- 1 Realizar comidas frecuentes, muy nutritivas y poco abundantes.
- 1 Comer sentado en la mesa en un ambiente tranquilo para evitar distracciones.
- 1 Cuidar la presentación de los platos. Un plato bien preparado, colorista y con buen aroma vale más que un plato muy lleno.
- 1 En caso necesario modificar y adaptar la consistencia de los alimentos: texturas suaves y homogéneas (no mezclar diferentes consistencias).
- 1 Preparar alimentos que se puedan comer con las manos.
- 1 Beber un litro y medio de líquido al día. En caso de dificultad para tragar puede hacer uso de espesantes.
- 1 Incluir la máxima variación de alimentos para evitar déficits nutricionales
- 1 Mantener una buena higiene bucal.
- 1 Si el enfermo tiene riesgo de lesionarse, utilizar utensilios de plástico e inofensivos.
- 1 Seguir los consejos recomendados por su médico.

La elaboración de comidas

- 1 Elaborar platos en forma de puré o triturado de textura suave, con una amplia gama de colores y formas (se pueden utilizar moldes o dar forma con una manga pastelera).
- 1 Evitar la presencia de grumos, huesecillos, espinas o filamentos. Triturar y pasar por el chino los alimentos preparados para obtener texturas homogéneas.
- 1 No añadir más líquido del necesario en el triturado ya que reduciría el valor nutritivo de la dieta.
- 1 Emplear condimentos suaves para potenciar el sabor de los alimentos (romero, tomillo, albahaca, etc...) y salsa de soja o de tomate para dar un toque de color.
- 1 Prepare recetas que se puedan comer con las manos: croquetas, buñuelos, calamares a la romana, etc.

Opciones de menú

Escoja un desayuno, una comida, una merienda y una cena.

En caso necesario modificar la textura: elaborar cremas, purés o papillas

1

DESAYUNO Y MERIENDA

3

- Un vaso de leche con azúcar
- 8 galletas tipo María
- Una pieza de fruta
- Un yogur natural o de sabores
- Pan o biscottes con un quesito
- Una papilla a base de Resource Cereales instantáneo con leche

1

COMIDA Y CENA

3

- Pasta o sémola de arroz/trigo o tapioca
- Carne con verduras de guarnición
- Pan
- Una pieza de fruta
- Verdura con legumbre o patata
- Pescado o 2 huevos con arroz hervido de guarnición
- Pan
- Un yogur o postre lácteo
- Zumo de tomate o gazpacho o vichysoise, etc.
- Resource Puré o Puré Instant (de carnes, aves, pescados o huevos)
- Resource Compota de Frutas

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	A EVITAR
Cereales y derivados	Triturados	
Lácteos	Leche, quesos frescos y cremosos, flanes, puddings, batidos, cremas	Quesos secos de consistencia pastosa y/o dura
Carnes, pescados y huevos	Trituradas, purés, gelatinas, croquetas, buñuelos	Carnes fibrosas, pescados con espinas, estofados y otras cocciones en doble textura
Verduras	Todas las cocidas en forma de puré y tamizadas	Todas las crudas
Legumbres	Todas en forma de puré y tamizadas	
Frutas	Todas	Frutos secos
Grasas y aceites	Según tolerancia individual	
Azúcares y dulces	Helados y gelatinas	Pasteles, chocolates, dulces que se adhieran al paladar
Bebidas	Según tolerancia. Utilizar Resource espesante	Líquidos claros, bebidas alcohólicas

ALIMENTOS YA ELABORADOS DE ALTO PODER NUTRITIVO

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Resource Puré		1		1
Resource Puré Instant		1		1
Resource Compota de frutas	1	1	1	1
Resource Cereales Instant	1		1	
Resource Benefiber	1	1	1	1

Consulte a su farmacéutico sobre la gran variedad de recetas disponibles

OBSERVACIONES: _____
