



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad de Parkinson”

INTRODUCCIÓN

Los síntomas que caracterizan la enfermedad de Parkinson, rigidez, temblor, lentitud y disminución de los movimientos voluntarios, pueden condicionar una limitación en la ingesta de alimentos y cambios en las necesidades nutricionales, fundamentalmente en las fases más avanzadas de la enfermedad. Una alimentación adecuada tendrá un efecto positivo, no sólo en la evolución de la enfermedad, sino también en la prevención de complicaciones.

OBJETIVOS

- Asegurar una ingesta adecuada de energía y nutrientes que le permita mantener un adecuado estado nutricional y un nivel óptimo de hidratación.
- Procurar que mantenga la mayor autonomía posible en las actividades de la vida cotidiana, de forma específica en su alimentación y mejorar su calidad de vida.
- Optimizar el tratamiento con L-dopa (medicamento para tratar esta enfermedad), en aquellos pacientes a los que explícitamente les sea indicado por su neurólogo.

RECOMENDACIONES GENERALES

Mantenga una alimentación saludable y variada, para mantener un correcto estado nutricional.

- Planifique la compra, adaptada a la elaboración de los menús, y elija alimentos fáciles de preparar y de comer.
- Varíe al máximo el tipo de alimentos dentro de cada grupo y los menús a lo largo de la semana.
- Coma despacio, masticando bien, si es posible, hágalo acompañado, no realice otras actividades al mismo tiempo (ver televisión, leer prensa, escuchar la radio...).
- Realice al menos 5 comidas al día, las tres principales, con algo a media mañana y merienda.

Desayuno y Merienda	Media mañana	Comida	Cena
<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur - Pan, galletas (tipo María) o cereales - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Infusión - Pan - Queso o jamón - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta, patata, arroz o legumbre - Carne, pescado o huevos - Guarnición: ensalada o verdura - Pan - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada o verdura - Carne, pescado o huevos - Guarnición: patatas o arroz - Pan - Fruta o postre lácteo

- Evite las bebidas alcohólicas y las bebidas estimulantes (café, refrescos de cola, té) consúmalas con moderación.
- Beba al menos dos litros de líquidos al día, preferentemente agua y, fuera de las comidas. Para conseguir más variedad puede incluir leche, zumos, infusiones, caldos, sopas y refrescos.
- Controle periódicamente su peso, si pierde, coméntelo con su equipo sanitario, puede ser necesario enriquecer o suplementar su alimentación.
- Siempre que pueda mantenga una actividad física regular, como caminar diariamente, es un gran remedio para aliviar tensión, estirar y fortalecer los músculos, además de producir una relajación fisiológica. Tenga en cuenta que la vida activa favorece la estabilidad de ánimo y el estrés tanto físico como emocional aumentan el temblor.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad de Parkinson”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS*		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 ACEITE DE OLIVA		6-8	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA 	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
LEGUMBRES* 		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PESCADO* 		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS*, AVES * 		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS* 		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS*	3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual	
EMBUTIDOS* Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS*, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE			
ACTIVIDAD FÍSICA 	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar Clases colectivas de ejercicio
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos, refrescos,..

(*) Son alimentos que aportan proteínas. Téngalo en cuenta si su neurólogo le indica que las evite en la mañana y tarde.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad de Parkinson”

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

Si presenta dificultad para tragar

Las alteraciones de los movimientos voluntarios e involuntarios pueden asociarse a dificultad para tragar o masticar. Para minimizarlo:

- ✓ Coma sentado, con la espalda recta, caderas flexionadas 90º y pies apoyados.
- ✓ Inicie la comida con un traguito de agua fría, estimula y mejora la ingestión.
- ✓ Elija alimentos blandos o triturados, que no tengan grumos, bolas, trozos pequeños o tropezones. Es decir, alimentos de consistencia homogénea y semiblanda.
- ✓ Tome pequeñas cantidades de alimento con alto contenido nutritivo. Pueden serle de utilidad los purés y papillas comerciales para adultos.
- ✓ Mastique con fuerza, moviendo los alimentos con la lengua y por ambos lados.
- ✓ No introduzca en la boca más alimento, hasta que no haya tragado todo lo anterior.
- ✓ Si tiene dificultad para tragar los líquidos, modifique su consistencia con espesantes caseros (gelatinas, maicena, etc.) o comerciales. Consulte a su equipo sanitario.

