



Alimentación en ELA

Recomendaciones Nutricionales adaptadas a personas con distintos grados de Disfagia por ELA



@CORPELACHILE



WWW.CORPORACIONELACHILE

AUTORES

Dominique Rodriguez Maziere

Nutricionista
Voluntaria Corporación ELA Chile

Marcela Masihy Prieto

Nutricionista, Magíster en Nutrición y Metabolismo
Nutricionista Corporación ELA Chile

COLABORADORES

Paula Zuñiga

Fonoaudióloga Corporación ELA Chile

Claudia Ramos Navarro

Nutricionista Corporación ELA Chile

Carolina Bisquertt

Supervisión General
Directora Ejecutiva

Las recomendaciones en esta guía son de carácter orientador para la población general con ELA, las necesidades nutricionales específicas de cada uno deben ser siempre individualizadas, por lo que recomendamos una evaluación periódica con una Nutricionista especialista en el tema.

Primera Edición Agosto 2020

Corporación ELA Chile

La progresión de la ELA provoca dificultades en la deglución y en la nutrición. Es muy importante para el bienestar físico y emocional poder alimentarse de forma correcta. Queremos ofrecerte algunas recomendaciones generales en cuanto a cómo alimentarte de forma segura, nutritiva, acorde a tus gustos, hábitos y entorno social.

Esta guía es de carácter orientador para la población general con ELA. Las necesidades nutricionales específicas de cada persona serán siempre individualizadas por su equipo de profesionales tratantes.

En la Corporación ELA Chile te ofreceremos una evaluación y orientación de todas las áreas de salud, como es la nutrición.

Sabemos que la ELA causa problemas en la alimentación, así como pasa con otros síntomas y signos, a cada persona le afecta de forma distinta.

Una alimentación adecuada es fundamental para que tu cuerpo este bien nutrido y colaborar con el estado general y algunos síntomas que van a ir apareciendo como la fatiga, debilidad y disminución del apetito, que resultan en disminución del peso y la masa muscular.

PERO... HAY QUE COMER DISTINTO POR TENER ELA?

En un principio no, pero esto va a ir cambiando según las necesidades del momento. Poco a poco, tendrás que hacer modificaciones. El tiempo en que las tendrás que hacer lo va a ir definiendo el equipo de fonoaudiología, según como vea las funciones de masticación y de deglución.

Si bien no existe evidencia de alguna dieta especial que cure la ELA, lo mejor es seguir una alimentación saludable equilibrada, variada y siempre individualizada.

Pilares de una alimentación saludable

01



EQUILIBRADA

Que tenga todos los nutrientes necesarios (proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra, etc.)

02



VARIADA

Comer muchos alimentos distintos durante el día te asegura que consumas todos los nutrientes necesarios.

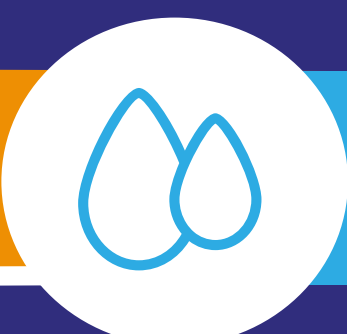
03



DISFRUTAR LA COMIDA

Comer muchos alimentos distintos durante el día te asegura que consumas todos los nutrientes necesarios.

04



MANTENERSE HIDRATADO

Frutas y Verduras

Aportan: Fibra, Vitaminas, Minerales, Antioxidantes

Fibra:

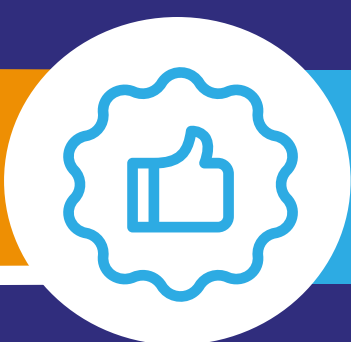
aumenta el volumen de las deposiciones, las hace más blandas (junto al consumo de agua) y aumenta la frecuencia de las evacuaciones. Además, mantiene la flora intestinal saludable.

Vitaminas y Minerales:

contribuyen al funcionamiento de todas las reacciones del cuerpo, tanto en el sistema inmune, en la generación de energía, entre otras.



Antioxidantes: participan en la recuperación del daño y del envejecimiento celular natural de las células causados por moléculas llamadas radicales libres. No existe evidencia que una suplementación de estos compuestos disminuya la progresión de la ELA pero son importantes para el funcionamiento del cuerpo. (2)



