



Nutrición

Alzheimer

La alimentación es importante para la salud física, la memoria y el disfrute de la persona a su cargo. Según estudios realizados, una alimentación saludable puede ayudar a desacelerar el avance del Alzheimer y otras demencias. Tener una alimentación adecuada puede ser difícil a causa de los cambios en los sentidos, el apetito y las habilidades motrices de la persona.

- Falta de apetito
 - Pruebe ejercicios sencillos, como salir a caminar o lavar los platos.
 - Ofrezca bebidas nutritivas, como Ensure, Boost o Glucerna.
- Comer en exceso
 - El yogur griego es un bocadillo alto en proteína que podría ayudar a controlar los antojos.
 - Sugiera actividades como distracción.
- Cambios en el gusto
 - Si la comida parece insípida, utilice especias y hierbas para limitar el sodio/la sal.
 - Para las personas con gusto por lo dulce, recurra a los endulzantes naturales, como bayas u otras frutas.
- Mantener la hidratación
 - Ofrezca líquidos a lo largo del día.
 - Utilice pajitas (popotes o sorbetes) o un vaso más pequeño.
 - Ofrezca agua preparada con una rodaja de limón, naranja o pepino para mejorar el sabor.



La pérdida del apetito puede deberse a distintas causas

- Vista
 - Rote el plato para que la persona pueda ver qué hay en él.
 - Agregue contraste con un plato de colores brillantes.
- Dolor
 - Procure que la persona reciba una buena atención dental para que se puedan detectar problemas al inicio.
 - Compruebe que la dentadura le quede bien.
- Apraxia (dificultades con el movimiento)
 - Los cubiertos pueden volverse difíciles de usar; intente con alimentos que se puedan comer con las manos.
 - Coma junto con la persona para ofrecer indicadores visuales.
- La memoria
 - Utilice recordatorios verbales y visuales. Tenga a mano una bebida.
 - Tenga a la vista los refrigerios saludables.
- Agobio
 - Ofrezca solo dos opciones.
 - Pruebe con platos y porciones más pequeños.
 - En vez de 3 comidas grandes, ofrezca 6 bocadillos durante el día.
 - Limite las distracciones como el televisor y pruebe con música.



Banner.

Alzheimer's Institute &
Sun Health Research Institute

Si desea obtener más información, visite
BannerHealth.com/Alzheimers