Si presenta Estreñimiento

Debido a las alteraciones de los movimientos voluntarios e involuntarios y también como efecto secundario de la medicación suele ser bastante común.

- ✓ Aumente la ingesta de alimentos con fibra como legumbres, preparadas enteras o en puré (sin pasar por el chino o pasapurés), cereales integrales, verduras (espinacas, espárragos, acelgas, lechuga, col) y fruta (especialmente naranja y kiwi).
- ✓ Aumente la ingesta de agua.
- ✓ Incluya yogures probióticos que ayudan a regular el tránsito intestinal, (elija diferentes tipos de yogur).
- ✓ Beba un vaso de agua tibia o caliente, zumo de naranja, o tome una cucharada de aceite de oliva, ciruelas o kiwi en ayunas, puede ayudarle.
- ✓ Evite alimentos astringentes como, arroz, chocolate, plátano muy maduro, membrillo, etc.
- ✓ No olvide que el realizar ejercicio físico regular y establecer una rutina para la defecación (“hacer de vientre”) son factores importantes que pueden ayudarle.

Si presenta mareos al incorporarse de la cama

La propia enfermedad o la medicación, pueden favorecer su aparición.

- ✓ Procure levantarse lentamente, siéntese al borde de cama y después póngase en pie.
- ✓ Puede ayudarle el aumentar el consumo de agua y de sal.

RECOMENDACIONES EN LA ENFERMEDAD DE PARKINSON AVANZADA

Las alteraciones de los movimientos voluntarios e involuntarios pueden reducir la capacidad para realizar movimientos coordinados que compliquen su alimentación, y le incapaciten para utilizar correctamente cubiertos u otros objetos habituales. En esta fase el cuidado de su alimentación ha de ser mayor, recuerde:

- ✓ Coma siempre en fase ON (sin síntomas).
- ✓ Elija alimentos de su preferencia.
- ✓ Controle usted mismo el ritmo de su ingesta.
- ✓ Utilice alimentos que pueda comer con las manos o con un solo cubierto.
- ✓ Al preparar la mesa disponga los alimentos de forma que le facilite el llevárselos a la boca.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad de Parkinson”

El tratamiento con L-dopa

La L-dopa es el medicamento más importante para tratar los síntomas de la enfermedad de Parkinson. Tómelo como mínimo 30 minutos antes de las comidas para optimizar su efecto. Si no tolera tomarlo en ayunas, puede hacerlo con un poco de leche o con unas cucharadas de yogur. Si desea un efecto rápido, tómelo diluido en agua, zumo de naranja u otros líquidos añadiendo vitamina C para mejorar su estabilidad, con bebidas carbónicas o con alimentos ricos en carbohidratos (galletas, pasta, arroz, patata, fruta, etc.).

Desde que se administra la L-dopa, hasta que se elimina, pasan de 60 a 90 minutos; al principio esto no es problema, pero conforme avanza la enfermedad, puede que la eficacia se reduzca y las fases ON (sin síntomas) sean cada vez más cortas, y note el efecto de fin de dosis, fase OFF (con síntomas), necesitando aumento de dosis para conseguir los mismos efectos.

Su **neurólogo puede recomendarle temporalmente y en algunos casos**, que evite los alimentos proteicos (leche, huevos, pescado y carne) en el desayuno y en la comida y que los consuma en la cena, para mejorar los síntomas.

Adapte su alimentación a las características propias de la enfermedad de Parkinson pero conservando al máximo sus hábitos, costumbres y gustos personales.

EJEMPLOS DE MENÚS	
DESAYUNOS / MEDIA MAÑANA	CENAS (combinaciones posibles)
Zumo de naranja Galletas con mermelada y mantequilla Fruta	Patatas guisadas con carne Pescado rebozado Yogur, pan
Zumo de frutas Pan con aceite y tomate /	Arroz con bacalao Tortilla de queso Natillas, pan
COMIDAS (combinaciones posibles)	
Lentejas guisadas con verduras Ensalada mixta Fruta, NO PAN	Sopa de pasta con picadillo (huevo + pechuga pollo) Pescado al horno con patatas Flan, pan
Arroz con verduras Ensalada mixta Fruta, pan	ANTES DE ACOSTARSE
Macarrones con tomate Puré de patata Fruta, pan	Yogur con cereales y mermelada Leche con galletas Cuajada con miel y plátano Pan y jamón/queso
MERIENDAS	
Infusión Yogur Macedonia de frutas	
Leche + 1-2 frutas	