

## **A la hora de Comer y Alimentarse...**

La alimentación apropiada es importante para mantener el cuerpo fuerte y saludable. Las comidas acostumbradas pueden convertirse en un reto para las personas con Alzheimer u otro tipo de demencia. Pueden verse abrumados con muchas alternativas de comida, olvidarse de comer o pensar que ya han comido. Si la persona presenta dificultades para comer, pregúntese a sí mismo las siguientes preguntas para ayudarse a conseguir las respuestas:

### **Dificultades físicas**

¿El problema es físico? Llagas en la boca, dientes flojos, gingivitis, periodontitis o boca seca pueden dificultar el comer.

### **Enfermedad**

¿Tiene la persona otra enfermedad crónica? Problemas intestinales o cardíacos o diabetes pueden causar la pérdida de apetito. El estreñimiento o la depresión también pueden disminuir el apetito.

### **Agitación / Distracción**

¿Se encuentra la persona agitada ó distraída? Si se encuentra agitada, la persona probablemente no permanecerá sentada el tiempo suficiente para comer la comida completa. Piense acerca de cómo puede Ud. disminuir las distracciones a la hora de comer .....

---

® Fundación Alzheimer de Venezuela. Todos los derechos están reservados.

Esta es una publicación de la Fundación Alzheimer de Venezuela, pero puede ser distribuida por organizaciones y por personas, siempre citando la fuente. Tal distribución no constituye un aval de la Fundación Alzheimer de Venezuela a esas organizaciones o personas

### **Estilo de comer**

¿Ha cambiado recientemente los estilos de comer? ¿Tiene la persona un estilo preferido de comer? Algunas personas que no están acostumbradas a sentarse en una mesa para las tres comidas completas, pueden preferir tener varias comidas pequeñas ó snacks.

### **Calidad de la comida**

¿Es la comida agradable en apariencia, olor y sabor? Una vez que Ud. ha evaluado las fuentes de los problemas de alimentación, Ud. puede tomar las acciones pertinentes.

### **Sea flexible con las preferencias de alimentación de la persona**

Recuerde que la persona con demencia tiene preferencias personales de larga data (mantienen la memoria remota). Trate de mantener estos gustos y rechazos en mente cuando Ud. esté preparando la comida.

### **Haga las comidas relajadas y cómodas**

- Sirva las comidas en un ambiente relajado, lejos de la televisión y otras distracciones.
- Practicidad, mantenga simple la mesa de comer y evite platos con dibujos, manteles o salvamanteles que puedan confundir a la persona. Use platos blancos o contenedores con un color contrastante para ayudar a la persona a distinguir el plato de la mesa. Ud. también puede utilizar un mantel plástico, servilletas ó delantales para hacer la limpieza más fácil.
- Utilice sólo los utensilios necesarios para la comida.
- Sirva solamente una o dos comidas a la vez. Por ejemplo, sirva puré de papas seguido de carne cocida. Prefiera comidas fáciles de masticar para evitar los atragantamientos (favor ver “A”).

- Use instrucciones fáciles de seguir. Por ejemplo, “Tome su tenedor, coloque por ejemplo “el arroz” sobre él, y “llévelo a su boca”
- Verifique la temperatura de la comida. La persona puede no ser capaz de decir si la comida está muy caliente para poder comer o beber.
- Sea paciente. No critique los hábitos alimenticios de la persona, no lo apresure a comer más rápido.
- Hable despacio y claramente. Sea consistente y repita las instrucciones con las mismas palabras cada vez.
- Distráigalo. Si la persona no quiere comer, tome un descanso, involucre a la persona en otra actividad y retorne a comer más tarde.
- Déle a la persona suficiente tiempo para comer. Tome en cuenta que le puede tomar una hora o más el terminar de comer.
- Déle a la persona la oportunidad de comer con otros miembros de la familia lo más posible.
- Utilice ayudas de memoria para recordarle a la persona las horas de la comida. Puede intentar con un reloj de números grandes, un calendario de citas fácil de leer, con letras grandes y números, ó una tiza y pizarra para recordar la agenda del día.

