

## ¿Cómo puedo ayudar a mi ser querido a comer más sano?

Los cambios en el cerebro pueden provocar cambios en la forma en que una persona come, saborea y digiere los alimentos. Su ser querido puede malinterpretar las señales de hambre y puede ser incapaz de expresar la necesidad de alimentarse. Considere lo siguiente para ayudar a su ser querido a recibir la nutrición que necesita.

### Causas físicas

- Los cambios en la visión que afectan la coordinación ojo-manual pueden hacer que sea más difícil para la persona alimentarse a sí misma. Esto también puede hacer que la comida parezca poco atractiva.
- La reducción del sentido del olfato y del gusto puede disminuir el apetito.
- Las caries, las encías doloridas, las dentaduras postizas mal ajustadas y la sequedad de la boca pueden causar molestias. Consulte con su dentista para resolver dudas e inquietudes.
- La dificultad para tragar puede llevar a que se acumulen los alimentos en la boca hacia las

últimas etapas de la enfermedad. Consulte con su médico para recibir recomendaciones.

### Causas ambientales

- Los diseños, los sonidos y la iluminación pueden distraer y confundir.
- Las personas con problemas cognitivos a menudo no entienden las señales ambientales que les indican que es hora de comer, como la rutina, la hora, la iluminación y el lugar.
- Los alimentos que solían ser familiares pueden dejar de serlo o los envases pueden ser confusos.

### ¿Qué puedo hacer?

- Tres comidas abundantes puede ser abrumador; en cambio, pruebe con seis comidas ligeras o bocadillos al día.
- Corte la comida en trozos más pequeños; evite los cortes de carne duros, y si los utensilios son difíciles de usar, pruebe con alimentos que pueda comer con las manos.
- Intente comer juntos. Siéntese cerca y coma despacio para que su ser querido pueda observar y seguir su ejemplo.
- Limite las distracciones a la hora de comer, como luces brillantes y ruidos de fondo.
- Prepare el ambiente con aromas atractivos, temperatura agradable y asientos que proporcionen apoyo a la espalda.

*Continúa al reverso*



## ¿Qué puedo hacer?

- Elija platos, tazas y manteles de colores puros. Usar un plato rojo para servir una verdura verde facilita a su ser querido la identificación de la comida que está sirviendo.
- Considere la posibilidad de servir alimentos saludables y ricos en calorías, como la mantequilla de cacahuete, el aguacate, el aceite de oliva y la mantequilla de almendra. Añadir incluso una pequeña cantidad de estos alimentos puede ayudar a prevenir la pérdida de peso involuntaria. Añada ingredientes saludables para el cerebro a sus recetas.

Entre ellos se incluyen el salmón, las aves, las bayas, las verduras de hoja verde oscura y los granos enteros (por ejemplo, arroz integral, quinoa y avena).

- Corte la comida en trozos más pequeños; evite los cortes de carne duros o los alimentos que son difíciles de masticar. Considere la posibilidad de comer con los dedos si los utensilios son demasiado difíciles de usar.

### Para más información:

(602) 406-6262 | [BarrowNeuro.org/Memory](http://BarrowNeuro.org/Memory)