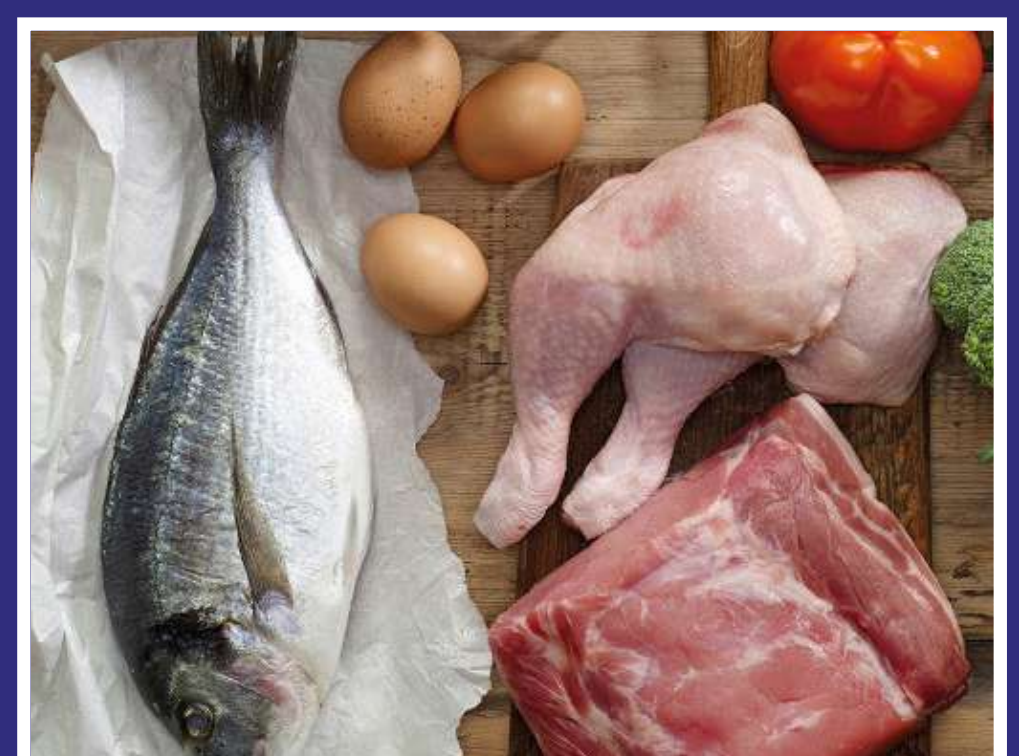
RECOMENDACIÓN

✓ 2 frutas y 3 porciones de verduras al día de distintos colores.

Carnes y Pescados

Aportan: Proteínas, Hierro, Vitamina B12, Zinc

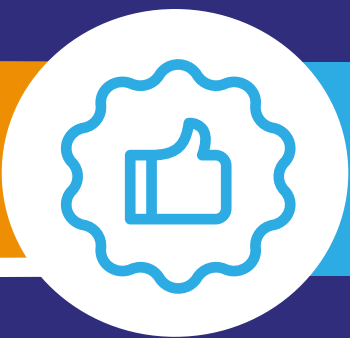
Proteínas: Tienen una función principalmente estructural, como la formación de músculos. Los músculos permiten el movimiento tanto voluntario como involuntario tanto como órganos, venas y arterias.



Vitamina B12: Participa en el sistema neurológico, en la formación de glóbulos rojos y en muchos procesos metabólicos. Sólo se encuentra en alimentos de origen animal.

Hierro: Forma parte de la hemoglobina, proteína responsable del transporte de oxígeno dentro del cuerpo y que es parte de los glóbulos rojos.

Pescados y Omega 3: El salmón, el atún y el jurel aportan omega 3, un tipo de grasa que participa en el sistema inmune y en la regulación de muchos procesos metabólicos.



RECOMENDACIÓN

- ✓ 1 porción del porte de la palma de tu mano.
- ✓ Varía entre pollo, pavo, cerdo, vacuno y pescado.
- ✓ Prefiere los cortes con menos grasa.
- ✓ Huevo: 1 diario.

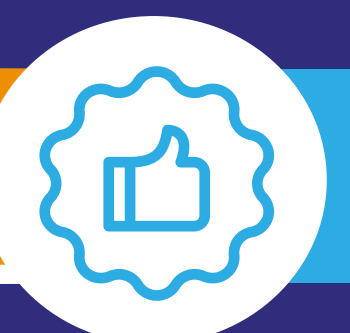
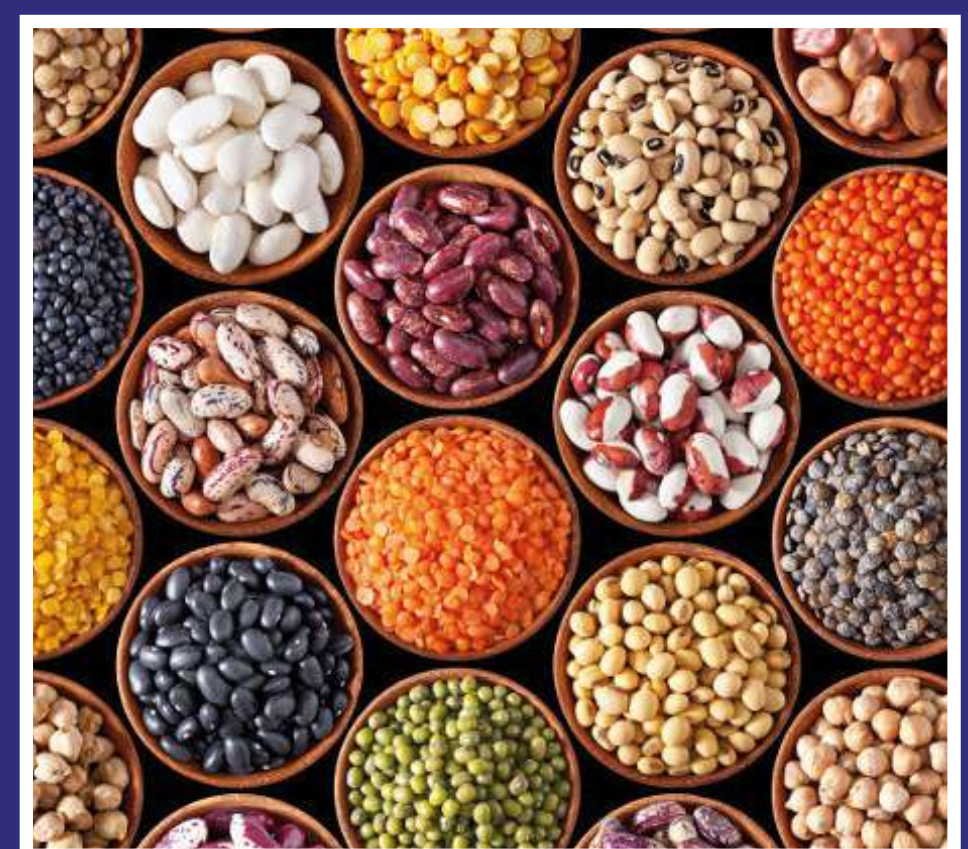
Legumbres

