

# Enfermedad de Alzheimer

---

## Descripción General

La enfermedad de Alzheimer (EA) es un trastorno complejo que afecta al cerebro y causa una pérdida gradual de las células del cerebro. EA es una forma de demencia que causa problemas en la memoria, el pensamiento y el comportamiento. Aunque el mayor factor de riesgo es la edad, el inicio temprano de la enfermedad de Alzheimer es cada vez más frecuente en los menores de 65 años. La enfermedad de Alzheimer es la causa principal de demencia, ya que representa aproximadamente del 60 al 80% de los casos de demencia. Como es una enfermedad progresiva, los síntomas de la demencia empeoran gradualmente con el tiempo. Inicialmente, la pérdida de memoria es leve, sin embargo, a medida que la enfermedad avanza, los individuos pierden la capacidad de responder al entorno que los rodea, comienzan a mostrar cambios de personalidad y comportamiento, y pueden expresar pensamientos delirantes. No existe una cura conocida para la EA, sin embargo, existen tratamientos para reducir temporalmente la tasa de progresión de la enfermedad y aliviar los síntomas asociados.

## Nutrición y EA

Una de las mayores preocupaciones para las personas con Alzheimer es la tendencia a olvidarse de comer o beber lo suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales. El enfoque de la terapia nutricional en la enfermedad de Alzheimer es proporcionar comidas y bocadillos bien equilibrados que estén individualizados según el nivel de progresión de la enfermedad, las preferencias alimentarias y las afecciones médicas coexistentes del paciente. Aunque no existe una terapia nutricional especializada para las personas con EA, comer una dieta bien balanceada es extremadamente beneficioso para mejorar la calidad de vida, mantener los niveles de energía y prevenir la aparición de desnutrición, deshidratación, o infección.

Hay varias razones por las cuales una persona con EA puede no ser capaz de cumplir con sus requerimientos nutricionales. Dependiendo de la etapa de EA de las personas, es posible que ya no puedan reconocer los alimentos que se sirven o puedan olvidarse de comer. Debido a que las señales de sed a menudo disminuyen con la edad, las complicaciones comunes que ocurren en la población anciana son la deshidratación y el estreñimiento. Sin una hidratación adecuada, puede ser difícil masticar o tragar, afección conocida como disfagia. La disfagia puede ser una afección potencialmente mortal si la comida se aspira a los pulmones, por lo que es importante buscar signos como babeo excesivo, voz húmeda o gorgoteante mientras se come, o tos durante o después de las comidas. Modificar la consistencia de los alimentos a texturas suaves o blandas, picadas o en puré, es un método de efecto para disminuir el riesgo de aspiración y hacer que la experiencia de comer sea más agradable, tanto para el paciente como para la persona a cargo. Si piensa que una persona puede estar experimentando disfagia, consulte a un patólogo del habla y el lenguaje para determinar la consistencia adecuada de los alimentos y líquidos.

## Ejemplos de Alimentos con Textura Modificada

- **Pan y cereales:** Budín de pan; Cereales cocidos; Panqueques; Pastas húmedas; Cazuelas
- **Productos lácteos:** Mantequilla; Margarina; Requesón cremoso o mezclado; Quesos blandos; Yogur; Leche espesa; Huevos escalfados, revueltos o en tortilla
- **Carnes:** Carne molida húmeda; Pastel de carne; Albóndigas; Pescado sin espinas
- **Verduras:** Verduras enlatadas blandas; Papas al horno o en puré; Verduras cremosas o

# Enfermedad de Alzheimer

---

espesas; Sopas espesas o licuadas

- **Frutas:** Plátanos maduros blandos; Frutas enlatadas sin semillas, carozo o piel; Frutas en puré; Frutas blandas
- **Postres:** Frutas en puré; Gelatina; Postre de manzana o durazno; Galletas húmedas sin frutas ni frutos secos; Pudín; Postrecitos; Sorbete; Helado

## Consejos para la Hora de Comer

Adapte las técnicas de alimentación sólo cuando sea necesario para maximizar la independencia. Algunas recomendaciones generales incluyen:

