

## **ASPECTOS NUTRICIONALES EN LA ENFERMEDAD DE PARKINSON**

### **HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES**

- desayuno completo
- consumir 3 piezas de frutas al día
- ingerir verdura cada día.
- consumir pescado azul 3-4 veces por semana
- disminuir consumo de grasas e hidratos de carbono , especialmente bollería.
- cenar poco

### **DIETA MEDITERRÁNEA**

- Aceite de oliva (ácidos grasos mono-insaturados; tocofenoles , polyfenoles )
- Legumbres
- Fruta
- Cereales (mejor integrales)
- Frutos secos (nueces)
- Verduras
- Pocas grasas
- Poca carne
- Pescado como fuente de proteínas
  - pescados azules (ricos en omega-3) : sardina ; arenque; verdel, salmón, fletán, pez espada , atún .

### **CONSEJOS PARA EL ESTREÑIMIENTO**

- **Cambios de hábitos:**
  - Ejercicio físico .
  - Abundante ingesta de líquidos (1,5 – 2 litros)
  - Regular el hábito (por las mañanas , después de las comidas)
  - Aumentar la ingesta de fibra en la dieta.
    - Fruta fresca (mejor con piel)
    - Frutas secas como ciruelas pasas , melocotones , higos
    - Verduras (crudas o cocinadas)
    - Legumbres : garbanzos , lentejas , alubias, habas (ricas en levodopa)
    - Cereales para el desayuno (preferiblemente integrales)
    - Pan con harinas de trigo, centeno (cereales integrales)
    - Salvado

- Alimentos a limitar o evitar en caso de estreñimiento :
  - Algunos tipos de frutas : manzana , pera, plátano, membrillo.
  - Leche condensada y los alimentos ricos en nata
  - Pan fresco poco cocido.
  - Pasteles, dulces y el chocolate
  - Arroz

## **DISFAGIA (PROBLEMAS EN LA DEGLUCIÓN)**

### **– SIGNOS DE ALERTA**

- Tos húmeda al ingerir
- Sensación de ahogo
- Nauseas o arcadas
- Dificultad para sorber
- Acumular comida en la boca
- Regurgitación nasal de comida
- Incapacidad para mantener los labios juntos

## **CONSEJOS PARA LA DISFAGIA**

- Alimentos triturados (**semisólidos**) : puré , yogur
- **Espesar los líquidos**
- Alimentos que estimular el reflejo de la deglucion : alimentos un poco ácidos (limón) ; sorbo de agua fría;
- alimentos fríos o templados
- textura suave sin mezclar consistencias
- Poca comida ; masticar muy bien; no hablar mientras se come; no ingerir comida adicional antes de haber tragado el trozo anterior.
- Pasos de la deglución (**lentamente y con atención**): labios cerrados y dientes juntos , poner comida en la lengua, levantar la lengua hacia arriba y luego hacia atrás y finalmente tragar (acto reflejo)
- Pausa entre las cucharadas
- Sentarse correctamente (posición vertical)
- Evitar distracciones (televisor, niños en la sala,...)

- Evitar acostarse inmediatamente después de comer.
- Comer en fase “on” (en caso de tener fluctuaciones)
- **EJERCICIOS DE FISIOTERAPIA ESPECÍFICA :**
  - Apretar y esconder los labios dentro de la boca.
  - Sacar la lengua y realizar círculos con ella
  - Simular la deglución sin respirar.
  - Pasar la lengua por el paladar con la boca cerrada /abierta.
  - Pronunciar letras : M, P, B ,K,L,M
  - Imitar bostezos
  - Imitar besos

### **DIETA DE REDISTRIBUCIÓN PROTEICA**

- Disminuir el aporte proteico (carne, pescado, huevos) a menos de 0,8 gr/K
- Acumular la intesta proteica en la cena

### *POSIBLE DIETA DE REDISTRIBUCIÓN PROTEICA.*

#### **DESAYUNO**

- Un vaso de zumo de frutas con una rebanada de pan con mermelada
- Una taza de leche con cereales
- Una macedonia de frutas con un yogur descremado.

#### **COMIDA**

- Un plato de pasta (macarrones espaguetis) o arroz
- Pizza : con tomate , mozzarella y verduras
- legumbres : lentejas ; garbanzos
- ensalada.
- verduras

#### **CENA**

- Carne
- Pescado
- Huevos
- Lácteos : leche, queso