
Recomendaciones Nutricionales para el Paciente

Capítulo 10. **Neurología**

Recomendaciones nutricionales para problemas de deglución y masticación

Seguir estas instrucciones es muy útil para conseguir una alimentación suficiente, tanto en calidad como en cantidad; pero, además, le ayudarán a hacerlo de una forma segura, porque con ellas evitará los problemas de atragantamiento y de aspiración (cuando la comida “pasa por el otro agujero”). Se puede tener dificultad para tragar los líquidos o para tragar los sólidos. En ambos casos se deberá tener presente que hay que modificar la consistencia de lo que se come o se bebe (consulte la tabla I).

- En el caso de dificultad para tragar líquidos, se recomiendan líquidos de consistencia semisólida (yogur, fruta en purés, cremas, etc.). Hay que evitar, por tanto, los líquidos de consistencia fina o ligera (agua, caldo, té...) porque para tragarlos se necesita una gran coordinación y control. Una buena solución para tomar líquidos es espesarlos con Maizena, puré de patata o instantáneos de venta en farmacias.

- En el caso de que haya dificultad para tragar sólidos:

- Se deben evitar los alimentos que se desmenuzan y forman pequeñas bolas en la boca, porque se corre el peligro de que, al toser, no se traguen correctamente y bajen hacia el pulmón (aspiración).

- No son recomendables los alimentos secos que puedan irritar la boca, la lengua o la garganta (por ejemplo, los frutos secos, el pan tostado o las patatas chips).

- Es aconsejable ablandar los alimentos sólidos con salsas, leche, caldo, etc., para conseguir una consistencia semisólida y poder tragarlos más fácilmente.

- Es muy útil utilizar purés y papillas comerciales enriquecidos.

- Es fundamental proporcionar al organismo un mínimo de 2 litros de líquidos al día (en esos 2 litros hay que contar los líquidos que se toman espesados y la cantidad que obtenemos de los productos lácteos). Si no lo hacemos, pueden surgir problemas de deshidratación.

- Evitar las bebidas alcohólicas y las bebidas “con gas”.

- Las proteínas son esenciales para el mantenimiento de la vida y la salud y, por tanto, la

alimentación debe contenerlas en cantidad suficiente. El problema es que los alimentos ricos en proteínas (carne, pescado, aves...) deben triturarse y, como se deshacen muy mal, se tiende a poner muy poca cantidad en los purés. Una buena solución es añadir un suplemento en polvo a los purés o utilizar purés enriquecidos.

- Los alimentos de buen sabor, muy calientes o muy fríos, se tragan mejor que los tibios.

- Las raciones deben ser pequeñas, pero frecuentes, si el paciente se cansa al comer o si enseguida se siente lleno y sin apetito.

- El estreñimiento es un problema común en los pacientes que realizan poca actividad y que beben poco. Como la fibra es buena para combatir el estreñimiento, la dieta deberá ser rica en fibra: conviene comer legumbres, cereales, frutas y verduras. Si es necesario, también se pueden incorporar suplementos de fibra en la alimentación (consúlteselo a su médico).

- Si el exceso de formación de mucosidad es un problema, se deben evitar los alimentos muy dulces y zumos cítricos, ya que aumentan o espesan la saliva.

- Hay pacientes a los que se debe vigilar mientras comen para evitar el riesgo de que se asfixien. Es el caso de los enfermos muy impulsivos o de los que tienen muy poca memoria o una capacidad intelectual disminuida.

- La mejor posición para comer es con los pies apoyados en el suelo y con el cuerpo casi recto. Si el paciente debe quedar tendido en su cama durante la comida, hay que utilizar almohadas para apoyar y sostener el lado paralizado.

- Se deberá mantener una buena higiene bucal. Es necesario lavar los dientes después de cada comida, utilizando un dentífrico suave y un cepillo de dientes blando. Puede enjuagarse la boca con un antiséptico (desinfectante bucal) o con agua y bicarbonato.

En la tabla II encontrará diferentes menús para el período de una semana que le ayudarán a conseguir una alimentación equilibrada y una cierta variedad en la preparación de platos triturados. En ella se incluyen alimentos naturales y una gama de preparados para asegurar que el paciente tome todos los nutrientes necesarios.

