



IX Congreso Nacional de

ALZHEIMER

10, 11, 12 y 13 de noviembre de 2021



LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL PACIENTE CON DEMENCIA

AMAIA MARTIODA LIZARRALDE

D-nutricionista N° col EUS00132

Directora fundadora de EPICFIT

EPICFIT

real health center

www.epicfit.es

info@epicfit.es

LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL PACIENTE CON DEMENCIA



AMAIA MARTIODA LIZARRALDE

- Directora del equipo EPICFIT
- D-nutricionista desde 2010
 - Especializada en NUTRICION CLINICA-DEPORTIVA
 - Sobrepeso y obesidad 2013
 - Patología digestiva 2019
 - Neurorrrehabilitación 2020

LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL PACIENTE CON DEMENCIA



EQUIPO DE DIETISTAS- NUTRICIONISTAS

- Amaia Martioda
- Leticia Serrano
- Irune Lazkano

EQUIPO DE PREPARADORES FISICOS

- Jonatan Martinez
- Sara Cano

LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL PACIENTE CON DEMENCIA

INTERVENCIÓN NUTRICIONAL Y PROGRAMA DE EJERCICIO FISICO PERSONALIZADO

- Ciertos nutrientes benefician o perjudican del cerebro
- Mejora del flujo sanguíneo y oxigenación de las células, mantenimiento del musculo y de la salud. Relación EF y estimulación cognitiva
- Objetivos y pautas sencillas (paciente, familiares) motivación en las tareas y actividades diarias.
 - Recetas saludables (sabrosas, sencillas y saludables)
 - Registros de comidas y de marcadores de bienestar, horarios, descanso.
 - Actividad final del día. Repaso las tareas / alimentos consumidos
- Implicar a la familia, el plan nutricional- ejercicio físico no debe asilar al paciente de su entorno.

LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL PACIENTE CON DEMENCIA

INTERVENCIÓN NUTRICIONAL Y PROGRAMA DE EJERCICIO FISICO PERSONALIZADO

- Pérdida de peso, desnutrición y sarcopenia
- Pueden además sufrir de otras enfermedades: hipertensión, diabetes, sobrepeso-obesidad, colesterol , exceso de consumo de alcohol...
- Disfagia
- Alteraciones en la comportamiento alimentario
 - Consumir grandes volúmenes de comida, negativa a probar nuevos alimentos

LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL PACIENTE CON DEMENCIA

DIAGNÓSTICO Y VALORACIÓN NUTRICIONAL

- Encuesta y registro dietético
- Historial clínico : diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares
- Entrevista motivacional (grado de implicación en el hábito)
 - Estudio de la composición corporal (conocer la masa muscular, % de grasa corporal)
- Establecer los objetivos nutricionales
 - A corto plazo -A medio plazo - A largo plazo
 - Reevaluar cada 3-6 meses.

Mini Nutritional Assessment
MNA[®]

	Todo	Casi todo	La mitad	Casi nada	Nada
Desayuno					
Comida					
1.º plato					
2.º plato					
Postre					
Merienda					
Cena					
1.º plato					
2.º plato					
Postre					
Fracción					
Otros					
Detallar					

Figura 1.
Continente semicuantitativo de valoración de la ingesta.

LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL PACIENTE CON DEMENCIA

Mini Nutritional Assessment

MNA®

Nestlé
NutritionInstitute

- EVALUAR EL RIESGO DE DESNUTRICION – herramienta MNA
 - VALORA: APETITO, PERDIDA DE PESO, MOVILIDAD, ENFERMEDAD AGUA
 - AFECTACION PSICOLOGICA Y EL IMC
 - SI LA PUNTUACION ES MENOR O IGUAL 11 RIESGO DE DESNUTRICIÓN.

Mini Nutritional Assessment
MNA®

Apellidos:		Nombre:		
Sexo:	Edad:	Peso, kg:	Talla, cm:	Fecha:

Responda al cuestionario eligiendo la opción adecuada para cada pregunta. Sume los puntos para el resultado final.

