

Alimentación Saludable para Pacientes con Alzheimer



DEPARTAMENTO DE
SALUD





ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PACIENTES CON ALZHEIMER

Por: Rosaly Cartagena, PsyD, LND
División de Promoción de la Salud

Una alimentación saludable es importante en todas las etapas de vida. En el adulto mayor es aun más importante una dieta balanceada debido al aumento en las necesidades de nutrientes y mayor riesgo de deficiencias, desequilibrios y problemas nutricionales. El deterioro de las funciones biológicas, factores fisiológicos, emocionales, socioeconómicos y enfermedades crónicas también aportan a la malnutrición en esta población.

La enfermedad de Alzheimer es la principal causa de demencia entre los adultos mayores. La demencia es un síndrome que afecta la memoria, el pensamiento, la conducta y la capacidad de realizar las actividades diarias. La naturaleza de la enfermedad es crónica y progresiva. Sin embargo, la demencia no es parte normal del envejecimiento.

Las complicaciones relacionadas con la enfermedad pueden potenciar problemas nutricionales. Algunos de estos son:

alteración en la regulación del apetito y metabolismo
disminución en la ingesta calórica por razones biológicas o conductuales
incremento en la necesidad de calorías debido a hiperactividad
trastornos de la conducta al alimentarse
procesos emocionales que interfieran o alteren la ingesta de alimentos
déficit de vitaminas
hidratación deficiente
problemas de tragado
pérdida de la masa, fuerza y el funcionamiento de los músculos

Aunque no hay una dieta específica para esta enfermedad, estudios sugieren un beneficio en el énfasis de ciertos nutrientes, como la vitamina B, vitamina E, antioxidantes y omega 3. En casos donde haya riesgo de nutrición inadecuada, el paciente puede beneficiarse de suplementos energéticos y proteínicos orales.

Una dieta alta en fibra, que incluya cereales, frutas, pescados, legumbres y vegetales, como lo es la dieta **Mediterránea**, ha resultado tener efectos positivos en el sistema circulatorio del paciente con Alzheimer. Un patrón dietético mediterráneo se ha relacionado con un menor riesgo de deterioro cognitivo, enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia (Van de Rest et al., 2015) y puede mejorar la función cognitiva en adultos mayores (Valls Pedret et al., 2015).



Además, se han encontrado beneficios en un patrón de alimentación basado en la dieta **DASH**, una dieta que se recomienda para disminuir la presión arterial y el riesgo de enfermedad cardíaca (Siervo et al., 2015). La dieta DASH se enfoca en frutas, vegetales, productos lácteos bajos en grasa, granos enteros, pollo, pescado y nueces. Se recomienda a las personas que siguen este patrón dietético que limiten su consumo de carnes rojas, dulces, bebidas que contengan azúcar y alimentos con alto contenido de grasas saturadas.

Un híbrido entre ambas dietas, conocido como la dieta **MIND** (por sus siglas en inglés), ha sido eficaz para la salud del cerebro. Esta dieta se centra en más alimentos a base de plantas y menos alimentos de origen animal (Marcason, 2015). La dieta MIND ha sido relacionada con un menor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer (Morris et al., 2015).

Los alimentos en la dieta MIND son los siguientes:

Alimentos saludables para el cerebro	Ejemplos
Nueces	Cinco porciones a la semana de: nueces, maní, almendras, pistachos o mantequilla de nueces.
Vegetales de hojas verdes	Seis o más porciones por semana de: espinacas, col rizada, berza, acelgas, hojas de mostaza, hojas de nabo, hojas de diente de león, rúcula, endivia, hojas de uva y lechuga romana.
Vegetales	Espárragos, brécol, coles de bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, berenjena, cebolla, okra (quimbombó), guisantes de nieve, calabaza, pimientos, batatas y tomates.
Bayas	Al menos dos porciones a la semana de: arándanos, fresas, frambuesas y moras.
Habichuelas o frijoles	Al menos tres porciones a la semana. Esto incluye todos los granos, habichuelas, lentejas y soya
Granos enteros	Al menos tres porciones al día de: Pan integral, arroz integral, pasta integral, arroz silvestre, quinoa, cebada, búlgaro, avena, cereales integrales para el desayuno.
Pescado	Una porción a la semana de: Salmón, atún, tilapia, sardina o mahi mahi.
Aves de corral	Dos porciones a la semana de: Pollo o pavo.
Aceite de oliva	Aceite de oliva extra virgen. Utilizarlo en todo tipo de preparación.



RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL PACIENTE CON ALZHEIMER

Problemas o limitación	Recomendación
Aftas o llagas bucales Perdida de piezas dentales o dentadura muy sensible	Cortar los alimentos en trozos pequeños o triturarlos de manera que tengan una consistencia o textura suave y homogénea.
Horarios de comida	Establecer horarios rutinarios.
Falta de apetito	Realizar varias comidas pequeñas al día, procurando dar énfasis a alimentos altos en proteína como la leche, huevo, carne, pescado y legumbres.
Pérdida de olfato y/o gusto	Utilice condimentos suaves en la preparación de alimentos para potenciar el sabor.
Deshidratación Resequedad en la boca	La hidratación es sumamente importante, ya que con la edad se pierde la capacidad de detectar la sed. La ingesta recomendada de agua está entre los 2.5 litros en hombre y 2 litros en mujeres.
Disfagia o problemas de tragado	Una dieta de textura modificada, en la cual se vele el sabor y la textura de los alimentos para una mejor aceptación por parte del paciente. Se deben administrar los líquidos en forma de gelatinas o con espesante. Se recomienda que el aporte de agua se realice entre comidas y evitar bebidas endulzadas y café.
Problemas digestivos (estreñimiento)	Aumentar el consumo de fibra en la dieta. Las frutas, vegetales y granos integrales son alternativas para aumentar el consumo de fibra.

Alimentos para consumir con moderación	Ejemplos
Carnes rojas o procesadas	Carne de res, cordero, cerdo, jamón, hamburguesas, perros calientes (hot dogs), salchichas, tocino y salami.
Grasas sólidas a temperatura ambiente	Mantequilla ó margarina en barra.
Queso	Queso de leche entera.
Postres y dulces	Bizcocho, pastelería, donas, galletas, helados y bebidas azucaradas.
Alimentos fritos o comida rápida	Cualquier comida frita o de establecimientos de comida rápida

RECOMENDACIONES ADICIONALES:

- Promueva que el paciente coma en un ambiente relajado, sin distracciones y sin prisa.
- Evite mezclar alimentos de distintas consistencias y aquellos que presenten riesgo.
- Compruebe que la boca del paciente esté limpia antes de administrar el siguiente bocado.
- A la hora de alimentar a un paciente, procure que esté sentado en una posición adecuada de 30-45 grados y permanezca así hasta media hora después de la ingesta de alimentos.
- Procure que el paciente mantenga una higiene dental adecuada.

RECETAS

Batida de manzana, mangó y almendras

Ingredientes:

- 1 manzana
- 1 mangó
- 1/2 cucharada de semillas de chía
- 1/2 taza de agua o leche descremada
- Un puñado de almendras molidas (puede utilizar mantequilla de maní en polvo si el paciente tiene problemas de tragado)

Preparación:

- Pelar y lavar bien la manzana y el mangó, luego cortar en trozos.
- Colocar en la licuadora las frutas cortadas junto con las semillas de chía, las almendras y el agua o la leche.
- Agregar hielo al gusto y licuar.

Las semillas de chía contienen antioxidantes, son una buena fuente de Omega 3, calcio, hierro y fibra.