Tabla I
Recomendaciones para una fácil masticación y deglución

Tipo de alimento	Alimentos generalmente incluidos	Alimentos que suelen descartarse
Líquidos	Jugos espesos, sorbete, batido de sorbete, gelatinas, líquidos de consistencia fina espesados con “Espesante”	Agua, jugos de consistencia fina, leche, café o té
Panes y cereales	Panes, tostadas, cereal cocido, panes sin nueces ni pasas, casi todas las pastas para sopa y “cacerolas”	Galletas saladas, arroz u hojuelas de cereales secos; pan tostado; pan blanco suave
Productos lácteos	Mantequilla, margarina, queso cottage cremoso o licuado; quesos suaves, yogur, queso espesado o sustitutivos lácteos, y helados de crema si son tolerados	Queso cottage seco; queso caliente derretido
Huevos	Huevos medio cocidos, escalfados, revueltos, tortilla, flanes	Huevos con muy poca consistencia y ponches de consistencia fina
Carnes, pescados y aves de corral	Carne jugosa en “cacerolas”, albóndigas, carne picada con salsas, y salsas de carne, pescado jugoso y suave sin espinas	Carnes picadas secas, carnes en trozos, pescado seco o con espinas
Frutas	Frutas enlatadas suaves sin semillas ni pellejo; plátanos maduros; frutas en puré, espesas y frías; frutas blandas en gelatinas	Frutas crudas, excepto plátanos; frutas en puré semisólido; piña en trocitos finos
Verduras	Verduras suaves enlatadas; patatas al horno, en puré o hervidas con margarina; patatas gratinadas; verduras en puré espeso; verduras picadas e incluidas en gelatina	Verduras crudas, trozos de verduras, verduras muy fibrosas
Sopas	Sopas espesas (licuadas)	Sopas de consistencia fina, con trocitos o de fideos
Postres	Fruta batida, gelatina, tiras de manzana; casi todas las galletas dulces sin nueces ni pasitas; flan, budín, sorbete, helado de crema, si es tolerado	Pasteles y galletas secas, postres con pasas, nueces, semillas o coco, caramelos duros y chocolate

Tabla II
Calendario semanal de menús para personas con problemas de deglución

DIA	1	2	3
DESAYUNO	<p style="text-align: center;"><i>Turmix:</i> Leche semidesnatada 200 ml Azúcar 10 g 5 galletas tipo “maría” Zumo de fruta 150 ml</p>		
MEDIA MAÑANA	Puré de frutas: Plátano, pera, naranja, 3 galletas tipo “maría”	<p style="text-align: center;"><i>Turmix:</i> Yogur, 3 galletas tipo “maría”, kiwi</p>	Puré de frutas: Kiwi, pera, plátano, 3 galletas tipo “maría”
COMIDA	<p>Primer plato: <i>Turmix Lentejas con Arroz:</i> 50 g lentejas, 30 g arroz, 20 g tomate, 20 g zanahoria</p> <p>Segundo plato: <i>Turmix Merluza con Bechamel:</i> 100 g merluza, bechamel: 20 g harina, 10 g mantequilla, 150 ml leche semidesnatada</p> <p>Postre: Yogur natural Azúcar 10 g</p>	<p>Primer plato: <i>Turmix de Patata:</i> 80 g patata, 30 g puerro</p> <p>Segundo plato: <i>Turmix de Huevo:</i> 60 g huevo, 70 g patata</p> <p>Postre: <i>Turmix Compota de Pera</i></p>	<p>Primer plato: <i>Turmix Arroz a la Jardinera</i> 60 g arroz, 10 g guisantes, 10 g zanahoria</p> <p>Segundo plato: <i>Turmix Ternera Guisada:</i> 100 g ternera, 20 g tomate, 10 g zanahoria, 10 g pimienta, 20 g patata</p> <p>Postre: Natillas</p>
MERIENDA	<p style="text-align: center;"><i>Turmix:</i> Leche semidesnatada 200 ml Azúcar 10 g 3 bizcochos soletilla</p>	<p style="text-align: center;"><i>Turmix:</i> Leche semidesnatada 200 ml Azúcar 10 g 3 bizcochos soletilla</p>	<p style="text-align: center;"><i>Turmix:</i> Leche semidesnatada 200 ml Azúcar 10 g 3 bizcochos soletilla</p>
CENA	<p>Primer plato: <i>Crema de Verduras:</i> 100 g acelga, 30 g zanahoria, 70 g patata</p> <p>Segundo plato: <i>Turmix Pavo con Arroz y Zanahoria:</i> 100 g pavo, 30 g zanahoria, 30 g arroz</p> <p>Postre: <i>Turmix Melocotón en Almíbar</i></p>	<p>Primer plato: <i>Crema de Calabacín:</i> 130 g calabacín, 1 quesito, 60 g patata</p> <p>Segundo plato: <i>Turmix Pollo con Pasta y Champiñones:</i> 100 g pollo, 30 g pasta, 25 g champiñones</p> <p>Postre: <i>Mousse de Chocolate</i></p>	<p>Primer plato: <i>Turmix Sopa de Ajo:</i> 20 g ajo, 20 g cebolla y pimienta, 15 g pan blanco, 20 g huevo</p> <p>Segundo plato: <i>Turmix Bacalao con Salsa de Verduras:</i> 100 g bacalao, 25 g ajo, 10 g cebolla, 15 g harina</p> <p>Postre: <i>Turmix de Frutas</i></p>
ACEITE TOTAL	30 g	30 g	