Cribaje

A Ha comido menos por falta de apetito, problemas digestivos, dificultades de masticación o deglución en los últimos 3 meses?
 0 = ha comido mucho menos
 1 = ha comido menos
 2 = ha comido igual

B Pérdida reciente de peso (<3 meses)
 0 = pérdida de peso > 3 kg
 1 = no lo sabe
 2 = pérdida de peso entre 1 y 3 kg
 3 = no ha habido pérdida de peso

C Movilidad
 0 = de la cama al sillón
 1 = autonomía en el interior
 2 = sale del domicilio

D Ha tenido una enfermedad aguda o situación de estrés psicológico en los últimos 3 meses?
 0 = sí
 2 = no

E Problemas neuropsicológicos
 0 = demencia o depresión grave
 1 = demencia leve
 2 = sin problemas psicológicos

F1 Índice de masa corporal (IMC) = peso en kg / (talla en m)²
 0 = IMC < 19
 1 = 19 ≤ IMC < 21
 2 = 21 ≤ IMC < 23
 3 = IMC ≥ 23

SI EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL NO ESTÁ DISPONIBLE, POR FAVOR SUSTITUYA LA PREGUNTA F1 CON LA F2. NO CONTESTE LA PREGUNTA F2 SI HA PODIDO CONTESTAR A LA F1.

F2 Circunferencia de la pantorrilla (CP en cm)
 0 = CP < 31
 3 = CP ≥ 31

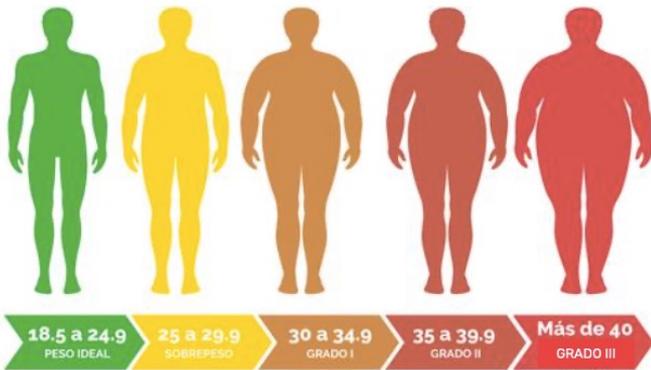
Evaluación del cribaje (max. 14 puntos)

12-14 puntos: estado nutricional normal
8-11 puntos: riesgo de malnutrición
0-7 puntos: malnutrición

Ref. Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. Overview of the MNA® - Its History and Challenges. J Nutr Health Aging 2006;10:456-465.
 Rubenstein LZ, Harker JO, Salva A, Guigoz Y, Vellas B. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF). J Gerontol 2001;56A: M366-377.
 Guigoz Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA)® Review of the Literature - What does it tell us? J Nutr Health Aging 2006; 10:456-487.
 Kaiser MJ, Bauer JM, Ramsch C, et al. Validation of the Mini Nutritional Assessment Short-Form (MNA-SF): A practical tool for identification of nutritional status. J Nutr Health Aging 2009; 13:782-788.
 © Société des Produits Nestlé SA. Trademark Owners.
 © Société des Produits Nestlé SA 1994, Revision 2009.
 Para más información: www.mna-elderly.com

LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL PACIENTE CON DEMENCIA

IMC Y COMPOSICION CORPORAL



VARONES	EDAD	BAJO	IDEAL	ALTO	MUY ALTO
	20-39	5 - 7	8 - 20	21 - 25	> 25%
	40-59	5 - 10	11 - 21	22 - 27	> 27%
	60-79	5 - 12	13 - 25	26 - 30	> 30%

MUJERES	EDAD	BAJO	IDEAL	ALTO	MUY ALTO
	20-39	5 - 20	21 - 33	34 - 38	> 38%
	40-59	5 - 22	23 - 34	35 - 40	> 40%
	60-79	5 - 23	24 - 36	37 - 41	> 41%

