



# Información para el compañero cuidador

*Consejos para el cuidado de personas con Alzheimer y otros tipos de demencia*

## La nutrición y la seguridad alimentaria

Con la edad se producen algunos cambios que afectan al hambre y el comer. Algunos de estos cambios son normales y algunos son a causa de enfermedades que son comunes al envejecer. La tabla de abajo nombra algunos de estos cambios.

Menos capaz de saborear u oler	Boca seca
Es difícil masticar	Es difícil tragar
Acidez estomacal	Menos sed

Algunos cambios pueden ser peligrosos. Si el olfato y el gusto están deteriorados, es difícil saber si un alimento se ha echado a perder. Comer comida en mal estado puede causar enfermedades. Es importante fechar y etiquetar los alimentos y revisar las fechas antes de comer. Tire todos los alimentos viejos.

También puede ser peligroso cuando hay dificultad al masticar y al tragar. Atragantarse es común en las personas mayores. Las dentaduras pueden contribuir a que la persona se atragante. Las personas mayores deben tomar bocados pequeños y masticar la comida despacio. Si una persona mayor se atraganta o se está ahogando, llame al 911. Si está capacitado, use la maniobra de Heimlich cuando la persona que se está ahogando no puede hablar o toser. Vaya al doctor aun cuando la persona ya se haya recuperado para asegurarse que no está lastimada.

Además, muchas personas mayores no toman tanta agua como deben. Esto es porque no sienten sed. Si la persona toma muy poca agua, puede sentir mareos y caerse. Es importante que las personas mayores tomen agua todo el día, aun si no sienten sed.

### **Consejos rápidos**

- Sea conciente de que algunos alimentos no se pueden tomar con ciertos medicamentos. Pregúntele al doctor o farmacéutico si la persona no debe de comer ciertos alimentos.
- Tome mucha agua. Tome más agua en los días calurosos.
- Las pastillas de vitamina no pueden reemplazar a los alimentos saludables. Coma muchas verduras y frutas frescas.
- Tome bocados pequeños y mastique bien para no asfixiarse.

Este folleto para el compañero cuidador es parte de la serie de consejos para el cuidado. Los consejos están escritos para ayudar a familias, promotoras de salud, o personas relacionadas directamente con el cuidado de personas viejas. Esta información esta disponible en inglés y español en [www.aging.arizona.edu](http://www.aging.arizona.edu)

## Información para el compañero cuidador

Las personas mayores deben comer alimentos que sean saludables y bajos en azúcar y en grasas. Un consejo fácil de seguir es comer alimentos que tienen mucho color natural. Estos alimentos tienen más vitaminas. Por ejemplo, el camote anaranjado tiene más vitaminas que una papa blanca.

Alimentos	Ejemplos	Mejores opciones	Consejos
<b>fruta</b>	bayas, manzanas	frescas, cuando sea posible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trate de no añadirle azúcar</li> <li>• Coma muchas clases de diferentes colores</li> <li>• Fresca es mejor. Congeladas y enlatadas en jugo están bien.</li> <li>• Si es difícil de masticar, cocine o licue las frutas para ablandarlas.</li> </ul>
<b>verduras</b>	col rizada, brócoli, zanahorias, remolachas	frescas, cuando sea posible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma de muchas clases de diferentes colores</li> <li>• Fresca es mejor. Congeladas y enlatadas están bien.</li> <li>• Si es difícil de masticar, cocine o licue las verduras para ablandarlas.</li> </ul>
<b>productos integrales</b>	arroz, avena, pasta, pan	grano integral	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trate de comer cereales y productos integrales que no tengan azúcar adicional.</li> </ul>
<b>productos lácteos</b>	leche, queso, yogur	sin grasa o bajo en grasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebe el yogur simple y añádale fruta fresca. Esto tendrá menos azúcar que el yogur de sabor.</li> </ul>
<b>proteína</b>	frijoles, nueces, tofu, carne, pescado, huevos	cortes magros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma muy poca carne roja o carne alta en grasa.</li> <li>• Pruebe más comidas sin carne. En cambio, use frijoles, lentejas, nueces o el tofu.</li> </ul>
<b>grasas</b>	aceites, nueces, aguacate	grasas insaturadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escoja grasas de origen vegetal, como el aceite de olivo.</li> <li>• Coma menos grasas de origen animal, como la mantequilla.</li> </ul>

Las vitaminas que se toman en pastillas, líquidos o de gomitas, no remplazan una dieta saludable. Pero algunas personas mayores necesitan más vitamina D y calcio aun con una dieta saludable. Pregúntele a un doctor si es necesario añadir calcio o vitamina D.

### Sitios web útiles

Choking, National Safety Council: [http://www.nsc.org/safety\\_home/HomeandRecreationalSafety/Pages/Choking.aspx](http://www.nsc.org/safety_home/HomeandRecreationalSafety/Pages/Choking.aspx)  
Food Poisoning, Medline Plus: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001652.htm>

Healthy Eating Tips for Seniors, National Council on Aging: <https://www.ncoa.org/economic-security/benefits/food-and-nutrition/senior-nutrition/>

**Escrito por: C. Bree Johnston, MD, MPH, FACP**

Información para el compañero cuidador

Editado por un equipo interprofesional del Centro del Envejecimiento de La Universidad de Arizona.

*Este proyecto fue financiado por la Administración de Recursos y Servicios para la Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Servicios de la Salud Humana de los E.U.A (HHS, por sus siglas en inglés) bajo la beca-proyecto U1QHP28721 Programa de mejora del personal geriátrico en Arizona (Arizona Geriatrics Workforce Enhancement Program, por su inglés). Esta información, contenido, y conclusiones son propias del autor y no deben ser interpretada como la posición o política oficial, ni debe ser inferida como una aprobación del HRSA, HHS o del gobierno de los E.U.A.*