

ALIMENTACIÓN, QUÉ HACER SI APARECE...

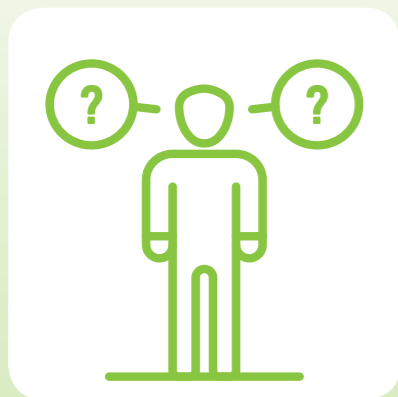


PARA PACIENTES CON DETERIORO COGNITIVO

1

SOBREPESO / OBESIDAD

Se debe intentar evitar esta situación llevando **una dieta equilibrada y con la práctica regular de actividad física**. En ocasiones, será necesario acudir a un profesional para que ayude a identificar conductas erróneas en la alimentación y que puedan estar ocasionando esta situación.



DEMENCIA O PÉRDIDA DE MEMORIA

Aportar más ácido fólico y vitaminas del complejo B, que se encuentran en: **espárragos, espinacas, guisantes, hígado, carne, pescado azul, huevo, cereales, frutos secos y legumbres**.

2

3

FALTA DE APETITO

Fraccionar las comidas en **pequeñas raciones** a lo largo del día, **respetar sus gustos** alimenticios, **presentar los platos de forma agradable** y con poca cantidad (es mejor que quiera repetir a que se aburra si hay demasiada comida).



MAYOR INCIDENCIA DE INFECCIONES

Aportar más proteína, Zinc y vitamina E, que se encuentran en: **lácteos, carnes, pescado, huevo, aceites vegetales, nueces y semillas de girasol**.

4

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.