Existe una amplia gama de desayunos, comidas, meriendas y cenas de alto poder nutritivo, ya elaborados. Consulte a su farmacéutico sobre las diferentes recetas disponibles.

Tabla II (continuación)
Calendario semanal de menús

4	5	6	7
<p><i>Turmix:</i> Leche semidesnatada 200 ml Azúcar 10 g 5 galletas tipo “maría” Zumo de fruta 150 ml</p>			
Puré de Frutas: plátano, pera, naranja, 3 galletas tipo “maría”	<i>Turmix:</i> yogur, 3 galletas tipo “maría”, kiwi	<i>Turmix:</i> kiwi, pera, plátano, 3 galletas tipo “maría”	Puré de Frutas: plátano, pera, naranja, 3 galletas tipo “maría”
<p>Primer plato: <i>Turmix de Garbanzos:</i> 60 g garbanzos, 30 g patata, 20 g zanahoria</p> <p>Segundo plato: <i>Turmix de Jamón Cocido y Ternera con Guisantes:</i> 50 g jamón cocido, 50 g ternera, 25 g guisantes</p> <p>Postre: Yogur Azúcar 10 g</p>	<p>Primer plato: <i>Turmix Menestra de Verduras:</i> 60 g judías verdes, 20 g guisantes, 20 g zanahorias, 40 g acelgas, 60 g alcachofas</p> <p>Segundo plato: <i>Turmix Ternera con Brócoli:</i> 100 g ternera, 50 g brócoli, 50 g patata</p> <p>Postre: Flan</p>	<p>Primer plato: <i>Turmix Judías Pintas con Arroz:</i> 50 g judías pintas, 30 g arroz, 20 g tomate, 20 g zanahoria</p> <p>Segundo plato: <i>Turmix de Pollo con Verduras:</i> 100 g pollo, 50 g patata, acelga.</p> <p>Postre: Yogur</p>	<p>Primer plato: <i>Turmix Acelgas con Patatas:</i> 150 g acelga, 75 g patata</p> <p>Segundo plato: <i>Turmix Huevo con Champiñones:</i> 60 g huevo, 50 g patata, 50 g champiñones</p> <p>Postre: Natillas</p>
Leche semidesnatada 200 ml Azúcar 10 g 3 bizcochos soletilla	Leche semidesnatada 200 ml Azúcar 10 g 3 bizcochos soletilla	Leche semidesnatada 200 ml Azúcar 10 g 3 bizcochos soletilla	Leche semidesnatada 200 ml Azúcar 10 g 3 bizcochos soletilla
<p>Primer plato: <i>Turmix Sopa Castellana:</i> 60 g huevo, 10 g jamón serrano, 20 g pan blanco, 10 g ajo</p> <p>Segundo plato: <i>Turmix Lenguado con Verduras:</i> 100 g lenguado, 70 g patata</p> <p>Postre: <i>Turmix Compota Manzana</i></p>	<p>Primer plato: <i>Turmix Sopa de Pescado:</i> 30 g gambas y mero, 5 caldo en cubitos, 10 g tomate</p> <p>Segundo plato: <i>Turmix Jamón Cocido:</i> 100 g jamón cocido, 75 g patata</p> <p>Postre: <i>Turmix de Fruta</i> 30 g</p>	<p>Primer plato: <i>Crema de Espinacas:</i> 150 g espinacas, 25 ml nata líquida</p> <p>Segundo plato: <i>Turmix Merluza con Patata y Zanahoria:</i> 100 g merluza, 30 g patata, 30 g zanahoria</p> <p>Postre: <i>Turmix Melocotón en Almíbar</i></p>	<p>Primer plato: <i>Turmix Sopa de Pasta:</i> 30 g fideos, 5 caldo cubitos</p> <p>Segundo plato: <i>Turmix Mero con Guisantes:</i> 125 g mero, 60 g guisantes, 25 g zanahoria</p> <p>Postre: <i>Turmix de Fruta</i></p>
30 g.		30 g	30g

