

CONSEJOS SOBRE LA PLANIFICACIÓN DE UN MENÚ



PARA PACIENTES CON DETERIORO COGNITIVO

Un **nutricionista** puede ayudarnos a **planificar un menú personalizado** a las necesidades del paciente, que respete nuestros gustos **y prevenga problemas** relacionados con la alimentación.

1

VITAMINAS

Asegurar en la dieta los siguientes micronutrientes: Ácido fólico, vitaminas B12, D, E, C y betacarotenos (**zanahoria, espinacas, cítricos, huevo, aceite de oliva, frutos secos**).



ENERGÍA*

Adaptada a cada paciente según sus necesidades, dependiendo del gasto energético y estado fisiológico.

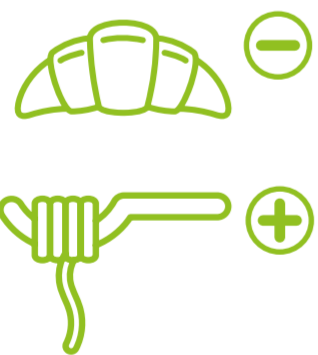
*Con el tiempo puede ser necesario modificar los requerimientos energéticos. Además, se tendrá en cuenta la actividad física del paciente, si está pasando por un periodo de enfermedad, etc.

2

3

LÍPIDOS O GRASAS

Proporcionar grasas en la dieta de fuentes saludables como puede ser el **aceite de oliva**, el **pescado azul** o los **frutos secos**.



HIDRATOS DE CARBONO

Reducir los hidratos de carbono simples (azúcares como la bollería, la pastelería o los refrescos) y aumentar los ricos en fibra para reducir el estreñimiento (como la **pasta**, el **arroz** y los **cereales integrales**).

4

5

PROTEÍNAS

Adaptadas a cada paciente según sus necesidades: se tiene en cuenta si hay desnutrición proteica, la actividad física, heridas, infecciones...



Con deterioro cognitivo
#YoMeCuido y #YoTeCuido

Esta información no pretende sustituir el consejo que te puede dar tu médico. Sigue siempre las recomendaciones de los profesionales sanitarios y no dudes en comunicarte con ellos si tienes alguna pregunta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Richard, S. y Ochner, C. (2019) La dieta de prevención y tratamiento del Alzheimer. Ediciones Obelisco.
- Salas- Salvadó, J., Bonada i Sanjaume, A., Trallero Casañas, R., Saló i Solá, M. (2000) Nutrición y dietética clínica. Ediciones Doyma.
- Cervera, P., Clapés, J. y Rigolfas, R. (2004). Alimentación y dietoterapia, Editorial Mc Graw Hill, 4ª Edición.
- World Health Organization (2019). Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO Guidelines.