LA ALIMENTACIÓN 1

NOSOTROS SE LO EXPLICAMOS

cerebroagil.com

La alimentación puede ser un proceso complejo para las personas con demencia, ya que algunas de ellas tendrán un apetito desmedido y en cambio otras lo habrán perdido, así mismo se altera el uso correcto de los cubiertos e incluso puede llegar a comer con las manos.

Recomendaciones para la alimentación

-Planifique semanalmente qué comerá cada día. Elija alimentos de los cuatro grupos básicos para conseguir una dieta equilibrada que puede incluir cada día:

-PROTEÍNAS: 2 ó 3 raciones de carne, aves, pescado, queso, huevos, legumbres, guisantes, nueces.

-CARBOHIDRATOS: 4 raciones de pan, cereales, patatas. Los panes integrales son los mejores.

-LÁCTEOS: 2 ó más raciones de leche o productos lácteos.

-FRUTAS Y VERDURAS: 4 ó más raciones de verdura, tomates, cítricos.

-En las primeras fases se debe hacer partícipe de la compra y elaboración de la comida. Esto lo mantendrá distraído y estimulado.

-Es importante que la persona mantenga su autonomía el mayor tiempo posible.

-La hora de las comidas, debe ser un momento agradable y tranquilo, que no sólo sirven para el disfrute de las mismas sino también es un momento excelente para la interacción familiar.

-Las comidas familiares son beneficiosas para estas personas.

-Mantenga la rutina en los horarios de las diferentes comidas y realícelas siempre en el mismo sitio.

PAUTAS PARA FAMILIARES Y CUIDADORES

cerebroagil.com

-Póngale cubiertos, platos y vasos fáciles de identificar y manejar, procurando que estos sean siempre los mismos.

-Mantenga sus gustos alimentarios, haciendo hincapié en una dieta equilibrada. Si tiene dudas al respecto consulte con su personal sanitario, sobre qué alimentos puede o no comer.

-Esté pendiente de que beba agua o zumos. Una adecuada hidratación es muy importante.

-Si se confunde a la hora de utilizar los cubiertos, ayúdele en el proceso poniéndole sólo el que va a utilizar (sopa y cuchara) y colocándoselo en el lado de preferencia manual (a la derecha para los diestros, a la izquierda para los zurdos).

-Si en algún momento usa los dedos para comer porque no puede usar el cubierto o no lo encuentra, no se enfade por ello.

-Si no puede utilizar el cuchillo, póngale la comida troceada, procurando que sean trozos pequeños para evitar atragantamientos, pero no tan pequeños que no los pueda pinchar.

-Si tiene dificultad para masticar y tragar, trate de cortar los alimentos lo más pequeños posibles para que siga conservando la masticación y deglución. Si ve que tiene mucha dificultad para hacerlo, entonces es conveniente dar los alimentos correctamente molidos (triturar la carne con el potaje, etc.) e incluso utilizar espesantes para que no se atragante con los líquidos.

Recuerde

Cualquier alteración en este proceso debe consultarlo con su personal sanitario