



## GUÍA DE CUIDADOS PARA LAS PERSONAS CON DEMENCIA

# Alimentación

Las personas con demencia, como todas las personas, necesitan una dieta variada rica en frutas, verduras, proteínas de calidad, legumbres y cereales integrales. El aporte de fibra es importante para evitar el estreñimiento. Aunque en este caso, es importante elegir los ingredientes adecuados y prepararlos y presentarlos de la forma más adecuada en cada fase de la enfermedad. Buscar siempre sabores suaves y evitar los alimentos muy condimentados.

No se olvide del agua. Es conveniente beber alrededor de un litro y medio de agua al día. El agua, junto con el aporte de fibra y el ejercicio físico, ayudará a prevenir el estreñimiento.

Es necesario establecer un horario de comidas y mantenerlo como una rutina. Realizar pequeñas comidas a lo largo del día (cuatro o cinco).

En las primeras fases es conveniente que la persona ayude en la preparación de las comidas y que ayude a poner la mesa, mientras pueda hacerlo.

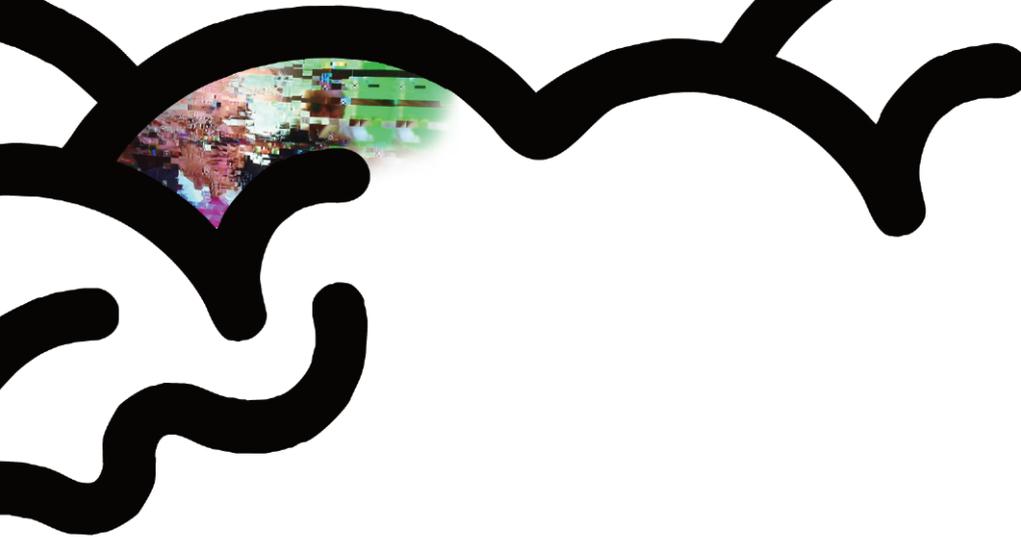
Las horas de las comidas son un momento importante que pueden requerir tiempo, dependiendo de la consciencia o la dificultad de movimientos para masticar y tragar el alimento que tenga la persona. Es importante que propicie un entorno tranquilo para evitar distracciones y hacerlo sin prisas para evitar atragantamientos y que pueda disfrutar de la comida.

Es bueno controlar el peso de los pacientes. En las primeras fases pueden comer de forma descontrolada. En fases más avanzadas la pérdida de peso puede indicar un desajuste nutricional que habrá que corregir.

Cuando el paciente es todavía autónomo se preparan comidas que se puedan partir en trocitos y que se puedan comer con las manos. Debemos evitar alimentos con espinas, huesos pequeños, filamentos, semillas o frutos secos con los que pueda atragantarse. Utilice platos hondos para que no se caiga la comida así como cubiertos adaptados (mejor usar la cuchara) y vasos con dos asas.

En las fases más avanzadas, en las que el paciente necesita ayuda, siga estos consejos:

- Facilite que su postura sea la adecuada, lo más recta posible.
- Los alimentos, sólidos o líquidos, deben tener una textura uniforme, sin grumos, ya que puede tener disminuida la secreción de saliva. Se prepararán triturados en puré. Usar espesantes y gelatinas, si es preciso.
- Compruebe que la temperatura del alimento es la adecuada.
- Si tiene dificultades para tragar alimentos demasiado líquidos puede utilizar espesantes de venta en las farmacias o gelatinas.

- 
- Si no abre la boca, toque con cuidado su barbilla o los labios para animarle a que la abra o muéstrela con calma como se come.
  - Hable con la persona mientras come.
  - Si no quiere comer, no le obligue. Inténtelo un poco más tarde.

### Para saber más

*Guía para la alimentación y nutrición de las personas mayores. Fundación Edad y Vida*

Disponible en:

<https://www.edad-vida.org/wp-content/uploads/2018/06/Gui%CC%81a-de-Alimentacio%CC%81n-2018web.pdf>

*Comer puede seguir siendo un placer: alimentación centrada en la persona. Fundación Edad y Vida*

Disponible en:

<https://www.edad-vida.org/wp-content/uploads/2018/12/Como-puede-seguir-siendo-un-placer.pdf>