



Dieta y Demencia:

- Los cambios en el cerebro pueden ocurrir años antes de que aparezcan los primeros síntomas de la enfermedad de Alzheimer. Esto puede sugerir que hay una ventana de oportunidad para prevenir o retrasar el desarrollo de la demencia. Hay factores de riesgo que no podemos cambiar, como la genética y la edad. Sin embargo, podemos controlar las opciones de estilo de vida como la dieta, el ejercicio y el entrenamiento cognitivo.
- Comer una determinada dieta afecta ciertos mecanismos biológicos como la inflamación y el estrés oxidativo. Prepare una dieta equilibrada con verduras frescas, frutas, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y carnes magras. Limite los alimentos que son altos en grasas saturadas y colesterol. Limite el uso de sal y alimentos con alto contenido de sodio. Limite los alimentos que no proporcionan ningún valor nutricional.
- A medida que la enfermedad de Alzheimer progresa, las personas tienden a perder el apetito; la pérdida de peso y la deshidratación son motivo de preocupación. Entre comidas, los suplementos nutricionales pueden ser beneficiosos para añadir calorías y nutrientes.
- Fomente el ingerir líquidos en pequeñas cantidades con frecuencia a lo largo del día y

agregue alimentos que tengan un mayor contenido de agua a las comidas.

- Vea las comidas como una oportunidad para interactuar con amigos y familiares. Para personas con Alzheimer, comer lleva más tiempo, tenga paciencia, sirva las comidas en un lugar familiar, mantenga las horas de las comidas consistentes a lo que la persona está acostumbrada. No obligue a una persona diagnosticada con Alzheimer a comer algo que no está en su dieta regular.

Dieta Mediterránea:

- La dieta mediterránea enfatiza el consumo de frutas frescas, verduras, legumbres, pescados y mariscos, granos enteros, y grasas insaturadas como el aceite de oliva. También incluye el ingerir bajas cantidades de carnes rojas, huevos y dulces.

Alimentos Individuales:

- Algunos alimentos que tienen propiedades anti-inflamatorias pueden tener grandes beneficios cognitivos. Algunos de estos alimentos incluyen verduras de hoja verde como la espinaca y la col rizada, el brócoli, los aguacates, y la curcumina que se encuentran en la cúrcuma.
- Omega 3, 6, vitamina E, ácido fólico, vitamina B6 y magnesio en nueces como almendras, anacardos, avellanas y nueces.
- Superalimentos que están llenos de antioxidantes como arándanos, bayas de acai, arándanos, ajo y jengibre.
- Una dieta regular con pescados grasos como el salmón, la caballa y las sardinas se asocia con una mayor función cognitiva y demora el deterioro cognitivo causado por la edad.
- Mantenga al médico de familia actualizado con todos los cambios que una persona con pueda estar experimentando.