Recomendaciones nutricionales para el paciente con enfermedad de Alzheimer

Es muy importante conseguir una buena alimentación de los enfermos de Alzheimer que comen poco, pierden peso o tienen alteraciones del apetito. Para ello, es necesario usar alimentos muy nutritivos y organizar un plan de alimentación con, al menos, 6 tomas de comida al día. Además, es bueno tener presentes los siguientes consejos:

- Preparar platos que, sin ser muy abundantes, tengan un alto contenido en energía (fritos, rebozados, dulces...) y sean nutritivos.
- Organizar horarios regulares y elegir alimentos sencillos que faciliten todo lo que hay que hacer con ellos: alimentos fáciles de preparar, de llevar a la boca, de masticar y de tragar.
- Procurar tomar los alimentos que más gusten o apetezcan, pero eligiendo preparaciones que faciliten la masticación y no fatiguen: son útiles purés y papillas para adultos, enriquecidas en proteínas, vitaminas y minerales.
- Comer sin prisas y en un ambiente relajado y agradable (preparar bien la mesa, sentarse cómodamente, etc.).
- Si el paciente tiene problemas de coordinación de movimientos, deben utilizarse alimentos que se puedan comer con las manos o con un solo cubierto.
- Cuando el paciente no puede tragar bien la comida, hay que procurar que coma en una posición adecuada (nunca tumbado) y cambiar la consistencia de alimentos (podemos utilizar espesantes alimentarios).
- Si, a pesar de todo, no se consigue una alimentación suficiente, el enfermo deberá tomar suplementos nutricionales para “completar” la dieta o, si es necesario, nutrición enteral. El especialista en nutrición lo decidirá.

Recomendaciones nutricionales para pacientes con lesión medular

Los pacientes con lesión medular deben seguir una dieta parecida a la del resto de la población sana. Sólo necesitan algunas características especiales: su alimentación ha de ser rica en vitamina C, zinc y debe llevar abundante fibra. Además, es importante conseguir que el paciente esté bien nutrido, pero que su peso esté algo por debajo del habitual, porque así mejora todo el proceso de la rehabilitación.

Finalmente, conviene recordar que, en nutrición, cada persona tiene unas necesidades propias que dependen de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud.

Recomendaciones específicas

Para prevenir la desnutrición y las llagas en la piel (úlceras cutáneas)

Procurar mantener un peso estable, sin aumentarlo ni disminuirlo de un modo importante.

Conseguir una alimentación rica en proteínas; para ello hay que consumir con mayor frecuencia alimentos que las contengan (carnes, pescados, huevos y leche) y, si es necesario, tomar suplementos proteicos (Meritene[®], Resource[®] 2.0, Pentaplus[®]).

Para favorecer la cicatrización de las llagas es recomendable aumentar el consumo de alimentos ricos en vitamina C y zinc:

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C Y ZINC

Vitamina C:

- **Frutas:** Fresa, naranja, limón, kiwi, pomelo, melón
- **Hortalizas y verduras crudas:** Pimiento verde y rojo, tomate, espárragos frescos y patatas (asada conserva mejor la vitamina)

Zinc:

- Ostras, yema de huevo, hígado de cerdo y ternera, carne de vaca, anchoas y sardinas en aceite y lentejas

Tabla I

Cómo reducir las calorías de la dieta

Alimentos	Recomendables	No recomendables
Lácteos	Leche semidesnatada Yogures desnatados y quesos frescos	Leche y yogures enteros y quesos curados
Carnes	Magras: pollo, pavo, conejo, ternera, codorniz, perdiz, cerdo (lomo o solomillo)	Cerdo (excepto lomo y solomillo), cordero, falda o aguja de cualquier animal
Pescados	Todos	Los conservados en aceite
Embutidos	Jamón de York y serrano sin tocino, lomo sin tocino Los que tienen un bajo contenido en grasa	El resto (mortadelas, choped, etc.)
Alcohol	Vino tinto; 1 ó 2 copas de vino por día (máximo 200 cc)	El resto (ginebra, whisky, coñac, etc.)
Varios	Refrescos sin calorías, sorbetes y polos, zumos naturales sin azúcar añadido	Salsas, chocolates, aperitivos (frutos secos, patatas fritas, etc.), platos precocinados, helados de consistencia cremosa

