



## Consejos para comer

---

Los problemas nutricionales son comunes en personas con demencia. Debido a que el cerebro está involucrado en todos los aspectos de la alimentación, cuando una parte está dañada por una enfermedad, una persona puede tener problemas para comer. Algunos pueden no querer comer y otros pueden no ser capaces de alimentarse por sí mismos. Algunos incluso pueden olvidar cómo masticar y tragar. Cuando una persona con demencia no come o no puede comer, no recibe la nutrición que necesita para mantenerse saludable, cómoda y fuerte. Una buena dieta es vital para la salud y el bienestar de una persona.

Los siguientes son algunos consejos para ayudar a las personas que viven con demencia en el proceso de alimentación:

Las personas que viven con demencia pueden distraerse y perder interés en comer. Es importante animarles a hacerlo. Invite a la persona con demencia dentro o cerca de la cocina mientras se cocinan los alimentos: el aroma es un poderoso estimulador del apetito. Diseñe menús que sean nutritivos e incorpore todos los grupos de alimentos. Limite el uso de sal y azúcar, pero incorpore otras especias y hierbas para agregar sabor. Las frutas, los vegetales, las nueces y el pescado tienen muchos atributos beneficiosos, incluidos los antioxidantes y los ácidos grasos Omega-3 que pueden ayudar a mejorar la salud del cerebro. Asegúrese de incluir los alimentos que a los individuos siempre les han gustado.

Haga que comer sea lo más fácil posible al organizar la comida, los platos y los utensilios. Dale solo un alimento a la vez. Un plato ocupado puede ser confuso. Pruebe un plato a la vez, servido en un solo plato o en un solo tazón. Use utensilios que le brinden a la persona la mejor oportunidad de tener éxito al comer. Por ejemplo, una cuchara puede ser más fácil de usar que un tenedor para levantar la comida del plato y hasta la boca. Considere usar utensilios adaptados, como cubiertos pesados, para ayudar a una persona con demencia a sostener el tenedor o la cuchara de manera independiente. Los alimentos precortados y los dedos son más fáciles de manejar.

Por lo general, si una persona con demencia en etapa tardía tiene dificultad para hablar, también tiene problemas para tragar. Preste especial atención para asegurarse de que no se ahoguen con sus alimentos o bebidas. Aliméntalos lentamente y asegúrate de que hayan tragado cada bocado antes de servir a otro. Mantenga una bebida lista durante las comidas para ayudar a lavar cada bocado. Pídale consejo al profesional de la salud de la persona para elegir los alimentos que sean más adecuados para alguien que tiene problemas para masticar. Si una persona con demencia tiene dentaduras postizas, asegúrese de usarlas durante las comidas. Incluso hay libros de cocina diseñados para ayudar, incluyendo “I-Can’t-Chew Cookbook” por J. Randy Wilson.

Recuerde, las comidas son eventos sociales que todos disfrutamos. Tómese el tiempo para sentarse con la persona. Puede ofrecer compañía y conversación, y si la persona necesita algún recordatorio o asistencia, estará allí para ayudarlo.