### **Enfatizar la independencia**

- Sirva comida para comer con las manos o sirva la comida en forma de sándwich
- Sirva la comida en contenedores grandes en lugar de utilizar platos con bordes protectores.
- Utilice cucharas con mangos largos en lugar de tenedores
- Coloque los contenedores y platos sobre una superficie no resbalante tal como una tela o toalla
- Utilice tazas y jarros con asas para prevenir derrames y llene los vasos hasta la mitad; utilice pitillos flexibles (que se curvan) , prefiera utensilios irrompibles, trate de no usar vasos de vidrio.

- Coloque con suavidad la mano de la persona cerca o sobre los utensilios de comer
- Muéstrela a la persona cómo comer, demostrándole el comportamiento para comer. O, intente una alimentación de mano sobre mano, colocando el utensilio de comer en la mano de la persona, y colocando su propia mano encima, entonces ambos, Ud. y la persona, levantan las manos hacia la boca de la persona enferma para cada bocado.

### **Minimice los problemas de nutrición y de comer (A)**

- Evite comidas tales como nueces, cotufas y zanahorias crudas que pueden ser difíciles de masticar y tragar. Muela las comidas o córtelas en pedazos del tamaño de un bocado (mordida). Las comidas congeladas ó en forma de puré pueden ser almacenados en bolsas plásticas para uso posterior.
- Sirva comidas suaves tales como jugo de manzana, queso fresco, y huevos revueltos. Sirva líquidos espesos, tales como merengadas, néctares y jugos espesos, con la comida.
- Enfatique a la persona a que se siente derecha con su cabeza hacia el frente. Si la cabeza de la persona está inclinada hacia atrás, muévela hacia el frente
- Utilice suplementos vitamínicos sólo por recomendación de un médico. Su uso debe ser monitoreado.
- Si la persona tiene un apetito disminuido, trate de preparar alguna de las comidas favoritas de la persona, aumente la actividad física de la persona, planifique varias comidas pequeñas en lugar de una sola comida grande.
- Manténgase alerta a signos de asfixia.
- Después de terminar la comida, revise la boca de la persona para asegurarse de que ha tragado toda la comida. Aprenda la “maniobra de Heimlich” en caso de un incidente de asfixia.

- Tenga en cuenta que la persona puede no recordar cuando comió. Si la persona continúa pidiendo desayuno, Ud. puede considerar servir varios desayunos parciales: jugo seguido de tostadas, ...seguido de cereal.
- Ayude a la persona a mantener buena higiene bucal.
- Si es difícil utilizar cepillo de dientes, intente utilizar hisopos u otras alternativas, por ejemplo guantes quirúrgicos con un pedacito de esponja integrado (o pegado) al dedo índice del guante. Realice visitas constantes al dentista de la persona con Alzheimer.

La Fundación Alzheimer de Venezuela es miembro pleno de Alzheimer's Disease International (ADI) [www.alz.co.uk](http://www.alz.co.uk), Federación Internacional que auspicia la investigación, cuidado y apoyo en el Alzheimer y otras demencias, ADI está dedicada a encontrar métodos de prevención, tratamientos y eventualmente la cura del Alzheimer.

Agradecemos a Alzheimer's Disease International (ADI) y a Alzheimer's Association (USA), también miembro pleno de ADI, en especial al California Southland Chapter, por la información que ha hecho posible la elaboración de las presentes hojas informativas.

## FUNDACION ALZHEIMER DE VENEZUELA

Dirección: Calle El Limón, Quinta Mi Muñe, El Cafetal, Municipio Baruta, Caracas, Venezuela  
Telfax +58 212 9859183. Línea de ayuda: +58 212 4146129  
E-mail: [alzven@cantv.net](mailto:alzven@cantv.net) / [alzven@gmail.com](mailto:alzven@gmail.com)  
Web: <http://www.alzheimer.org.ve/>

Hoja de datos actualizada el **15 de Enero de 2009**

Publicación patrocinada por:



RIF: J-00334676-4

---

® **Fundación Alzheimer de Venezuela. Todos los derechos están reservados.**  
Esta es una publicación de la Fundación Alzheimer de Venezuela, pero puede ser distribuida por organizaciones y por personas, siempre citando la fuente. Tal distribución no constituye un aval de la Fundación Alzheimer de Venezuela a esas organizaciones o personas.