Aportan: Proteínas, Hierro, Fibra, Vitaminas y Minerales

Proteína Vegetal:

Son deficientes en un tipo de aminoácido esencial (que no se puede producir a partir de otros), estos son las unidades que forman las proteínas. No quiere decir que sea un alimento con una proteína de mala calidad, al contrario es un super alimento.

Si mantienes una alimentación variada no hay problema y se complementa este déficit.



RECOMENDACIÓN

- ✓ 2 - 3 veces por semana.

Se encuentran en mayor cantidad en el arroz, fideos, pan, avena, maíz, quinoa, papas, choclo, camote.

Pasteles y bollerías tienen granos y cereales pero además aportan bastante azúcar por lo que hay que moderar el consumo.



RECOMENDACIÓN

✓ 1 porción en cada comida.

Grasas y Aceites

Aportan: Grasas y Vitaminas



Grasas de origen animal:

La mantequilla, crema de leche, grasa de las carnes, principalmente aportan grasas saturadas.

Pescados como el atún, salmón y jurel son ricos en omega 3, un tipo de grasa que participa en el sistema inmune y en regulación del metabolismo.

Grasas de origen vegetal:

Aceites: maravilla, pepita de uva, oliva, chía, linaza

Alimentos altos en aceites: aceitunas, palta, frutos secos, semillas.



RECOMENDACIÓN

✓ 1 porción en cada comida.

Bebidas Vegetales

Aporte variado

Se hacen a partir de soya, arroz, coco, avena, almendras, avellanas y mezclas de estos.

Aporte: Depende de que estén hechas, en general, las únicas que aportan proteínas son las de soya y la not milk.

Algunas están suplementadas con Vitamina D y Vitamina B12.



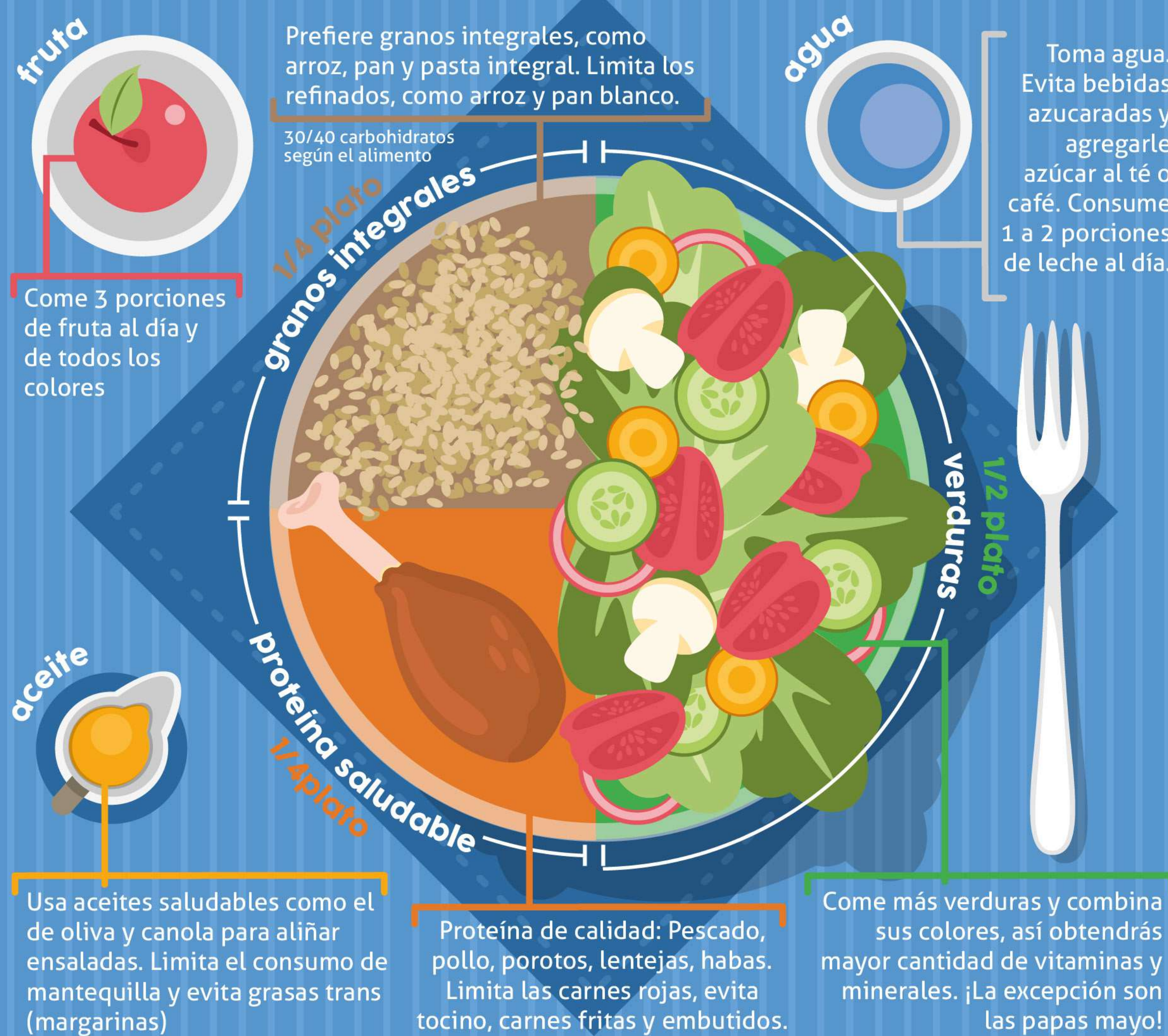
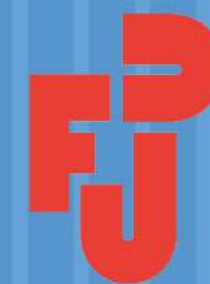
RECOMENDACIÓN

