

The background of the entire page is a soft-focus, light-colored photograph of a hand holding a bunch of grapes. The hand is positioned in the center, with the fingers gently gripping the stem of the grape bunch. The lighting is warm and natural, highlighting the texture of the skin and the individual grapes.

ICTUS

Consejos para una buena alimentación

El ictus o Accidente Vascular Cerebral (AVC) es una enfermedad de aparición brusca producida por la falta de irrigación sanguínea de una parte del cerebro. Puede ser debido a un coágulo sanguíneo o por placas y depósitos de colesterol o a una hemorragia. La zona afectada queda sin funcionamiento por lo que se pierden sus capacidades (movimiento, habla, etc.). Normalmente, otra parte del cerebro “aprenderá” las funciones perdidas en más o menos grado.

El ictus repercute directamente sobre la alimentación de la persona que lo padece debido a la dificultad de masticar y deglutir e indirectamente por la dependencia del paciente.

Consejos generales

- 1 Realizar comidas frecuentes, muy nutritivas y poco abundantes.
- 1 Comer sentado con la barbilla inclinada hacia abajo y si hay parálisis facial dar la comida por el lado no afectado.
- 1 Mantenerse en posición incorporada para evitar aspiraciones.
- 1 Mantener la habitación iluminada y que el paciente permanezca acompañado en todo momento durante las comidas.
- 1 En caso necesario, modificar y adaptar la consistencia de los alimentos: texturas suaves y homogéneas (no mezclar diferentes consistencias).
- 1 En caso de hipertensión se evitará la sal, las conservas, la charcutería, las sopas de sobre, el agua con gas, etc.
- 1 Beber un litro y medio de líquido al día. En caso de dificultad para tragar puede hacer uso de espesantes.
- 1 Incluir la máxima variación de alimentos para evitar déficits nutricionales
- 1 Mantener una buena higiene bucal.
- 1 Seguir los consejos recomendados por su médico.

La elaboración de comidas

- 1 Cocinar al horno, a la parrilla y al grill. Los estofados permiten guisar el día anterior y luego desgrasar el alimento.
- 1 Retirar la grasa visible de los alimentos antes de cocinarlos.
- 1 Se puede usar todo tipo de condimentos (hierbas aromáticas, ajo, cebolla, etc.) a excepción de las salsas industriales, la nata y la mantequilla.
- 1 Aumentar el consumo de alimentos integrales.
- 1 En caso necesario, elaborar platos en forma de puré o triturado de textura suave, con una amplia gama de alimentos, colores y formas (se pueden utilizar moldes o dar forma con una manga pastelera).

Opciones de menú

Escoja un desayuno, una comida, una merienda y una cena.

En caso necesario modificar la textura: elaborar cremas, purés o papillas

1

DESAYUNO Y MERIENDA

3

- Un vaso de leche desnatada sin azúcar
- 8 galletas tipo María
- Una pieza de fruta
- Un yogur natural desnatado
- Pan o biscottes integrales con un quesito light
- Una papilla a base de Resource Cereales instantáneo con leche desnatada

1

COMIDA Y CENA

3

- Pasta o sémola de arroz/trigo o tapioca
- Carne magra con verduras de guarnición
- Pan
- Una pieza de fruta
- Verdura con legumbre o patata
- Pescado con arroz hervido de guarnición
- Pan
- Un yogur o postre lácteo desnatado
- Zumo de tomate o gazpacho o vichysoise, etc.
- Resource Puré o Puré Instant de carnes, aves, pescados o huevos
- Resource Compota de frutas

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	A EVITAR
Cereales y derivados	Todos	
Lácteos	Leche desnatada, quesos frescos, requesón y quesos con menos del 20% de materia grasa	Leche entera, quesos secos o cremosos, flanes, batidos, cremas
Carnes, pescados y huevos	Carnes magras, pollo, pavo, buey, lomo, ternera, conejo	Cordero, cerdo, carne de caza, embutidos, patés, ahumados
Verduras	Todas	En conserva
Legumbres	Todas	En conserva
Frutas	Todas	Frutos secos
Grasas y aceites	Según tolerancia individual	Mantequilla, tocino, margarina, nata, crema de leche
Azúcares y dulces		Pasteles, helados, chocolates azúcares
Bebidas	Según tolerancia individual	Bebidas azucaradas, agua con gas, zumos azucarados, bebidas alcohólicas

ALIMENTOS YA ELABORADOS DE ALTO PODER NUTRITIVO

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Resource Puré		1		1
Resource Puré Instant		1		1
Resource Compota de frutas	1	1	1	1
Resource Cereales Instant	1		1	
Resource Benefiber	1	1	1	1

Consulte a su farmacéutico sobre la gran variedad de recetas disponibles

OBSERVACIONES: _____