- Proporcione un ambiente tranquilo para las comidas. Apaga la televisión y la radio.
- Haga que la hora de la comida sea "centrada en la persona". Coman juntos y utilicen una técnica de "mírame y copíame" para recordarle a la persona cómo usar ciertos utensilios.
- Retire los utensilios sólo si la persona está confundida o representan un peligro.
- Dar señales verbales y físicas para comer; por ejemplo, coloque la cuchara en la mano de la persona y diga "ésta es tu cuchara". Guíe la mano hacia el plato y diga "éstas son tus papas".
- Ofrezca pequeñas porciones de cada comida una a la vez. Esto puede reducir la confusión.
- Use una vajilla de patrón sólido en colores contrastantes para evitar distracción. Por ejemplo, use un plato blanco contra un mantel azul.
- Use tazones y platos antideslizantes para fomentar la alimentación independiente.
- Retire del área todos los artículos que no sean alimentos. Estos pueden incluir envoltorios, carozos o paquetes.
- Haga que los alimentos sean más fáciles de comer moliéndolos, batiéndolos o cortándolos en trozos pequeños. Intente agregar salsas a los alimentos para hacerlos más blandos y húmedos.
- Asegúrese de que la persona esté sentada de forma erguida para evitar que se ahogue.
- Tenga en cuenta la hora del día. El apetito y el funcionamiento pueden ser mejores al principio del día.
- Honre las preferencias de comida tanto como sea posible.
- Proporcione agua para beber durante todo el día en un vaso o taza transparente. De esta manera usted puede ver fácilmente cuánto está bebiendo la persona.
- Si la persona tiene dificultades para usar utensilios, sírvale bocaditos de pescado, emparedados de atún, brócoli al vapor o coliflor. Compruebe la temperatura de la comida para asegurarse de que no esté demasiado caliente.

## Consejos para Aumentar las Calorías y Proteínas

Las personas con EA experimentan desorientación, agitación y cambios de personalidad que pueden hacer que las comidas sean tediosas y no placenteras, resultando en una menor ingesta de alimentos y desnutrición. Si la persona experimenta pérdida de peso involuntaria, intente aumentar el contenido de calorías y proteínas de las comidas. Algunas recomendaciones generales incluyen:

- Tome bebidas con alto contenido de calorías y proteínas, como los batidos de leche y los suplementos líquidos comerciales como *Ensure* o *Boost*.
- Agregue leche en polvo o proteína en polvo a los jugos y batidos.
- Priorice los alimentos ricos en proteínas y ricos en energía y guarde las sopas y

# Enfermedad de Alzheimer

ensaladas para el final de la comida. Los alimentos densos en energía y ricos en proteínas incluyen: frijoles, huevos, leche, queso y yogur.

- "Fortifique" los alimentos para maximizar la densidad de los nutrientes agregando canola o aceite de oliva, queso, crema, tofu cremoso, yogur, aguacate o mantequillas de frutos secos (por ejemplo, mantequilla de maní, mantequilla de almendras).
- Agregue salsas a base de crema a las verduras y otros platos. Use leche entera en lugar de agua cuando sea posible.
- Agregue frutos secos, semillas o germen de trigo a los guisos, las frutas, el helado, el yogur, las galletas, los panqueques y los muffins, o coma por separado como bocadillo.

## Recomendaciones Nutricionales y de Estilo de Vida

- Use *MyPlate* (*MiPlato*) para adultos mayores como guía para planificar comidas y refrigerios nutritivos [www.choosemyplate.gov/older-adults](http://www.choosemyplate.gov/older-adults)
- Coma alimentos ricos en fibra para prevenir el estreñimiento. Los alimentos ricos en fibra incluyen frutas, verduras y granos enteros.
- Limite los alimentos con alto contenido de grasas saturadas y colesterol, como los cortes grasos de carne, alimentos fritos, mantequilla, manteca de cerdo o manteca sólida.
- Limite los alimentos azucarados y evite comer alimentos procesados.
- Modere el uso de sal para ayudar a mantener una presión arterial saludable.
- Asegurar una hidratación adecuada. Trate de beber 8 vasos de 8 onzas de agua por día.
- Mantenga un peso saludable a través de un balance adecuado de ejercicio y de ingesta de alimentos

### MiPlato para adultos mayores

#### Frutas y verduras

Las frutas y verduras enteras son ricas en fibra y nutrientes importantes. Elige frutas y verduras de colores profundos. Si son enlatadas, escoge las empacadas en su propio jugo o las bajas en sodio.

#### Aceites saludables

Los aceites vegetales líquidos y las margarinas blandas proporcionan importantes ácidos grasos y algunas vitaminas liposolubles.

#### Hierbas y especias

Utiliza una variedad de hierbas y especias para realzar el sabor de los alimentos y disminuir la necesidad de agregar sal.



#### Líquidos

Ingiera líquido en abundancia. Los líquidos pueden provenir del agua, té, café, las sopas, frutas y verduras.

#### Cereales

Los cereales integrales y los alimentos enriquecidos son buenas fuentes de fibra y de vitaminas del complejo B.

#### Lácteos

La leche sin grasa o baja en grasas, los quesos y los yogures aportan proteínas, calcio y otros nutrientes importantes.

#### Proteínas

Los alimentos ricos en proteína brindan muchas sustancias nutritivas importantes. Selecciona una variedad que incluya nueces, frijoles, pescado, carne magra y aves.



Recuerda: ¡mantente activo!

Tufts  
UNIVERSITY

DEAN NUTRITION  
RESEARCH  
INSTITUTE  
AGING

HNRCA

AARP Foundation



GOD'S LOVE WE DELIVER®

# Enfermedad de Alzheimer

---

*Actualizado en Febrero de 2019.*