Fuente: Manual de instrucción medidor grasa corporal. Gallaguer et al American Journal of Clininal Nutrition vol. 72 set 20000

LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL PACIENTE CON DEMENCIA

DIAGNÓSTICO Y VALORACIÓN NUTRICIONAL

- Establecer los **objetivos nutricionales**
 - A corto plazo : establecer hábito de alimentación saludable y ejercicio físico
 - A medio plazo : evitar pérdida de peso, desnutrición, sarcopenia
 - A largo plazo :
 - Disfagia
 - Estreñimiento
 - Deshidratación
 - Reevaluar cada 3-6 meses.

LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL PACIENTE CON DEMENCIA

DIAGNÓSTICO Y VALORACIÓN NUTRICIONAL

Tratamiento nutricional y acompañamiento del cambio del hábito.

- Conservar un estado físico—mental saludable a través de una alimentación saludable
- Realizar ejercicio físico, actividad física diaria.
- PLAN DE ALIMENTACIÓN – DISTRIBUCIÓN DE LAS RACIONES RECOMENDADAS y personalizadas
 - Aumentar el consumo de OMEGA 3 y antioxidantes.
 - Ejemplo de MENU y guías para mejorar la texturas- herramientas para ayudar en la disfagia

LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL PACIENTE CON DEMENCIA



Planificar menú saludable, recetas fáciles, rápidas y sanas



Lectura e interpretación de etiquetado, aprender a hacer una compra práctica y saludable



Desmentir mitos y creencias erróneas sobre alimentación



Horarios regulares y racionales de ingesta, comer despacio masticando de forma adecuada



Vida activa
7500 - 10000 pasos diarios
Entrenamiento de fuerza



Reducir consumo de ultraprocesados, snacks, bollería, galletas, salsas, etc.



Reducir consumo de bebidas alcohólicas, energéticas, refrescos, batidos, zumos...



Reducir consumo de carnes rojas y derivados cárnicos (embutidos, salchichas, etc.)



Hidratación suficiente



Exposición solar, contacto con naturaleza
Reducir tiempo sedentario



Descanso suficiente y de calidad
Gestión del estrés y emociones
Restricciones y comer emocional



