

ALIMENTACIÓN DURANTE EL CONFINAMIENTO



PARA PERSONAS CON DETERIORO COGNITIVO

1

MANTENER LA RUTINA ALIMENTARIA

Aunque nuestros días pueden ser diferentes, intenta que tu familiar coma a la misma hora y en el lugar donde lo hacáis habitualmente, procurando mantener las mismas rutinas (lugar donde os sentáis, colocación de los elementos de la mesa, conversaciones de sobremesa...).



PLANIFICAR UN MENÚ SEMANAL

Elaborar un menú con tu familiar servirá para planificar mejor las comidas de la semana, evitando también que tengas que salir demasiadas veces a hacer la compra, a la vez que trabajáis la estimulación cognitiva.

2

3

CALIDAD DE LA DIETA

Es aconsejable que tu familiar reduzca el consumo de alimentos poco saludables como la bollería, pastelería, snacks, comida rápida, etc. y evite el picoteo entre horas, ya que puede implicar un aumento considerable de las calorías de la dieta y en consecuencia del peso.



HIDRATACIÓN

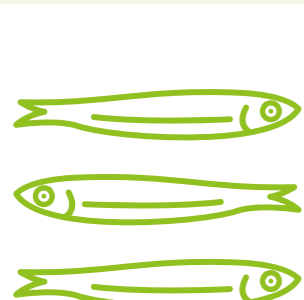
Recuerda a tu familiar que beba con frecuencia. Puedes utilizar una botella y plantearle un objetivo de número de botellas al día, según las recomendaciones de su médico.

4

5

VITAMINA D

El déficit de vitamina D podría relacionarse con el deterioro cognitivo. Esta se obtiene principalmente con la exposición al sol. A pesar del confinamiento, intentad que os dé el sol de manera directa desde alguna ventana o terraza durante 10-15 minutos al día.



ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D

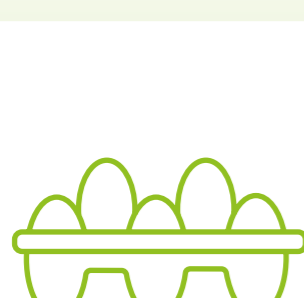
También podemos obtener vitamina D a través de algunos alimentos como el pescado azul (sardinas, arenque, salmón o atún), la yema de huevo, los aceites de hígado de pescado o los lácteos enteros.

6

7

GARANTIZAR EL APOORTE DE FIBRA

Las personas con deterioro cognitivo pueden desarrollar problemas de estreñimiento y agravarse con el sedentarismo durante el confinamiento. Para evitarlo, asegúrate de que su alimentación sea rica en frutas, verduras y cereales integrales.



CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

Intenta que tu familiar coma más pescado y huevos que carne (por ser estos alimentos menos calóricos y más digeribles). El pescado azul es además rico en vitamina D y omega 3, nutrientes muy recomendables para las personas con deterioro cognitivo.

8

9

CONSUMO DE GRASAS

Las grasas son necesarias, pero hay que saber seleccionar las que más beneficios aportan a las personas con deterioro cognitivo. Pueden ser buenas elecciones: aceite de oliva, nueces, salmón, semillas de lino molidas, trucha...



EVITAR ALIMENTOS PRECOCINADOS, ULTRAPROCESADOS Y COMIDA RÁPIDA

Estos alimentos aumentan el riesgo a desarrollar otras enfermedades como la diabetes o las cardiovasculares. La aparición de estas patologías en personas con deterioro cognitivo puede suponer una peor calidad de vida.

10

Con deterioro cognitivo

#YoMeCuido, #YoTeCuido y #YoMeQuedoEnCasa