- ✓ Como son tan diversas te recomendamos que leas la etiqueta y te fijas en:
- ✓ Aporte baja cantidad de azúcar (menor a 5 gramos por porción).
- ✓ Aporte de más de 5 gramos de proteína por porción. Suplementadas en Vitamina D.



Entrenando la mirada con el plato saludable

Creado por equipo educativo FDJ



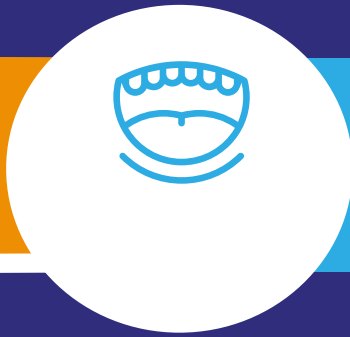
ESTE ES UN ESQUEMA DE LO QUE DEBES COMER TANTO EN EL **ALMUERZO COMO EN LA CENA**

Las porciones deben ser individualizadas por un Nutricionista

Pérdida de Peso

Es habitual que aparezca cierto grado de desnutrición en las personas con ELA y esto se puede dar por diferentes razones:

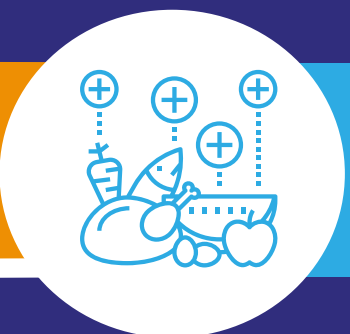
01



DISMINUCIÓN DE LA INGESTA ORAL

Por disfagia (dificultad para tragar), sialorrea (excesiva producción de saliva), dificultad de manipular los utensilios, dificultad para mantener una postura correcta al comer, dificultad para expresar necesidades, estreñimiento, falta de apetito o saciedad temprana.

02



AUMENTO DE LAS NECESIDADES NUTRICIONALES

Las fasciculaciones, mal aprovechamiento a nivel celular de los nutrientes, mayor gasto de energía a nivel respiratorio, infecciones a repetición (en algunos casos) y por el estado proinflamatorio propio de la enfermedad.

TE RECOMENDAMOS

mantengas un monitoreo de tu peso periódicamente

- ✓ Es importante evitar pérdidas grandes de peso en poco tiempo porque pueden afectar en la función normal del cuerpo, la fuerza muscular, e incluso tener impacto en la inmunidad.
- ✓ Además, mantener el estado nutricional también va de la mano del bienestar físico y emocional.

Cómo Reforzar Los Alimentos

Con el tiempo y la progresión de la ELA puede que disminuya el apetito y que la alimentación sea más difícil. Para que no pierdas peso te recomendamos que potencies tus preparaciones para que sean más nutritivas en un volumen menor.

Agrega alimentos ricos en grasas saludables

- Aceite de todo tipo, idealmente de oliva, 1 cucharada en almuerzo y cena.
- Pasta de sésamo (Tahini)
- Palta
- Pasta de aceitunas
- Pesto
- Mantequilla de maní, almendras o avellanas
- Mantequilla, queso rallado, queso untable, crema de leche (ocasional)

Agrega alimentos ricos en proteínas

- Leche en polvo
- Clara de huevo natural o deshidratada
- Suplemento de proteínas

PUEDES FORTIFICAR CON ALIMENTOS NATURALES O CON SUPLEMENTOS

EJEMPLOS DE CÓMO FORTIFICAR ALGUNAS PREPARACIONES

- Mantequilla y huevo (en la cocción) a los purés de vegetales.
- Crema de leche y queso rallado a nuestras pastas con salsa de tomate.
- Frutos secos molidos o semillas molidas (nueces, maní, almendras, avellanas, etc) al yogur o compota de fruta
- Aceite o tahini a nuestras lentejas o guisos
- Salsa blanca o queso untable a nuestra espinaca como salsa para alguna carne.
- Leche en polvo semidescremada a nuestro licuado de frutas o papilla de verduras.
- Mantequilla o aceite al pan + un agregado proteico.

