

---

# Hechos De Nutrición

---



## ¿Qué es la Enfermedad de Parkinson?

La enfermedad de Parkinson (**EP**) es una enfermedad progresiva la cual afecta el movimiento de la persona y sus habilidades motoras. Es progresiva en que los síntomas de la enfermedad suelen a empeorar con el tiempo. La causa de esta enfermedad no se conoce; aunque opciones de tratamiento como medicamentos y cirugías están disponibles para aliviar los síntomas. La diagnosis de la EP es definida como la defunción o mal función de las células de los nervios en el cerebro. Estas células de nervios producen un químico conocido como la dopamina, que envía mensajes a la parte del cerebro que controla los movimientos y coordinación. Cuando la enfermedad va progresando, la cantidad de dopamina producida se reduce, cual dificulta la habilidad de controlar los movimientos. Una diagnosis de EP depende en identificar ciertas características de la enfermedad (estremecimientos, lentitud y rigidez), así como lo describió el doctor James Parkinson. La enfermedad Parkinson no es diagnosticada por un examen de sangre si no por una examinación física y también por un repaso de la historia médica del paciente.

### Síntomas Diagnósticos

1. **Estremecimientos al Descansar**: Estremecimiento leve de la mano/pie; usualmente en un lado del cuerpo, mentón o cara. Los estremecimientos consisten de temblores y movimientos oscilantes cuando los músculos están relajados.
2. **Bradicinesia** (Bradykinesia en Ingles): Movimiento lento. Una persona puede sentir rigidez anormal y reducción en las expresiones faciales.
3. **Rigidez**: Inflexibilidad de las extremidades, cuello y tronco. Los músculos se estiran típicamente cuando se están moviendo y se relajan al descansar. Una persona con EP siempre va a sentir rigidez sin poder relajar.
4. **Inestabilidad postural**: Inestabilidad cuando la persona esta parada. Una persona con inestabilidad se puede caer aunque sea un tremor leve.

#### Para más Información:

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición  
[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)  
[www.glwd.org](http://www.glwd.org)







## Nutrición y la Enfermedad de Parkinson

La nutrición juega una parte mayor para aliviar los síntomas de EP. Un síntoma común es la pérdida de peso. La pérdida de peso puede ocurrir por muchas razones como pérdida de apetito, náusea, saltar de comidas, depresión o lentitud de movimientos cual llega a la inhabilidad de poder cocinar para sí mismo. Una persona que tenga pérdida de peso inintencional se puede beneficiar de comidas densas en nutrientes frecuentemente como parte de su dieta. Esto le puede ayudar a fortalecer su sistema inmunológico, prevenir la pérdida de músculo y prevenir la pérdida de nutrientes vitales. Ya que puede haber pérdida de ingesta nutricional muchas complicaciones secundarias pueden aparecer; sin embargo estrategias específicas de nutrición mencionadas debajo pueden ayudar a manejar estos efectos secundarios.

### Cuidados Nutricionales

- **Pérdida Ósea:** Aquellos con EP tienen un riesgo aumentado de pérdida ósea y eventualmente osteoporosis. Los factores de riesgo para la osteoporosis incluyen edad avanzada, peso corporal bajo, y una ingesta inadecuada de nutrientes que fortalecen los huesos como el calcio y la Vitamina D. Aquellos con EP se les aconseja que consuman alimentos altos en Calcio, Vitamina D, Vitamina K & Magnesio. Es posible obtener estos nutrientes en la dieta si se come yogur y leche para el calcio, pescado grasoso como el salmón para la Vitamina D, vegetales de hoja verde oscura como la espinaca o col rizado para la Vitamina K y granos enteros para el Magnesio. Una dieta balanceada y variada es esencial para mantener la salud ósea.
- **Deshidratación:** De acuerdo al Instituto Nacional de Salud (National Institutes of Health), una agencia de estudios médicos Estado Unidense, hasta un 60% de nuestro cuerpo es agua. Por eso la hidratación es importante a cualquier edad. Desafortunadamente para aquellos con EP el riesgo de deshidratación aumenta a causa de las interacciones del cuerpo y medicamentos. La deshidratación puede causar debilidad, pérdida de respiración, confusión, problemas de balance y eventualmente problemas a los riñones. Es recomendado de tomar bastante líquidos durante el día (8 tazas al día) para prevenir síntomas de la deshidratación.
- **Estreñimiento:** El estreñimiento es común para las personas con EP debido a la velocidad reducida del movimiento del colon. Es importante de tratarlo, ya que el estreñimiento severo puede causar obstrucción al intestino. La obstrucción intestinal puede causar una hospitalización y hasta cirugía y puede ser potencialmente fatal. Al consumir alimentos altos en fibra pueden ayudar a mantener la regularidad de los intestinos. Alimentos como el pan integral o de grano entero, arroz integral, cereales de salvado, frijoles, frutas y vegetales altos en fibra pueden aliviar los síntomas del estreñimiento. También es importante tomar bastante líquidos y hacer ejercicio.