Ejemplo de menú número 1

DESAYUNO	COMIDA	CENA
Dos piezas de fruta (kiwi) Vaso de leche semidesnatada Cereales integrales	Gazpacho Merluza con patata y zanahoria Pan Una pieza de fruta	Espárragos con vinagreta Tortilla francesa (1 huevo) con rodajas de tomate Pan Flan
MEDIA MAÑANA	MERIENDA	ANTES DE ACOSTARSE
Una naranja Queso fresco (1 ración) con pan Infusión	Una pieza de fruta Un yogur desnatado	Un vaso de zumo de naranja

Para prevenir el estreñimiento

Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra como:

- Cereales integrales (pan, arroz, pasta, cereales de desayuno, etc.).
- Legumbres (alubias, lentejas, garbanzos, habas, guisantes).
- Verduras de hoja ancha (espinacas, acelgas, lechuga, col...).
- Tomar la fruta con piel, siempre que sea posible.
- Aumentar el consumo de agua.

Recomendaciones para evitar y combatir la obesidad

- Reduzca la cantidad de comida que suele servirse en el plato; en los primeros platos no supere el plato hondo medio lleno (cacillo y medio) y sírvase porciones medianas en los segundos.
- Si siente hambre en algún momento del día, tome alguna pieza más de fruta o zanahorias, pepinos, pepinillos o cebolletas.
- Deben evitarse las grasas y aceites, porque son los alimentos con más calorías.
- En ciertas circunstancias debe procurar conseguir un peso por debajo del habitual o del ideal. Para ello es conveniente seguir los siguientes consejos:

Recomendaciones generales

- Moderar el consumo de grasas de origen animal (mantequilla, nata, tocino, etc.), embutidos y alimentos precocinados.
- Limitar el consumo de alcohol a 1 ó 2 copas de vino/día.
- Utilizar la sal con moderación y, para dar más sabor, sustituirla por otros condimentos como el vinagre, el limón y diferentes especias.
- Usar preferentemente aceite de oliva y utilizar formas variadas de cocinar: olla a presión, horno convencional y microondas.
- Dividir la comida del día en 6 tomas.
- Es recomendable comer despacio y masticando bien. No hay que hacer otras actividades mientras se come y, si es posible, es mejor comer acompañado.
- Siempre que sea posible se deben elegir alimentos del tiempo (propios de cada estación) y conservarlos bien para que no pierdan su poder nutritivo.
- Muchas veces, las etiquetas que llevan los alimentos sirven para saber su contenido en sustancias nutritivas: consúltelas en caso de duda.
- Recuerde que “el comer es un placer” al que no se debe renunciar, porque, entre otras cosas, ayuda a mantener una buena salud mental: se puede comer bien sin aumentar de peso.

Ejemplo de menú número 2

DESAYUNO	COMIDA	CENA
Zumo de naranja Un vaso de leche semidesnatada Cereales integrales	Lentejas estofadas Filete de vaca a la plancha con ensalada Pan Una pieza de fruta	Acelgas rehogadas Lenguado al horno, con patatas asadas Pan Un yogur desnatado
MEDIA MAÑANA	MERIENDA	ANTES DE ACOSTARSE
Kiwi (1) Pan con tomate natural, 1 rebanada Jamón serrano, 1 loncha Infusión	Un yogur desnatado Una pieza de fruta	Zumo de naranja

Tabla II
Raciones para un adulto

Lácteos	Leche semidesnatada, un vaso de 200 ml, yogur 1 (125 ml), queso curado 25 g (1 loncha fina), queso fresco 50 g (1 loncha gruesa), cuajada (125 ml)	3-4 raciones al día
Frutas	Manzana, pera, naranja, kiwi... (piezas de unos 200 g)	4 raciones al día
Verduras y hortalizas	Espinacas, acelgas (200 g, plato hondo sin colmar) Ensalada: lechuga (80 g, plato pequeño), zanahoria (70 g, pieza mediana), tomate (100 g, pieza mediana)	3 raciones al día
Tubérculos	Patatas, boniatos, batatas (100 g, piezas pequeñas)	1 ración al día
Cereales	Pan, 1 rebanada (30 g), galletas tipo maría, 4, cereales desayuno (30 g, taza pequeña)	5 raciones al día
Legumbres	Arroz (60 g, taza pequeña), pasta (60 g)	3 raciones/semana
Proteínas	Judías, lentejas, garbanzos, habas (60 g, taza pequeña sin colmar) - Carnes: ternera, cerdo (lomo, solomillo) 150 g (filete mediano) - Aves sin piel 200 g (filete grande) - Pescados 200 (2 rodajas medianas, piezas medianas) - Huevos (65 g, pieza mediana)	3 raciones/semana 3 raciones/semana 6 raciones/semana 3 unidades/semana
Grasas	Aceite de oliva, 3 cucharadas soperas	Diario
Varios	Helados, pasteles, postres lácteos, bollos, embutidos	De vez en cuando

* Los pesos que se indican son de alimentos limpios y crudos.

“UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE CONSISTE EN COMER DE TODO SIN EXCESO Y DISTRIBUIR LOS ALIMENTOS A LO LARGO DEL DÍA”

Recomendaciones nutricionales en la enfermedad de Parkinson

- Para mejorar su dieta es aconsejable elegir alimentos fáciles de preparar y de comer, más bien blandos y que no tengan grumos, bolas, trozos pequeños o tropezones (es decir, alimentos de consistencia homogénea y semiblanda). Pueden ser de utilidad los purés y papillas enriquecidos para adultos, prestando siempre atención a su contenido en proteínas.

- Deben prepararse platos que en poca cantidad tengan un alto contenido nutritivo. Sin embargo, deben evitarse comidas muy grandes y ricas en grasa, que pueden enlentecer el vaciado del estómago y dificultar la absorción de la medicación empleada en el tratamiento de la enfermedad.

- Hay que procurar respetar los gustos y preferencias del enfermo para, en función de ellos, seleccionar alimentos de consistencia media que faciliten la masticación.

- Si el tratamiento de su enfermedad incluye el fármaco L-dopa, deberá tomarlo una hora antes de las comidas

- Si el paciente tiene problemas de coordinación de movimientos, deben utilizarse alimentos que se puedan comer con las manos o con un solo cubierto.

- A la hora de preparar la mesa, conviene disponer los alimentos de forma que se facilite la comida de los pacientes para disminuir los problemas para llevarse los alimentos a la boca

- En caso de estreñimiento, una dieta rica en fibra (fruta, verdura, cereales integrales...) y con una buena hidratación pueden ayudar a resolver este problema

- El paciente deberá tomar suplementos nutricionales si, a causa de una alimentación insuficiente, se produce una pérdida de peso no deseada.

- Si el paciente tiene graves problemas para masticar y tragar alimentos (líquidos y sólidos), se modificará la consistencia de los mismos (véanse las recomendaciones para disfagia); si aun así no se consiguiera una alimentación suficiente, debe plantearse un tratamiento con nutrición enteral.

Recomendaciones nutricionales en la enfermedad de Parkinson avanzada

Los pacientes que sufren esta enfermedad después de muchos años pueden tener oscilaciones de los síntomas cuando están tratados con un fármaco conocido como L-dopa. Se alternan períodos durante los que tiene buena respuesta al tratamiento y períodos en los que el paciente experimenta los síntomas de su enfermedad. También pueden aparecer movimientos anormales. En ese caso pueden mejorarse los síntomas si se retrasa el consumo de alimentos con proteínas a la última parte del día, para evitar que los aminoácidos que forman las proteínas compitan con la absorción en el intestino y en el cerebro de L-dopa. Es decir, se procura evitar estos alimentos en el desayuno y en la comida. De este modo, puede disminuir el empeoramiento de los síntomas y la aparición de movimientos anormales relacionados con la fluctuación de la medicación.

Para controlar la toma de proteínas (durante el día hay que tomar pocas; por la noche, en cambio, es bueno tomar proteínas) hay que recordar que:

- Los alimentos que más proteínas llevan (se llaman “alimentos proteicos”) son la carne, el pescado, los huevos y la leche. Pero éstos no son los únicos que contienen proteínas: gran parte de los alimentos que consumimos las contienen (por ejemplo, las legumbres y los cereales).

- Hay alimentos de origen vegetal que, aunque no contienen proteínas completas ni de la misma calidad que las de origen animal, combinados entre sí proporcionan proteínas parecidas a las de los productos animales. Eso es lo que pasa, por ejemplo, cuando se combinan cereales (trigo, avena, maíz, arroz) con legumbres (lentejas, garbanzos, judías secas).