Flexibilidad responsable en vida social

experty®

LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL

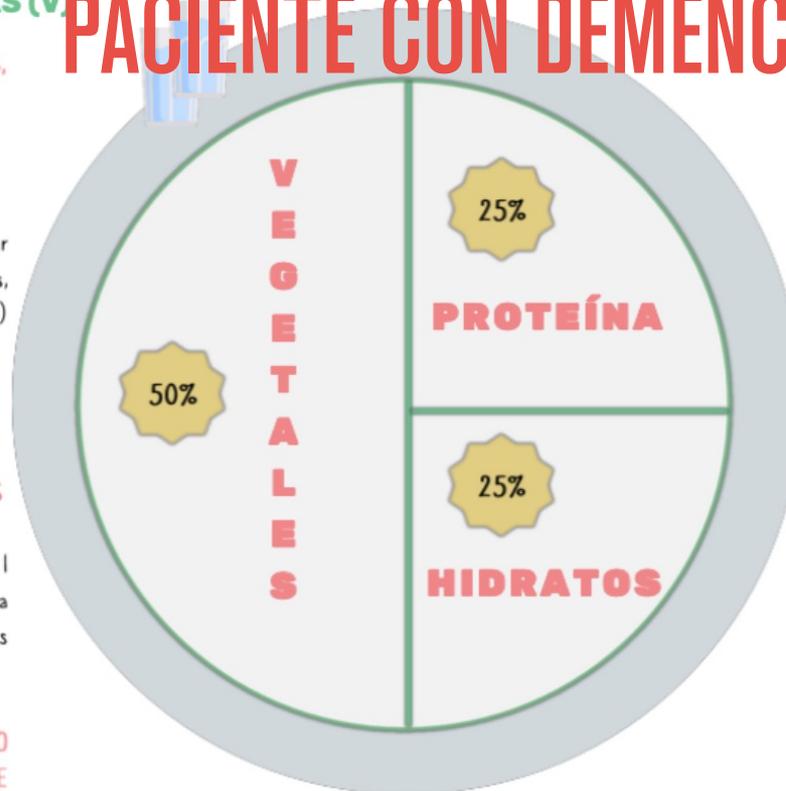
PACIENTE CON DEMENCIA

VERDURAS Y HORTALIZAS (V)

- 2 O MÁS RACIONES DIARIAS, siempre en comidas principales
- MITAD O MÁS EN VOLUMEN
- 1 en crudo para preservar nutrientes (ensaladas, pipirranas, salpicón, gazpachos, crudités, etc.)

FRUTA (completa)

- 3 O MÁS RACIONES DIARIAS
- 1 ración = 1 pieza mediana, 1 puñado de las pequeñas o una tajada de 2 - 3 dedos de las grandes
- OMS RECOMIENDA CONSUMO DIARIO DE MÁS DE 600g DE VEGETALES Y FRUTA



ALIMENTOS PROTEICOS (P)

- LEGUMBRES (también aportan HIDRATOS)
 - Garbanzos, lentejas, alubias, frijoles
 - Guisantes, habas, edamame
 - Soja en grano o texturizada, tofu, tempeh
 - Pasta de legumbres
- HUEVO
- QUESOS Y LÁCTEOS PROTEICOS
- PESCADOS, MARISCOS Y MOLUSCOS
- AVES, CARNES Y DERIVADOS

ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS (H)

- TUBÉRCULOS
 - Patata, boniato
 - Yuca, plátano macho
- CEREALES INTEGRALES:
 - Arroz, quinoa, cebada, centeno, trigo, espelta
 - Derivados integrales de estos poco procesados:
 - * Pasta
 - * Pan
 - * Cereales desayuno sin azúcar añadido

experty[®]

LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL PACIENTE CON DEMENCIA

LÁCTEOS



- 200 - 250mL Leche
- 125g de yogur
- 80g queso fresco
- 30 - 40g queso curado



HUEVOS

- 1 - 2 huevos medianos
- 53 - 63g / unidad



PESCADOS, MARISCOS Y MOLUSCOS

- 125g pescados sin espina / limpios
- 200g pescados con espina / conchas, etc.



CARNES Y DERIVADOS

- 100 - 125g de aves o carnes (magras)
- 1 - 2 lonchas embutido (30- 40g)



TUBÉRCULOS

(patata, boniato)



- 150 - 200g (una mediana o medio grande)

CEREALES INTEGRALES

(pasta, arroz, quinoa, etc.)



- 60 - 80g (1/2 vaso en crudo y 1 ya hervidos)

PAN

(integral)



- 40 - 60g (tostada, bocadillo)
- 20 - 30g (acompañamiento comidas)

LEGUMBRES

- 60 - 80g "secas"
- 150g guisantes, habas
- 125g de tofu



ACEITUNAS



- 40-50g (aprox. 10-12 unidades)

ACEITE DE OLIVA



- 10mL (1 sopera rasa)

AGUACATE



- 50g (1/3 de unidad)

FRUTOS SECOS



- 30g (puño cerrado)

FRUTA DESECADA



- 30 - 50g (puño cerrado)

experty[®]

LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL PACIENTE CON DEMENCIA

ESPECIAL IMPORTANCIA

OMEGA 3 (DHA)

- Pescados azules
- Yema del huevo
- Frutos secos: nueces
 - SUPLEMENTAR 500mg DHA y 200mg EPA