Crema de verduras

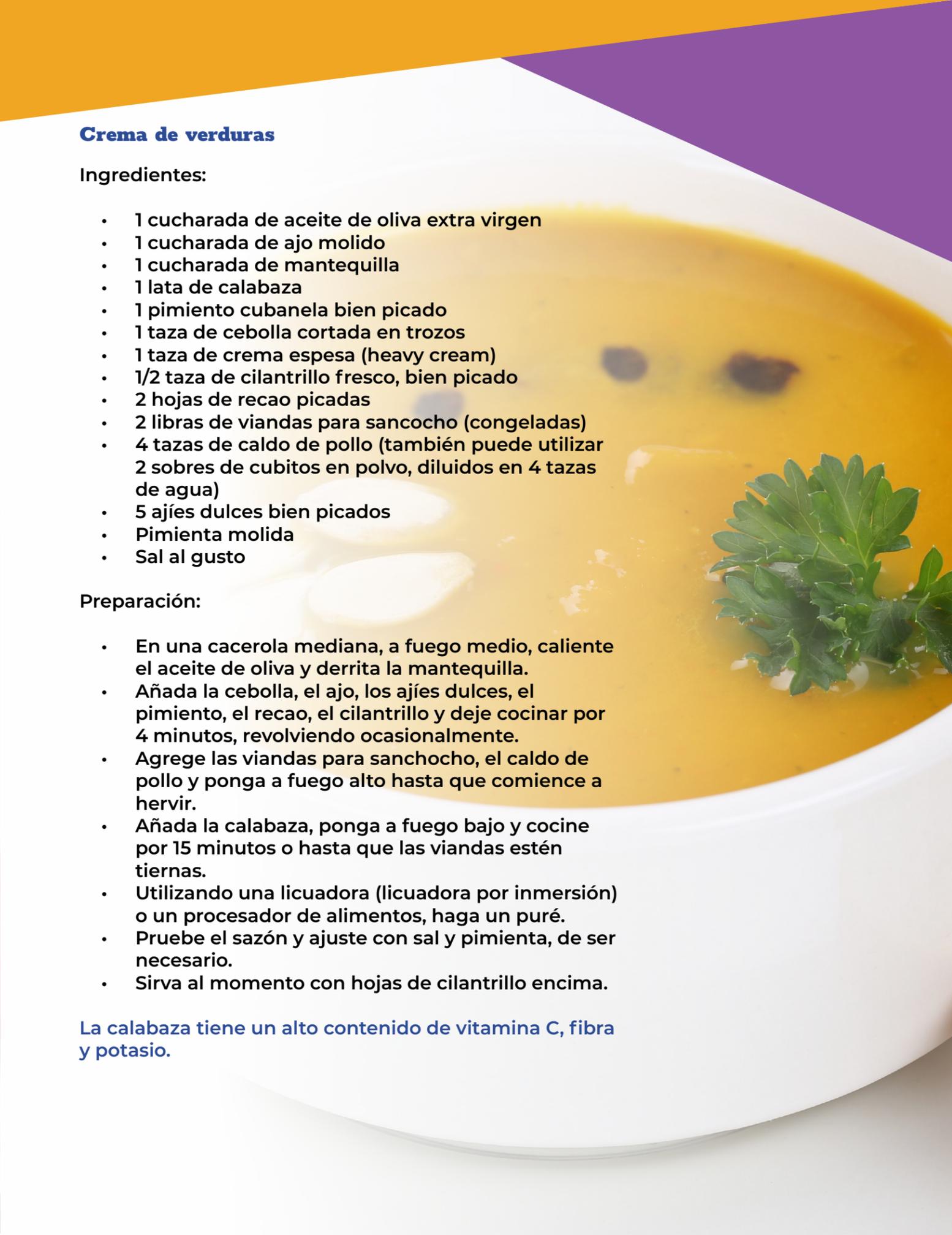
Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 lata de calabaza
- 1 pimiento cubanela bien picado
- 1 taza de cebolla cortada en trozos
- 1 taza de crema espesa (heavy cream)
- 1/2 taza de cilantrillo fresco, bien picado
- 2 hojas de recaó picadas
- 2 libras de viandas para sancocho (congeladas)
- 4 tazas de caldo de pollo (también puede utilizar 2 sobres de cubitos en polvo, diluidos en 4 tazas de agua)
- 5 ajíes dulces bien picados
- Pimienta molida
- Sal al gusto

Preparación:

- En una cacerola mediana, a fuego medio, caliente el aceite de oliva y derrita la mantequilla.
- Añada la cebolla, el ajo, los ajíes dulces, el pimiento, el recaó, el cilantrillo y deje cocinar por 4 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Agregue las viandas para sancocho, el caldo de pollo y ponga a fuego alto hasta que comience a hervir.
- Añada la calabaza, ponga a fuego bajo y cocine por 15 minutos o hasta que las viandas estén tiernas.
- Utilizando una licuadora (licuadora por inmersión) o un procesador de alimentos, haga un puré.
- Pruebe el sazón y ajuste con sal y pimienta, de ser necesario.
- Sirva al momento con hojas de cilantrillo encima.