Consejos nutricionales para este tipo de dieta

<p>Para el día: La ensalada variada se puede intercambiar por gazpacho o cualquier verdura, excepto guisantes y habas Frutas, azúcares y dulces están permitidos durante el día</p>	<p>Para la noche: La leche como suplemento nocturno puede intercambiarse por dos yogures o 100 g de queso fresco o semiseco. El jamón cocido por cualquier embutido: lomo, jamón del país o un huevo duro Es importante que el paciente tome proteínas por la noche</p>
<p>Alimentos desaconsejados: Alcohol, incluida la cerveza Quesos curados y fermentados</p>	<p>Alimentos con alto contenido en proteínas (desaconsejados durante el día pero buenos por la noche): Carnes y derivados; pescados y derivados; huevos; lácteos y derivados Las habas y guisantes contienen L-dopa de forma natural; por tanto, son recomendables</p>

Ejemplo de menú

DESAYUNO	COMIDA	CENA
Zumo de naranja (200 ml) con azúcar 4 galletas “maría” y mermelada Una pieza de fruta	Judías verdes con patatas (300 g). Pan (30 g) Puré de verduras Una pieza de fruta	Habas con jamón Bistec de ternera (120 g) con champiñón (100 g) Pan (30 g) Natillas (125 ml), Una pieza de fruta
MEDIA MAÑANA	MERIENDA	ANTES DE ACOSTARSE
Infusión (150 ml) con azúcar Una pieza de fruta Un yogur (125 ml)	Zumo de frutas (200 ml) Pan (30 g) con aceite	Vaso de leche (220 ml) Pan (50 g) con queso (60 g)

Recomendaciones nutricionales para el paciente con epilepsia

El tratamiento con dieta cetogénica se basa en la capacidad de disminuir la excitabilidad neuronal mediante cetosis. Cetosis es una condición del metabolismo que se produce cuando una persona no toma suficiente glucosa (hidratos de carbono) y tiene que obtener de las grasas la energía necesaria para el desarrollo de sus funciones. La característica principal de esta dieta es su elevado contenido en grasas en detrimento de un escaso aporte de hidratos de carbono y proteínas, consiguiendo así la situación de cetosis anteriormente nombrada. La dieta cetogénica más comúnmente utilizada es conocida como dieta cetogénica combinada con MCT modificada o de “Radcliffe II”. Su composición es la siguiente: 30% del valor calórico total como aceite MCT; 41% como grasas de los alimentos; el 10% como proteínas y el 19% como hidratos de carbono (azúcares).

Para realizar el tratamiento con dieta cetogénica es necesaria una evaluación inicial conjunta en las consultas de Neuropediatría y Nutrición Clínica. En esta evaluación se estudia si la dieta cetogénica es una alternativa adecuada o no, en función de la enfermedad de base, la exploración física del paciente y de la entrevista con los familiares. Es imprescindible la realización de un análisis de sangre previo al inicio de la dieta.

Si se decide por ambas partes comenzar el tratamiento con dieta cetogénica, es necesario que el paciente ingrese en el hospital durante unos días (aproximadamente entre 4 y 5 días), ya que inicialmente se le mantiene en ayuno absoluto (sólo puede tomar agua) hasta que se encuentra evidencia de cuerpos cetónicos en orina. A partir de ese momento se inicia la dieta lentamente hasta completar el total del aporte calórico al tercer día del inicio y posteriormente se le da el alta. Los pacientes siguen con el tratamiento farmacológico tal y como les pautó el neurólogo, siendo éste el que valorará disminuir las dosis de los fármacos prescritos en caso de que la dieta funcione.

Para saber si la dieta es eficaz o no hay que esperar un período de tiempo mínimo que oscila entre 6 y 8 semanas. En caso de que funcione, la dieta se mantendrá durante un período de tiempo aproximado de dos años, tras los cuales se valorará la retirada paulatina de la misma. Por el contrario, si en el mes y medio inicial no se observa ninguna mejoría, se

procederá a su retirada de forma progresiva a lo largo de varias semanas.

La probabilidad de mejorar con la dieta varía entre el 20 y el 70%, según los diferentes estudios, y la probabilidad de quedar libre de convulsiones entre el 8 y el 40%.

El tratamiento deja de hacer efecto si el paciente ingiere alimentos que no estén incluidos en la dieta. Para monitorizar la dieta debe realizarse control de cuerpos cetónicos en orina, al menos una vez al día, con las tiras reactivas: en general, por la mañana los niveles de cuerpos cetónicos son +/++ y mayores por la tarde.

En caso de descompensación por otras enfermedades (p. ej., una infección, diarrea) pueden desaparecer los cuerpos cetónicos. Deberán entonces ponerse en contacto con su equipo médico.