ANTIOXIDANTES

Vitamina C –Vitamina B1- B2

Vitamina A - E y Vitamina D



CERO OMISIONES
CERO ALZHEIMER

LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL PACIENTE CON DEMENCIA

EPICFIT real health center

652 724 901

info@epicfit.es

epicfit_vitoria

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno							
1/2 Mañana							
Comida							
1/2 Tarde							
Cena							
	✔ ✘	✔ ✘	✔ ✘	✔ ✘	✔ ✘	✔ ✘	✔ ✘
	😄 😞 😡	😄 😞 😡	😄 😞 😡	😄 😞 😡	😄 😞 😡	😄 😞 😡	😄 😞 😡

Mini propósito

RECETA DE LA SEMANA ¿ QUÉ TENGO QUE COMPRAR?

LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL PACIENTE CON DEMENCIA

DISFAGIA - LIQUIDOS

- Espesar / alternativa natural (plátano/ melocón en almibar)
 - » Texturas néctar, miel o pudding
- Usar agua saborizadas- zumo de limón sin pulpa
- Alimentos que espesan: leche en polvo, papilla de cereales, caldos y copos de patata, maicena, triturados de frutas y galletas
- Aguas gelificadas
- Sentarse erguido
- No usar pajitas, mejor cucharas adaptar el volumen
- Dar al menos 1 litro de agua al día

LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL PACIENTE CON DEMENCIA

DISFAGIA - LIQUIDOS – evitar

- Alimentos que sueltan jugo: melón, naranja, mandarina, uva
- Los que contienen solido + líquidos : sopas de pasta, arroz
- Los que se hacen líquidos: helados, caramelos, gelatinas comerciales

LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL PACIENTE CON DEMENCIA

Disfagia - SOLIDOS

- Tritura los alimentos – sin grumos y homogéneo
- No puré de patata, mejor verduras + patata
- Cuida la presentación -atractivo
- NO muy líquido el preparado para no reducir el valor nutritivo
- Máxima variación posible.

**Recetario
tradicional
vasco para
personas
con disfagia**



LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL PACIENTE CON DEMENCIA

Disfagia - SOLIDOS evitar

- ALIMENTOS con pieles y semillas: legumbres, panes con semillas
- A. Fibrosos: piña, espárragos, lechuga
- A. resbalan en la boca: almejas, guisantes
- A. que se desmenuzan; pan, galletas, hojaldre, fruto secos, quesos secos, magdalenas
- A. viscosos: bollería, puré de patata, miel, chocolate, leche condensada, plata, arroz con leche, arroz cocido

LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL PACIENTE CON DEMENCIA

DISFAGIA Ejemplo MENU

- DESAYUNO
 - *Vaso de leche entera + 2-3 cucharadas de papilla de cereales*
- ENTRE HORAS (comer cada 3 horas)
 - *Batido de yogur entero + manzana / pera*
 - *Batido de leche entera + plátano, miel y galleta*
 - *Batido de leche entera + plátano + harina de avena saborizada*
- COMIDA Y CENA
 - *Puré de verduras con arroz + Puré de merluza y bechamel*
 - *Tapioca + Puré de pollo con patata, zanahoria + fruta asada*

LA INTERVENCIÓN DEL DIETISTA NUTRICIONISTA EN EL PACIENTE CON DEMENCIA

CONCLUSIONES

- 1- Ciertos nutrientes benefician o perjudican del cerebro
- 2- Alimentación Saludable + EF Mejora del flujo sanguíneo y oxigenación de las células, mantenimiento del músculo y de la salud. Relación EF y estimulación cognitiva
- 3- Pautas DN y EF de hábitos sencillas (paciente, familiares) no solo es un coayudante sino que puede ser una herramienta de motivación, actividades diarias.

Ejemplo: Recetas saludables (sabrosas, sencillas y saludables), Registros de comidas y de marcadores de bienestar, horarios, descanso. Actividad final del día. Repaso las tareas / alimentos consumidos

- 4- Implicar a la familia, trabajarlo desde la flexibilidad para motivar la adherencia evitar el aislamiento