

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL CUIDADOR:

- Planifica menús semanales simples pero nutritivos
- Evita alimentos con riesgo de atragantamiento si hay dificultades de deglución:
 - pan con miga seca,
 - galletas duras,
 - carnes muy fibrosas,
 - semillas enteras.
- Cocina con técnicas suaves: al vapor, al horno, guisos blandos o purés.
- Ofrece comidas pequeñas y frecuentes 5-6 veces al día si hay poco apetito.



 [hospitaldetilttil](https://www.facebook.com/hospitaldetilttil)

 [hospitaltiltil](https://www.instagram.com/hospitaltiltil)

 [hospitaltiltil](https://www.youtube.com/hospitaltiltil)

www.hospitaltiltil.cl



ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PERSONAS CON DEPENDENCIA SEVERA



¿POR QUÉ ES CLAVE LA ALIMENTACIÓN EN PERSONAS CON DEPENDENCIA SEVERA?

Las personas con dependencia severa suelen tener:

- Menor movilidad, lo que puede afectar el apetito y la digestión.
- Mayor riesgo de desnutrición por dificultades al comer
- Cambios en la textura de los alimentos necesarios (enteros, picados o molidos)

Una alimentación inadecuada puede causar:

- Pérdida de peso involuntaria
- Debilidad muscular y fatiga
- Mayor riesgo de infecciones y hospitalizaciones



LOS PRINCIPIOS DE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA DEBE SER COMPLETA, EQUILIBRADA Y SUFICIENTE Y DEBE CUBRIR TODAS LAS NECESIDADES NUTRICIONALES:

Incluir diariamente:

- Verduras y frutas: ricas en vitaminas y fibra.
- Cereales integrales: arroz, pan, avena
- Proteínas de alta calidad: carnes magras, huevo, pescado, legumbres
- Lácteos: o alternativas vegetales enriquecidas en calcio y vitamina D
- Grasas saludables: aceite de oliva, aguacate, frutos secos molidos

Textura adecuada:

- Entera: si la persona mastica y traga sin dificultad.
- Picada o molida: si hay riesgo de atragantamiento o debilidad.

Hidratación constante: agua, infusiones suaves o jugos naturales diluidos.

PREVENCIÓN DE DEFICIENCIAS Y PÉRDIDA DE PESO, ESTAR ATENTO A LAS SEÑALES DE ALERTA:

- Pérdida de peso no intencionada.
- Cansancio excesivo
- Disminución del apetito
- Cambios en la piel o el cabello

USA ALIMENTOS ENRIQUECIDOS SI ES NECESARIO:

- Agrega leche en polvo, queso rallado, crema o huevo a las preparaciones.
- Usa purés de frutas secas o frutos secos molidos para aumentar calorías y nutrientes sin aumentar el volumen.