Además se debe considerar el uso de suplementos dietéticos en caso que la alimentación no sea suficiente. Es importante hablar esto con su nutricionista.

RETRASO EN EL VACIAMIENTO DEL ESTÓMAGO

Nuestro sistema digestivo funciona con movimiento musculares involuntarios, en la ELA también pueden afectarse estos movimientos, una de las consecuencias es que se demore más el proceso del paso de los alimentos desde el estómago al intestino. Este síntoma puede traducirse como una presión en la parte alta del estómago, sensación de saciedad muy rápida, náuseas o como reflujo gastroesofágico.

Existen algunas técnicas que podemos aplicar para disminuir estos síntomas en caso de que aparezcan

- Realiza comidas más pequeñas y mas frecuentes: desayuno, colación a media mañana, almuerzo, onces, cena, colación pm.
- Considera que la última comida no sea más de 2 horas antes de acostarte si tienes reflujo.
- Disminuye el volumen por comida: parte con un volumen pequeño (1 taza) y aumenta de a poco hasta llegar al volumen en que no aparezcan los síntomas.
- Evita tomar gran cantidad de líquidos durante las comidas e inmediatamente después.
- Las grasas hacen que disminuya el vaciamiento del estómago: evite frituras y alimentos muy pesados (1 – 2 cucharadas de aceite o alimentos ricos en aceites por comida esta bien).
- Evita el consumo de café, té verde, mate y bebidas con gas (sobre todo las bebidas cola). Tienen metilxantinas que relajan la válvula que evita que el alimento se devuelva del estómago al esófago.

Si ninguna de estas medidas funciona, el médico puede ayudarte con algún medicamento para reducir los síntomas.

CONSTIPACIÓN

Se define como la falta de deposiciones en un período de 2 o 3 días o si estas son escasas y/o excesivamente seca o dura.

Suele aparecer por la disminución de la movilidad o inactividad, debilidad de los músculos del abdomen, y por la escasa ingesta de fibra y líquidos.

Evacuaciones menos frecuentes producen mal estar general con hinchazón, disminución del apetito, incomodidad e incluso en adultos mayores es la causa de delirium.



¿Qué puedes hacer?

- ✓ Toma un vaso de agua fría o jugo de naranja o leche semi-descremada fría en ayunas (ayuda para activar el intestino).
- ✓ Come comidas mas pequeñas y frecuentes (4 comidas principales e incluya colaciones entre ellas).
- ✓ Prioriza el consumo de alimentos ricos en fibra a diario como frutas, verduras y legumbres.
- ✓ Toma al menos 1.5 litros de agua al día.
- ✓ Fortifica tus preparaciones con fibra: harina de linaza o chía, salvado de trigo o avena. Agrega una cucharada en cada comida.
- ✓ Prefiere cereales altos en fibra como, quinoa, trigo sarraceno, arroz y fideos integrales, mote.
- ✓ Un alimento aliado para contrarrestar el estreñimiento son las ciruelas secas. Puedes hidratarlas y tomar el jugo o comerlas como compota como postre, ambas versiones te van a ayudar.
- ✓ Come un alimento fermentado o con probióticos al día: kefir, kombucha, kimchi, miso, tempeh. Estos alimentos tienen o estimulan el crecimiento de bacterias vivas que se quedan en tu intestino y forman parte de la flora normal. El equilibrio de esta flora impacta en la consistencia de las deposiciones y en el movimiento intestinal.

RECUERDA

Siempre preguntar a tú nutricionista la mejor forma de suplementar tus comidas con fibra según la consistencia de los alimentos que debes comer.

Es importante tener deposiciones regulares, si no sirven las medidas alimentarias deberás usar algún tipo de laxante. Pregúntale a tú médico.



HIDRATACIÓN

Para mantenerse bien hidratado y evitar la constipación es importante vigilar en consumo de líquidos, preferentemente agua o jugos naturales.

Sabemos que muchas veces es difícil ingerirlos, ya que pueden causar atoros...

¿Qué puedes hacer en este caso?

Para disminuir el riesgo de atoros

- Con bombilla de a sorbos pequeños.
- Con una cuchara pequeña.
- Con espesantes: Consulte a su fonoaudiólogo si es necesario modificar la consistencia de los líquidos.



Ten en cuenta que las frutas y vegetales tienen abundante agua y de esta manera contribuyen a la hidratación.

En algunas ocasiones se recomiendan batidos o licuados de frutas o vegetales, además de hidratar aportan nutrientes y calorías. Trata de reforzar estos licuados agregando leche en polvo, azúcar, harina de semillas o frutos secos.

- ✓ Si notas que el apetito ha disminuido: intenta tomar los líquidos espesados lejos de las comidas (30 min antes).
- ✓ Si estás sobrepeso es mejor usar las opciones que no aportan calorías.

