

## Hora de la comida

La buena nutrición es importante para mantener el cuerpo fuerte y sano. Sin embargo, las comidas nutritivas regulares pueden volverse cada vez más difíciles para las personas con la enfermedad de Alzheimer en etapa intermedia o avanzada (a menudo, denominadas “moderada” o “grave”, respectivamente, en un contexto médico). Pueden sentirse agobiadas por tantas opciones de comidas, olvidarse de comer o pensar que ya han comido. Si una persona tiene dificultades para comer, considere estas preguntas para ayudar a evaluar la situación:

- **Dificultades físicas**  
¿El problema es físico? Las llagas bucales, una dentadura postiza que no se adapta bien, la enfermedad de las encías o la sequedad bucal pueden hacer que sea difícil comer.
- **Otras enfermedades**  
¿La persona tiene otras afecciones crónicas? Los problemas intestinales o cardíacos o la diabetes pueden producir pérdida del apetito. Las enfermedades como la indigestión, el estreñimiento o la depresión también pueden disminuir el apetito.
- **Nerviosismo y distracción**  
¿La persona se siente nerviosa o está distraída? Si es así, es posible que no se siente durante toda la comida. Piense cómo puede reducir las distracciones en el lugar para comer.
- **Estilo para comer**  
¿La persona prefiere un estilo para comer? Las personas que no están acostumbradas a sentarse a comer tres comidas completas pueden preferir comer varias comidas más pequeñas o bocadillos.
- **Entorno**  
¿Hay olores desagradables o ruidos fuertes en el sitio que podrían causar distracción?
- **Calidad de los alimentos**  
¿Los alimentos son atractivos en cuanto a la presentación, el olor y el sabor?
- **Preferencias de alimentos**  
¿Está considerando los gustos de comida de la persona? Se deben tener en cuenta las preferencias personales arraigadas cuando se preparan las comidas.

Cada persona es única, pero estos consejos pueden ser útiles para ayudar a la hora de comer durante las etapas intermedia y avanzada de la enfermedad:

### Consejos de nutrición

Los siguientes consejos básicos de salud pueden beneficiar tanto a la persona con demencia como al cuidador.

- Equilibre la dieta con una variedad de alimentos. Ofrezca vegetales, frutas, cereales integrales, productos lácteos descremados y alimentos con proteína magra.
- Limite los alimentos con alto contenido de grasas saturadas y colesterol. Algo de grasa es esencial para la salud, pero no todas las grasas son iguales. Reduzca las grasas que son malas para la salud del corazón, como la mantequilla, la margarina sólida, el lardo y los cortes grasos de carne.
- Disminuya la cantidad de azúcares refinadas. A menudo presentes en los alimentos procesados, las azúcares refinadas contienen calorías, pero no aportan vitaminas, minerales ni fibras. Puede calmar el deseo de algo dulce con opciones más sanas, como frutas o productos de pastelería endulzados con jugo. Sin embargo, tenga en cuenta que, si la pérdida de apetito es un problema en la etapa avanzada de la enfermedad de Alzheimer, agregar azúcar a los alimentos puede estimular a la persona a comer.
- Limite los alimentos con alto contenido de sodio y use menos sal. La mayoría de los estadounidenses consume demasiado sodio, que afecta la presión arterial. Como alternativa, use especias o hierbas para sazonar la comida.

A medida que avanza la enfermedad, la pérdida de apetito y peso puede volverse preocupante. En esos casos, el médico puede sugerir suplementos entre las comidas para incorporar calorías.

Mantener la hidratación también puede ser un problema. Aliente la ingesta de líquido ofreciendo tazas pequeñas de agua u otros líquidos durante todo el día o comidas con alto contenido de agua, como frutas, sopas, batidos y licuados.