La calabaza tiene un alto contenido de vitamina C, fibra y potasio.



Pollo al curry

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo deshuesadas
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de jengibre de 2 cm
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate grande
- 1/2 taza de leche de coco
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1/2 cucharada de comino
- 1/2 cucharada de cúrcuma
- Pimienta de cayena (opcional)
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Corte el pollo en cubos medianos.
- Corte la cebolla y el ajo en trozos pequeños.
- Ralle el jengibre y triture el tomate.
- En una sartén profunda, agregue un poco de aceite vegetal y cocine la cebolla, el ajo, el jengibre y el tomate a fuego alto.
- Eche todas las especias: el curry, el comino, la cúrcuma, la pimienta de cayena, pimienta negra y una pizca de sal. Revuelva bien por un par de minutos y baje el fuego a la mitad.
- Agregue el pollo picado y cocine hasta que se haya sellado por todos lados.
- Añada 1/2 vaso de agua y mezcle.
- Deje que se cocine a fuego suave por 15 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Si ve que la salsa está muy seca, ponga un poco más de agua, si por el contrario ve que está muy líquida, súbale un poco la temperatura para que se evapore un poco.
- Transcurridos los 15 minutos revise como está de sal y agregue más si es necesario.
- Agregue la 1/2 taza de leche de coco.
- Mezcle bien y deje cocinar por 5 minutos más.
- Si gusta, puede suavizar el sabor poniéndole más leche de coco.
- Apague el fuego y deje reposar por un par de minutos.

Puede acompañar el pollo con un majado de viandas, papa o arroz según su preferencia.

La cúrcuma, presente en el curry, se convierte en el componente idóneo para prevenir la formación de las placas del Alzheimer en el cerebro.

Ensalada de papaya, aguacate y salmón

Ingredientes:

- 1 bolsa de ensalada
- 1/4 de cebolla morada
- 3 onzas de pepino
- 10 onzas de papaya
- 9 onzas de aguacate
- 1 onza de queso
- 4 onzas de salmón
- 6 a 8 nueces
- aceite de oliva extra virgen
- vinagre de Jerez
- sal

Preparación:

- Mantenga fresca la lechuga hasta el momento de hacer la ensalada.
- Pele la cebolla y córtela en trozos finos.
- Lave bien el pepino y córtelo en rodajas muy finas.
- Pele la papaya y córtela en cuadrados. Haga lo mismo con el aguacate, pero recuerde que esta fruta conviene pelarla justo antes de servir para que no se oxide.
- Corte el queso en lascas y si utiliza queso fresco córtelo en cuadrados más pequeños que la papaya.
- El salmón también lo puede cortar en trozos.
- Prepare una vinagreta al gusto con aceite de oliva extra virgen, vinagre de Jerez y sal al gusto.
- Pele y troce las nueces y prepare los platos para servir.

Los antioxidantes que contienen los cítricos resultan muy beneficiosos para el cerebro humano. La vitamina C (presente en frutas como la papaya, la fresa y el kiwi) puede evitar la acumulación de sustancias dañinas en el tejido cerebral.

Alimentos que deben estar presentes en tus recetas

nueces	espinaca
avena	col
semillas de calabaza	espárragos
legumbres	aceite de oliva extra virgen
ajo	cúrcuma
sardinias	almejas, ostras, mejillones
lomo de cerdo	frutas
huevo	jugos de vegetales
queso	uvas
yogur	arándanos (cranberries)
pescado azul	
salmón	
papaya	
naranja	
fresas	
zanahoria	
brécol	
aguacate	
pescado	
chocolate amargo	
moras (berries)	

Es importante que la alimentación del paciente sea ajustada a sus necesidades y su capacidad de tragado.

Consulte a un nutricionista dietista si el paciente requiere un plan de alimentación individualizado o presenta malnutrición.



La meta principal con el paciente con Alzheimer es evitar la desnutrición y promover el consumo de alimentos, que contribuyan a retardar el avance del deterioro cognitivo.