ESPESANTES

- ✓ Son polvos fabricados industrialmente (Existen varias marcas en el mercado)
- ✓ La necesidad de estos productos sera evaluada por fonoaudiología que indicarán la cantidad necesaria.
- ✓ No tienen sabor.
- ✓ Algunos cambian el color.
- ✓ Ayudan a que los líquidos tengan una consistencia/viscosidad adecuada para que sean seguros de tragar.
- ✓ También se puede utilizar espesantes naturales que serán recomendados por su equipo de profesionales de ser necesario.
- ✓ Se pueden agregar tanto al agua como jugos, leche, licuados, sopas, etc.

Recomendamos agregarle al agua espesada esencia o jugo de limón o naranja, usar como base agua de cocción de fruta o alguna infusión como manzanilla o menta.

Estas son las consistencias modificadas de los líquidos que podrían indicarle, en caso de que no sea seguro tomar líquidos de viscosidad común, como el agua.

Consistencias



NÉCTAR

MIEL

PUDDING

SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN

Leve-moderada:

- Orina con menor frecuencia (menor cantidad)
- Orina es de color amarillo oscuro (ver gráfico abajo)
- Tiene Sed: es un signo de deshidratación tardía por lo que siente sed, ya está algo deshidratado.
- Boca seca o pegajosa
- Dolor de cabeza
- Mareo o aturdimiento
- Fatiga o debilidad

Severa:

- Falta de orina
- Sed excesiva
- Piel y boca excesivamente seca
- Ojos hundidos
- Respiración rápida
- Latidos cardíacos rápidos
- Fiebre
- Desorientación o confusión

EVALÚA EL COLOR DE TU ORINA



SABÍAS QUE ?



¿Sabías que los adultos mayores tienen menor sensación de sed?

Es importante estimular la ingesta de líquidos, aunque no los pidan o no sientan sed.

Una buena estrategia es armar un cronograma con horarios de hidratación para controlar y asegurar la ingesta.

CONSEJOS A LA HORA DE SENTARSE EN LA MESA

- ✓ Come acompañado por si se atorras o necesitas ayuda además es más agradable!
- ✓ Asegura comer un ambiente relajado y sin distracciones.
- ✓ Come despacio. Tómate su tiempo e intente saborear y disfrutar las comida
- ✓ Considera el uso de herramientas adaptadas para mantener la autonomía a la hora de comer. Los Terapeutas ocupacionales te pueden aconsejar en el tema.
- ✓ Prefiere siempre bocados pequeños, son de más fácil de manejo en la boca.
- ✓ Evita comer cuando estés muy fatigado.
- ✓ Re - evalúa constantemente si es necesario hacer alguna modificación a algún alimento para que sea seguro.



RECOMENDACIONES DE POSTURA

- ✓ Mantén la espalda recta, en posición vertical en ángulo de 90 hasta 60°, con los pies apoyados en el suelo y la cabeza alineada con el tronco.
- ✓ No comas alimentos, ni tomes bebidas acostado
- ✓ Coloca el alimento inicialmente por el lado que mejor muevas.
- ✓ Antes de tragar, inclina ligeramente la cabeza hacia adelante.
- ✓ Espera 15-30 minutos luego de las comidas para acostarse.
- ✓ Mastica bien los alimentos (hasta que sea una papilla) antes de tragar.
- ✓ No incorpores el próximo bocado hasta que hayas tragado el bocado anterior
- ✓ Traga saliva después de 2-3 cucharadas de comida. Si sientes alguna molestia tosa.
- ✓ Asegura que no queden restos de alimentos en la boca luego de comer. Limpia la boca con cepillo de dientes o con una gasa (encías, lengua y paladar).
- ✓ En casos de exceso de salivación, puedes aspirar la boca o escupir para evitar mayor riesgo de atoro.
- ✓ Tú fonoaudiólogo evaluará individualmente que otras medidas pueden ser de ayuda.



Recomendaciones para familiares o acompañantes:

- ✓ Poner al alcance del paciente, sobre la mesa, todos los utensilios, servilletas y demás elementos usados durante la comida para evitar interrupciones.
- ✓ Ponte al mismo nivel para evitar que levante la cabeza.
- ✓ Se paciente y da tiempo para comer. No presiones... Deja tiempo entre una cucharada y otra.
- ✓ Pregunta al paciente si está cómodo o puedes ayudarlo a estar mejor colocando almohadón en la espalda, collar cervical (sobre todo cuando cabeza este inestable), apoya pies, etc.
- ✓ Si percibes que hay dificultades para consumir algún alimento, pregunta como puedes hacer ese alimento más fácil de comer (agregando salsas, sirviendolo frío, etc.)
- ✓ Si el paciente se alimenta sólo, ofrecer cubiertos de plástico ya que son más livianos y por lo tanto más fáciles de usar.
- ✓ Si las comidas se hacen largas, se puede usar platos que mantengan la temperatura para evitar recalentar.
- ✓ Realizar higiene bucal de la boca luego de las comidas para evitar aspiración de restos que puedan permanecer en la boca.



MODIFICACIONES DE CONSISTENCIA

Cuando aparecen dificultades para comer, ya sea para manejar el alimento en la boca y/o tragar, hay que modificar la alimentación habitual para asegurar que el cuerpo reciba los nutrientes de una manera segura (sin riesgo de aspiraciones) y cómoda.

Modificar los alimentos va a mejorar tu calidad de vida al reducir el estrés, que muchas veces aparece como resultado de la dificultad y miedo a tragar.

