

PARKINSON

Consejos para una buena alimentación

La enfermedad de Parkinson se presenta con temblores, lentitud de movimientos y falta de expresión. Se debe a una degeneración de las neuronas de una zona del cerebro, lo cual produce la disminución de una sustancia llamada “Dopamina”, necesaria para la correcta coordinación de movimientos.

Actualmente se desconocen las causas.

Tomar conjuntamente alimentos ricos en proteínas y medicamentos para el tratamiento del Parkinson (L-Dopa) produce una cierta pérdida de la eficacia del tratamiento.

Consejos generales

- 1 Realizar comidas frecuentes, muy nutritivas y poco abundantes.
- 1 Consumir alimentos ricos en proteínas (carnes, pescados, huevos y legumbres) en una o dos tomas y sólo por la noche (cena y recena).
- 1 Comer lentamente en pequeñas cantidades y en caso necesario modificar la textura de los alimentos (purés, papillas, etc.). Evitar caldos y sopas muy líquidos.
- 1 Incluir la máxima variación de alimentos para evitar déficits nutricionales y no descuidar la presentación de los platos.
- 1 Siempre que se pueda realizar ejercicio físico (recuerde que el mejor ejercicio es caminar).
- 1 Beber un litro y medio de líquido al día, aún sin sensación de sed.
- 1 En caso de estreñimiento: es útil tomar 2 o 3 ciruelas en ayunas, una infusión de semillas de lino o un yogur con ciruelas trituradas antes de desayunar o un suplemento de fibra.
- 1 Esforzarse en conocer los alimentos aconsejados y repartirlos en las tomas correspondientes.
- 1 Mantener una buena higiene bucal.
- 1 Seguir los consejos recomendados por su médico.

La elaboración de comidas

Consejos para el día (desayuno, almuerzo y merienda)

- 1 Se pueden emplear todo tipo de cocciones: vapor, horno, plancha, frituras, rehogados, etc ...
- 1 Eliminar la leche y sus derivados, la carne, el pescado, los huevos, las legumbres, los frutos secos y la gelatina.
- 1 Recuerde que los guisantes y las habas son legumbres ricas en proteínas y, por tanto, los consumiremos en la cena.

Consejos para la noche (cena)

- 1 Tomar los alimentos que están desaconsejados durante el día (carne, pescado, huevos, legumbres, habas, guisantes, arroz, pasta).
- 1 Variar las preparaciones de los alimentos permitidos para evitar el aburrimiento.

Opciones de menú

Escoja un desayuno, una comida, una merienda y una cena

En caso necesario, modificar la textura: elaborar cremas, purés y papillas

1

- Una infusión con o sin azúcar/ miel/limón
- 2 piezas de fruta

DESAYUNO Y MERIENDA

2

- Un zumo de frutas
- 4 biscottes con mermelada o membrillo
- Un café o infusión con o sin azúcar/ miel/limón

3

- Resource Compota de frutas
- 4 galletas tipo María

1

- Ensalada variada
- Verdura hervida con una patata pequeña
- Una pieza de fruta

COMIDA

2

- Espárragos con aceite
- Sopa espesa de verduras con tapioca
- Una pieza de fruta

3

- Puré de verdura con una patata pequeña
- Resource Compota de frutas

1

- Macarrones con carne picada y queso
- Pechuga de pollo con champiñones
- Pan
- Yogur o postre lácteo

CENA

2

- Lentejas con arroz
- Filete de merluza empanado
- Pan
- Un flan

3

- Resource Puré o Puré Instant con huevo duro picado
- Resource Compota de frutas

RECENA *(opcional) 1 vaso de leche, 1 biscotte y un quesito o 1 ración de Resource Cereales con leche

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

ALIMENTOS	ACONSEJADOS COMIDA	ACONSEJADOS CENA	A EVITAR
Cereales y derivados	Tapioca, patata	Arroz, pasta, pan	
Lácteos		Leche y derivados lácteos	Quesos curados y fermentados
Carnes, pescados y derivados		Todos	
Verduras	Todas	Todas	
Legumbres		Alubias, garbanzos, lentejas, habas, guisantes	
Frutas	Todas: frescas y en conserva	Todas: frescas y en conserva	
Grasas y aceites	Aceites de oliva, margarina sin leche	Aceite, tocino, mantequilla, margarina	
Azúcares y dulces	Mermelada, azúcar, miel		Cacao, pasteles
Bebidas	Todas	Todas	Bebidas alcohólicas

ALIMENTOS YA ELABORADOS DE ALTO PODER NUTRITIVO

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Resource Puré				1
Resource Puré Instant				1
Resource Compota de frutas	1	1	1	1
Resource Cereales Instant				1
Resource Benefiber	1	1	1	1

Consulte a su farmacéutico sobre la gran variedad de recetas disponibles

OBSERVACIONES: _____