### Recomendaciones Diarias

Calcio- 1000 mg	
Vit. D - 600 IU	
Vit. K - 120 µg	
Magnesio- 310 mg – mujer 400 mg- hombre	

#### Para más Información:

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición  
[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)  
[www.glwd.org](http://www.glwd.org)

- **Interacciones de Alimentos y Medicamentos:** Ciertos medicamentos para la EP pueden causar efectos secundarios relacionados con la nutrición. Estos efectos secundarios pueden incluir náusea y bajo apetito. Tomando los medicamentos con un pasabocas pequeño (por ejemplo una banana o galletas de sal) le puede ayudar a controlar estos efectos secundarios.

Uno de los medicamentos más comunes y más importantes para el tratamiento de EP es el Levodopa. Los aminoácidos de la proteína en los alimentos que comemos pueden interferir con la absorción de Levodopa en el cerebro. Hay algunas formas de minimizar la interacción entre Levodopa y las proteínas. Primero, cuando esté tomando este medicamento con las comidas se recomienda limitar la cantidad de proteína de carne al tamaño de un naipe de cartas (3 onzas). La segunda opción es de tomar este medicamento con una comida que no traiga proteína de animal. Finalmente otra opción es de tomar el levodopa 20-30 minutos antes de la comida o 1 hora después de haber comido para mejorar su eficacia.

- **Cocinando con Parkinson:** Debido a la discapacidad de las habilidades motoras, el cocinar y preparar alimentos puede ser una tarea difícil. Consejos prácticos para la cocina pueden asegurar una experiencia saludable y segura de cocinar. Use los gabinetes con manijas largas para asegurar que se puedan abrir y cerrar las puertas fácilmente. También se recomienda de mantener cosas usadas regularmente, como las especias o sazones, al lado de la estufa para evitar que la persona le toque alcanzar por encima de la estufa reduciendo el riesgo de quemaduras. Instalando una repisa en la pared para almacenar ollas y sartenes para usar fácilmente puede ayudar al proceso. Use un manejador largo para alcanzar los objetos livianos que sean difícil de acercar. Finalmente para la seguridad instale un detector de humo en la cocina para alértale de algún peligro.

## ¡Consejos para Mantenerse Saludable!



Suplemente su Dieta con una Multivitamínica- Si la ingesta de alimentos es baja una multivitamínica le dará los nutrientes esenciales necesarios para la salud diaria.



El Calcio y la Vitamina D: Al consumir cantidades adecuadas de lácteos se le ayuda a reducir el riesgo de osteoporosis. La Vitamina D ayuda con la absorción del calcio. Su doctor le puede recomendar un examen de sangre para obtener su nivel de Vitamina D. Si los niveles están bajos el consumir alimentos fortificados con Vitamina D y un suplemento de Vitamina D puede ser lo más beneficioso.



Escoja Alimentos Ricos en Fibra: El estreñimiento e impacción intestinal son un efecto secundario de la EP que pueden ser aliviados con una dieta apropiada. La ingesta consistente de alimentos altos en fibra incluyendo frutas, vegetales y granos enteros le ayudara a regular los movimientos intestinales con el tiempo.

### Para más Información:

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición  
[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)  
[www.glwd.org](http://www.glwd.org)



Coma Alimentos Suaves o en Puré: Si usted tiene dificultades cuando mastica o trague debido a una reducción de sus habilidades motoras, el consumir alimentos suaves o en puré es la mejor opción. Incorpore alimentos como papa en puré, puré de manzana, huevos hervidos y pasta suave.



Tenga Pasa Bocas a la Mano: El tener pasas o galletas puede ayudar a aumentar su ingesta total de energía. La pérdida de peso inintencional es un problema mayor para las personas con EP.



Aumente su Ingesta de Energía: Si la pérdida de peso fue sin intención, al comer de 4-5 comidas pequeñas densas en calorías puede mejorar el estado de peso. El agregar suplementos nutricionales a su dieta, como el Ensure o Boost, puede ayudar a satisfacer sus necesidades calóricas.

## Receta Saludable y Alta en Fibra

### Postre de Ciruela y Durazno (hace 2 porciones)

#### Ingredientes:

- 1 taza de rodajas de duraznos enjuagados
- 1/2 taza (3 onzas) de ciruelas secas cortadas en pedazos (prunes)
- 1 yogur de vainilla bajo en grasa (8 onzas)
- 1 taza de granola baja en grasa



#### Direcciones:

Entre 2 copas de vidrio, haga capas de 1/4 de taza de duraznos, 2 cucharadas de ciruelas, 1/4 de taza de yogur y 1/4 de taza de granola; repita las capas.

#### Perfil de Nutrición:

- Calorías: 410
- Grasa Total: 3 gramos
- Proteína: 12 gramos
- Carbohidratos: 89 gramos
- Fibra: 7 gramos

\*Receta cortesía de California Dried Plums. Visite [www.californiadriedplums.org](http://www.californiadriedplums.org)

#### Para más Información:

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición  
[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)  
[www.glwd.org](http://www.glwd.org)