

## RECOMENDACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN

### *Cuidar mientras alimentamos*

Las **horas de las comidas** son un momento importante que puede requerir tiempo. Este será mayor o menor dependiendo de la dificultad de movimientos para masticar y tragar el alimento o la atención que tenga la persona a la que está cuidando.

- ✓ Es importante propiciar un **entorno tranquilo** para evitar distracciones y hacerlo **sin prisas** para evitar atragantamientos y poder disfrutar de la comida.
- ✓ Es aconsejable **establecer un horario** de comidas, de esta forma facilitaremos la orientación temporal.
- ✓ **Mantenga su autonomía** todo lo posible para que la persona coma sin su ayuda e incluso, si puede, pídale colaboración para poner y recoger la mesa ¡Le hará sentirse bien!
- ✓ Facilite que su **postura sea la adecuada**, que coma sentado/a, con la espalda recta y la cabeza sujeta para evitar atragantamientos.
- ✓ Los alimentos, sólidos o líquidos, deben tener una **textura uniforme**, sin grumos. Puede tener disminuida la secreción de saliva; por ello, es preferible que sean preparados de forma jugosa o triturados en puré. Si tiene dificultades para tragar alimentos demasiado líquidos, puede espesarlos con productos específicos de venta en las farmacias.
- ✓ Compruebe que la **temperatura** del alimento es la adecuada, puede tener disminuida la sensibilidad y se pueden producir quemaduras.
- ✓ A medida que nos hacemos mayores **perdemos la sensación de tener sed**, por eso estas personas tienen riesgo de deshidratarse, es necesario ofrecerle agua o líquidos a lo largo de todo el día y no solo en las comidas.

Lo ideal es que la persona **pueda comer acompañada**, que se tengan en cuenta sus **gustos** a la hora de preparar comidas, y si es necesario, explicarle lo que hay para comer, así como facilitar la alimentación mediante la utilización de **productos de apoyo**. En definitiva:



*¡Hacer de la alimentación, algo agradable!*

#### **DIETA SANA Y EQUILBRADA**

Es importante que ingiera una dieta sana y equilibrada, si es usted quien hace la comida procure elegir alimentos variados y si quien hace la comida es él o ella, vigile que se alimenta de forma adecuada.

#### **SIGNOS DE ALARMA**

- Pérdida de peso.
- Signos de desnutrición.
- Dolor o náuseas después de las comidas.
- Pérdida de apetito.
- Deshidratación.
- Atragantamientos, dificultad para tragar la comida.

Si aparece alguno de los signos de alarma, comuníquese al **personal sanitario** y siga sus instrucciones.