- ✓ Algunas modificaciones generales que se pueden hacer:
- ✓ Maniobras posturales
- ✓ Cambio de viscosidad de los líquidos
- ✓ Modificación de textura de sólidos

Lo ideal es no eliminar los alimentos que te cuesta comer o son riesgosos, en un principio se pueden modificar para que sean seguros de comer.

En general, encontramos 4 tipos de dietas modificadas que te van a indicar según el grado de disfagia (dificultad para comer)

01

SÓLIDOS BLANDOS

02

PAPILLA O SEMISÓLIDO

03

ALIMENTACIÓN MIXTA: POR BOCA + SONDA (GASTROSTOMÍA)

04

ALIMENTACIÓN TOTAL POR GASTROSTOMÍA

SÓLIDOS BLANDOS

- ✓ Carnes tiernas y blandas: asiento, filete, trutro de pollo
- ✓ Frutas y verduras crudas maduras
- ✓ Frutas y verduras cocidas

Preparaciones hidratadas o lubricadas

Fáciles de masticar y de manejar en la boca

Según el grupo de alimentos, existen técnicas para que sean más blandas

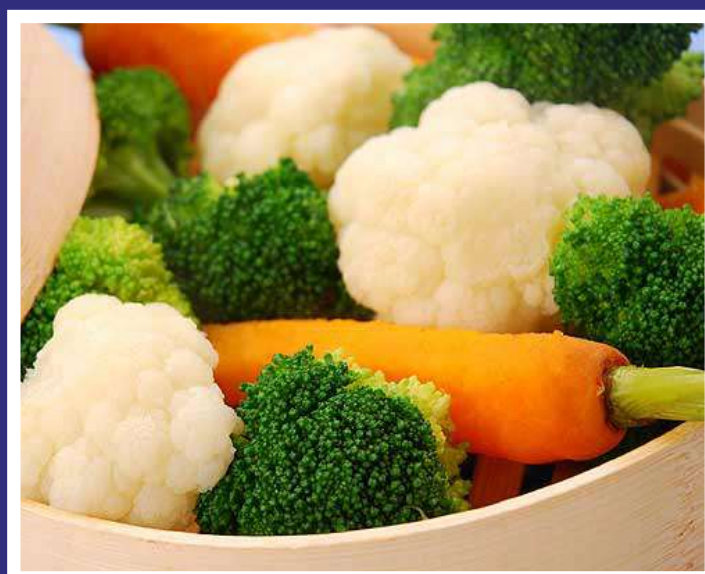
Frutas y Vegetales



Pelar: sobretodo las cáscaras muy duras (Berenjenas, pepino, tomate, uvas entre otros).



Moler: En procesador o juguera.



Cocidas: Para los que solo pelar y/o moler no es suficiente.

Si además las cortas en trozos pequeños o preparas purés aún más fácil. Compotas, budines, tortillas, purés, salsas o guisos.

LEGUMBRES

No queremos que dejes de comer legumbres. Es un alimento super nutritivo, barato que te ayuda a mantener la masa muscular por el aporte proteico, y a aumentar el volumen fecal y el transito intestinal por la fibra.

El hollejo puede que sea peligroso en algún momento.



Déjalas en remojo por 8 horas.



Prefiere olla a presión para cocinarlas. Cocínalas hasta que casi se desarmen.



Guisadas con el caldo espeso.



Hamburguesas (acompañalas de alguna salsa si quedan un poco secas).



Hazlas pasta para acompañar el pan o galletas

- Garbanzos con tahini.
- Lentejas con berenjena.
- Porotos rojos con pimentón.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS



Se pueden moler para que sean más seguras. Puedes molerlas hasta que quede como una harina o seguir hasta que se forme una pasta.

Agrégalas a preparaciones dulces y saladas como purés, compotas, salsas, postres de leche, hamburguesas, albóndigas, etc.

ALIMENTOS Y PREPARACIONES PELIGROSAS

Algunos alimentos por su textura natural o ciertas preparaciones se consideran un riesgo de atoro por ser de difícil manejo en la boca o por requerir de humectación.

- ⊗ **Alimentos muy secos, muy crocantes y/o duros:** pan tostado, galletas tipo soda, etc.
Remojar en leche o algún otro líquido como caldo, etc.
- ⊗ **Alimentos muy fibrosos:** lechuga y vegetales de hoja crudos, apio, piña, etc.
Se pueden comer cocidos o como parte de preparaciones que los ablanden como guisos, salsas, sopa crema, etc.
- ⊗ **Alimentos con más de una textura:** sopas que contengan parte líquida y parte sólida (sopa de fideos), cereales de desayuno con leche, yogurt con fruta, etc.
Pasar por procesadora para obtener textura homogénea o espesa la parte líquida.