### **Haga que la hora de comer sea tranquila y cómoda**

Consejos para la etapa intermedia:

- Sirva la comida en lugares tranquilos, lejos de la televisión y otras distracciones.
- Ponga la mesa con elementos simples y evite platos, manteles e individuales con muchos dibujos que podrían confundir a la persona. Usar un color para contrastar los platos y el mantel o el individual puede hacer que sea más fácil distinguir la comida del plato o de la mesa. Considere usar un mantel de plástico, servilletas o delantales para que sea más fácil la limpieza.
- Incluya solo los utensilios necesarios para la comida a fin de evitar la confusión.
- Sirva una o dos comidas por vez. Por ejemplo, sirva puré de papas seguido de carne cocida.
- Use instrucciones sencillas y fáciles de entender. Por ejemplo, “Tome el tenedor. Coloque un poco de comida. Llévelo a la boca”.
- Controle la temperatura de los alimentos antes de comer. Es posible que la persona no pueda darse cuenta si un alimento o una bebida están demasiado calientes.

- Tenga paciencia. No critique los hábitos para comer de la persona y no la presione para comer más rápido.
- Hable lento y con claridad. Sea coherente y repita las instrucciones usando las mismas palabras.
- Si la persona no quiere comer, haga una pausa, entreténgala con otra actividad y vuelva a intentar que coma más adelante.
- Use ayudas memoria para recordarle a la persona los horarios de comer. Considere usar un reloj con números grandes, una agenda fácil de leer con letras y números grandes o un tablero o pizarrón para anotar el programa diario.

Consejos para la etapa avanzada:

- Dé mucho tiempo para comer. Recuerde que la persona puede tardar una hora o más para terminar.
- Siempre que sea posible, dele a la persona la oportunidad de comer con otros.

### **Aliente la independencia**

Consejos para la etapa intermedia:

- Sirva alimentos para comer con las manos o una comida con emparedados para que sea más fácil que la persona coma sola.
- Sirva alimentos en tazones en vez de platos o use platos con aros o bordes de protección.
- Si es necesario, use cucharas con mangos grandes en vez de tenedores o use utensilios con mangos engrosados.
- Coloque los tazones y platos sobre una superficie antideslizante, como un paño o una toalla.
- Use tazas y jarros con tapas para evitar que se demarren. Llene los vasos hasta la mitad y use pajillas flexibles.

Consejos para la etapa avanzada:

- Coloque la mano de la persona con cuidado sobre el utensilio para comer o cerca de este.
- Muéstrela a la persona cómo comer demostrando conductas para comer. O bien pruebe la alimentación con la técnica “mano sobre mano” colocando un utensilio en la mano de la persona y envolviéndola con la suya. Lleve las dos manos juntas hasta la boca de la persona para que coma.

### **Minimice los problemas relacionados con la comida y la nutrición**

Consejos para las etapas intermedia a avanzada:

- Evite los alimentos, como los frutos secos, las palomitas de maíz y la zanahoria cruda, que pueden ser difíciles de masticar y tragar.
- Si es necesario, ralle los alimentos o córtelos del tamaño de un bocado.

- Sirva alimentos blandos, como compota de manzana, queso *cottage* y huevos revueltos.
- Sirva líquidos más densos, como batidos, néctares y jugos densos, o sirva un líquido junto con la comida.
- Aliente a la persona a sentarse derecha con la cabeza ligeramente hacia adelante para evitar que se ahogue. Si la persona se inclina hacia atrás, muévala hacia adelante.
- Use suplementos vitamínicos solo cuando lo recomiende un médico. Controle el uso.
- Si la persona tiene menos apetito, pruebe preparar algunas de sus comidas favoritas. También puede considerar aumentar la actividad física o planificar varias comidas pequeñas en lugar de tres comidas grandes.
- Después de terminar de comer, controle la boca de la persona para ver que haya tragado toda la comida.
- Aprenda la maniobra de Heimlich y esté alerta a signos de ahogamiento.
- Es posible que la persona no recuerde cuándo comió o si lo hizo. Si continúa pidiendo el desayuno, puede considerar dividir la comida: primero jugo, después una tostada, después los cereales.
- Ayude a la persona a mantener una buena higiene bucal. Si es difícil usar un cepillo de dientes, pruebe con los hisopos bucales. Vaya con regularidad al dentista de la persona.

TS-0024-S | Updated March 2017