

neki:

La dieta en personas con la enfermedad del Alzheimer



www.neki.es



91 078 10 07



soporte@neki.es

Índice

1. Introducción	5
2. Alimentación equilibrada en las personas mayores	7
3. Consejos útiles para resolver trastornos del comportamiento en la alimentación	16
4. Dieta y opciones de menú	20
5. Desayuno, almuerzo y merienda	26
6. Comida y cena	28
7. Recomendaciones nutricionales	33
8. Elaboración de comidas	38
9. Enlaces de interés	41



1. Introducción

Bienvenidos, cuidadores, a vuestro cuadernillo Neki sobre **alimentación para personas con Alzheimer**.

Cualquier información o recomendación es poca si estamos a cargo del cuidado de una persona con la enfermedad de Alzheimer. En Neki eso lo sabemos bien. Sobre todo porque vosotros, cuidadores y familiares, nos lo transmitís continuamente. Así que nos hemos puesto manos a la obra con la intención de abordar un tema del que se solicita contenido pero que se encuentra más bien poco.

Esta guía que tienes entre las manos pretende ser un manual muy sencillo y, sobre todo, útil. Nuestra intención es que lo leas, interiorices el mensaje e inmediatamente lo puedas llevar a la práctica. Por ello, no vamos a hablar sobre primeros síntomas en el deterioro cognitivo, ni factores de riesgo en el domicilio, ni sobre etapas de la demencia, etc. Todo eso lo dejamos para otros libros, vídeos, etc que, a buen seguro, ya disponéis. Vamos a poner el foco en únicamente la alimentación y ya veréis qué pronto “nos metemos en harina”, y nunca mejor dicho.

Si bien es cierto que un alto porcentaje de todo lo que vamos a hablar aquí es extensible a las personas adultas mayores en general, **trataremos de analizar el consumo de alimentos más apropiados** para la patología que nos ocupa. Esto ocurre fundamentalmente porque el objetivo es, en todos los casos, fomentar la alimentación más saludable de los que cuidamos en casa y, por consiguiente, mejorar también su calidad de vida.

Dicen que comer es un placer y ciertamente que lo es. Por ello, **es importante no olvidar el momento de la elaboración de la comida y el de su degustación.** También son momentos que compartimos con nuestro familiar, así que, siempre dependiendo de su nivel de autonomía, tal vez nos pueda ayudar en algunas tareas básicas en la cocina porque le encantará, acercándonos los utensilios no cortantes, nombrando y buscando los alimentos que necesitamos, recordando recetas juntos o todo aquello que se os pueda ocurrir.

O puede que simplemente con escuchar música, cantar, etc, convertimos esa actividad de todos los días en algo divertido y alegre. Preguntémosle, contemos con su colaboración, seguro que merece la pena. Y si no puede colaborar, compartiremos con él o ella este momento placentero observándonos, escuchándonos o sintiéndonos felices.

Por un lado, sabemos lo beneficioso que es **elegir los ingredientes más saludables** y prepararlos de la mejor manera posible. Pero por otro, tendremos también presente el **cuidar con detalle la forma de presentarlos.**

Llegados a este punto, diremos que **el proceso de deterioro de la enfermedad de Alzheimer conlleva más dificultades en la ingestión de alimentos y una disminución de peso.** Es conveniente prestar atención previamente a varios factores.

Entre ellos se encuentra la **salud dental.** Debemos saber en qué punto se encuentra nuestro familiar en este aspecto y poner solución a posibles inflamaciones de encías, molestas llagas, piezas que se

mueven, prótesis dentales inadecuadas en la actualidad, etc. Pueden convivir en segundo plano unos problemas como éstos y es importante salvarlos para seguir avanzando.

Para finalizar, añadir que este cuaderno está vivo. Con el fin de mejorarlo constantemente no dudes en ponerte en **contacto con nosotros** para incluir tus aportaciones. El papel de la familia aquí es el más importante y lo que funciona bien en tu hogar, seguro que puede ayudar a otros.