Recomendaciones nutricionales generales

- La proporción de nutrientes de cada comida seguirá la distribución de los mismos de la dieta global (30% MCT, 41% grasas, 19% HC y 10% proteínas).
- Los condimentos (sal, pimienta, azafrán, etc.) pueden utilizarse libremente.
- Para endulzar los alimentos pueden usarse edulcorantes que **NO** lleven fructosa ni sorbitol (sacarina, aspartamo).
- Se pueden tomar bebidas carbonatadas “con gas” **sin** calorías (e.j.: Tab[®] o Coca Cola[®] light).
- El aceite usado para cocinar no se considera a la hora de realizar los cálculos (sólo el añadido después).
- La dieta es deficitaria en vitaminas y calcio, por lo que estos nutrientes deben aportarse mediante un suplemento vitamínico (1 comprimido al día) y una tableta de calcio cada dos días.
- Puede haber fuentes de glucosa ocultas en los medicamentos. Para evitarlos es conveniente leer detenidamente las etiquetas del envase y consultar a su nutricionista en caso de duda.

- La pasta de dientes no debe contener sacarosa ni sorbitol. Entre otras puede usarse Fluocaril Bifluoré 250®.

- La comida debe realizarse en períodos de tiempo definidos, de no más de 45 minutos. Si el niño rechaza comer, suele ser mejor aplazarlo hasta pasada una hora o hasta que tenga hambre.

- La dieta no debe constituir un limitante para la vida social del niño ni de sus padres. Los platos fríos o el uso del microondas para calentar la comida transportada en recipientes herméticos (preparada en casa previamente) son métodos que facilitan el cumplimiento de la dieta.

- En vista de que gran parte de la vida social del niño se desarrolla en el colegio, los profesores deben ser advertidos sobre la necesidad de un cumplimiento estricto de la dieta. Existen diversas formas culinarias que permiten adaptar la dieta del niño a cualquier evento social en el que éste vaya a participar.

- La valoración del estado nutricional de forma periódica asegurará el correcto crecimiento del niño

(talla, peso, curvas de percentiles, medidas antropométricas y determinaciones bioquímicas).

Durante las primeras 6 u 8 semanas del tratamiento, la dieta consiste en un menú individualizado, realizado durante el ingreso de acuerdo con los requerimientos nutricionales del niño, sus gustos y preferencias alimentarias. A continuación exponemos un menú ejemplo de 1.300 kcal con un 30% en forma de MCT, un 41% como grasas, un 19% como hidratos de carbono y un 10% como proteínas.

Si se comprueba durante ese mes y medio que la dieta es eficaz, se pasa a construir menús mediante un sistema de raciones, en el que una ración de HC equivale a 10 g de HC, la ración de proteínas equivale a 10 g de proteínas y la ración de grasa equivale a 5 g.

Las listas de intercambios que constituyen estas raciones pueden ser facilitadas por especialistas en Nutrición Clínica, que explicarán, asimismo, a los pacientes/familias cómo construir los menús a partir de ellas.

Ejemplo de menú (1.300 kcal)

<p>DESAYUNOS Y MERIENDAS 100 ml de leche entera + 10 ml de aceite MCT. 1 galleta tipo “maría” con 5 gramos de mantequilla. Si lo prefiere, puede sustituir la leche por un yogur natural entero</p> <p>COMIDAS Y CENAS Aconsejamos que prepare una misma comida y la divida en dos partes iguales, para la comida y la cena. Los valores que se señalan a continuación se refieren a una sola comida, por tanto, si lo hace de la forma aconsejada, preparará el doble de cantidad. Siempre nos referimos a pesos en crudo. Puré: 25 gramos de patata, 25 gramos de judías verdes o puerro o calabacín, 25 gramos de zanahoria + 5 ml de aceite de oliva + 10 ml de aceite MCT</p> <p style="text-align: center;">o</p> <p>Crema de zanahoria: 50 gramos de zanahoria, 10 ml de nata líquida + 5 ml de aceite de oliva + 10 ml de aceite MCT</p>	<p style="text-align: center;">o</p> <p>Sopa de fideos: caldo de ave o de hueso de jamón con 10 gramos de fideos en seco + 5 ml de aceite de oliva + 10 ml de aceite MCT. En vez de pasta puede utilizarse la misma cantidad de arroz</p> <p>A esto, pueden o bien añadir o dar de forma separada: Pollo (60 gramos deshuesado y sin piel) o 60 gramos de ternera o 1 huevo cocido o Tortilla francesa de un huevo pequeño o 40 gramos de lomo de cerdo 100 gramos de merluza o gallo a la plancha o 75 gramos de trucha a la plancha o De postre puede tomar 1/2 pieza de fruta</p> <p>ANTES DE ACOSTARSE Un yogur natural entero o 100 ml de leche entera con 5 ml de aceite o de nata líquida + 10 ml de aceite MCT</p>
---	--