- ⊗ **Alimentos pegajosos:** caramelos masticables, chocolate en barra, malvaviscos, miel, etc.
Consumir chocolate en forma de salsa, con leche (chocolatada), como postres.
Usar la miel en preparaciones como compotas, evitar consumir sola.
Evita los masticables y malvaviscos.
- ⊗ **Alimentos que cambian su consistencia en la boca:** helado y gelatina.
Considerar hacer helados caseros con compota de fruta, hacer la gelatina mitad con agua y mitad con leche o yogurth.
- ⊗ **Alimentos que sueltan jugos o agua al morderse:** frutas como melón, sandía, naranja, etc.
Las podrá consumir en jugos, licuados, en purés mezclados con otras frutas o con yogur, en postres como mouse, etc.
- ⊗ **Alimentos con hollejos o cáscara:** uvas, legumbres, frutos secos.
Remover cáscara y hoyejo de ser posible o consumir molido. Las uvas se podrán consumir en jugos, licuados.
- ⊗ **Alimentos pequeños y de forma circular:** pasta granizo, arvejas, arroz, choclo en granos, legumbres, etc.
Consumir otras variedades de pasta como espirales, preparar el arroz con más caldo, arvejas y choclo molido, salsas, budines blandos, soufflés, etc.
Consumir las legumbres en guisos donde queden bien tiernas y hasta algo pasadas o en preparaciones tipo hummus (puré de garbanzos) o sopas crema, etc.

TÉCNICAS CULINARIAS PARA LOGRAR LA CONSISTENCIA BLANDA

Olla a presión

Recomendamos para carnes (ayuda a ablandar cortes fibrosos), legumbres y cereales integrales. Una vez lograda la presión cocinar a fuego lento.



Al vapor

Sugerimos para frutas y vegetales para evitar pérdida de nutrientes.



Horneado y fritura

Para evitar cortezas duras y muy crocantes (esto hace más difícil comer los alimentos) tapar el alimento finalizada la cocción para ayudar a que el alimento se ablande con el vapor que se produce y/o agregar una salsa que humecte la corteza.



Carnes

- Preferir carnes frescas (no congeladas) ya que quedan menos fibrosas al perder menos agua durante la cocción
- Cocinar los pescados hasta su punto justo (evitar recocinar o recalentar) los mantiene más blandos, sobre todo en pescados secos (reineta, atún, jurel).



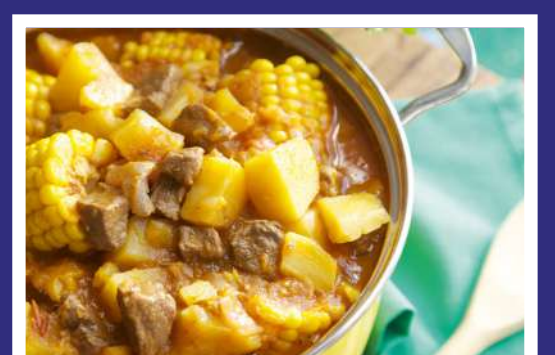
Frutas y vegetales

Si cocina en agua, utiliza poca agua, lávalos antes de picar y cocinar en agua hirviendo para conservar al máximo sus nutrientes.



Espesar

Espesa los caldos de preparaciones como cazuela y carbonada.



PAPILLAS O SEMISÓLIDOS

Es probable que en algún momento debas comer los alimentos de consistencia de puré o papilla.

En general, no debieras tener restricción de tipo de alimentos, solo deberás modificar la consistencia. Podrás comer las mismas preparaciones que el resto de la familia pero de forma de puré bien suave (sin grumos ni trozos).

Recomendamos pasar por cedazo luego de procesar, aquellos alimentos con fibras duras como por ejemplo el mango, la espinaca, el apio, la alcachofa, choclo, legumbres, etc.

Recomendaciones para que una comida en forma de papilla sea completa.

Incluir un alimento de cada uno de estos grupos:

PROTEÍNAS

- Carne.
- Huevo.
- Lácteos.
- Legumbres.

GRANOS O CEREALES

- Papa.
- Camote.
- Polenta.
- Harina de maíz.
- Pastas.
- Harinas.
- Arroz.
- Pan rallado.
- Pan de molde o sin cortezas duras.

VEGETALES

Cuanto más colores incluyamos mejor, en la variedad están las vitaminas y antioxidantes.

GRASA

- Aceites.
- Palta.
- Frutos secos.
- Semillas.
- Lácteos enteros.
- Mantequilla.
- Crema de leche.
- Mayonesa.

Ejemplos:

Almuerzo de papilla salada: pollo, polenta, zanahoria, aceite de maravilla.

Desayuno de papilla dulce: Postre leche (leche entera, almidón de maíz, manzana. Se le puede agregar azúcar o endulzante y otra grasa como por ejemplo crema de leche).

No es necesario que proceses todos los alimentos juntos para lograr una única papilla. Es mejor procesar cada alimento por separado y ofrecerlos así para permitir que siga sintiendo el sabor de cada alimento individual.

¡Recuerde que comer debe ser agradable!

ALIMENTACIÓN MIXTA POR BOCA Y SONDA

Cuando comer por boca ya no es seguro o suficiente para cubrir tus necesidades nutricionales, podrás apoyarte en una Gastrostomía.

La gastrostomía es una sonda que va directo al estómago por donde podrás pasar de forma fácil y segura alimentos en forma de papilla y/o una fórmula comercial, agua y medicamentos.

Es una buena opción para solucionar algunos problemas que van a ir apareciendo:

- ⊗ Pérdidas de peso mayores al 10%
- ⊗ Fatiga relacionada a la ingesta
- ⊗ Estrés o ansiedad relacionado al momento de la comida y/o dificultades severas para tragar.

-Es una intervención sencilla

-Se realiza bajo sedación y anestesia local

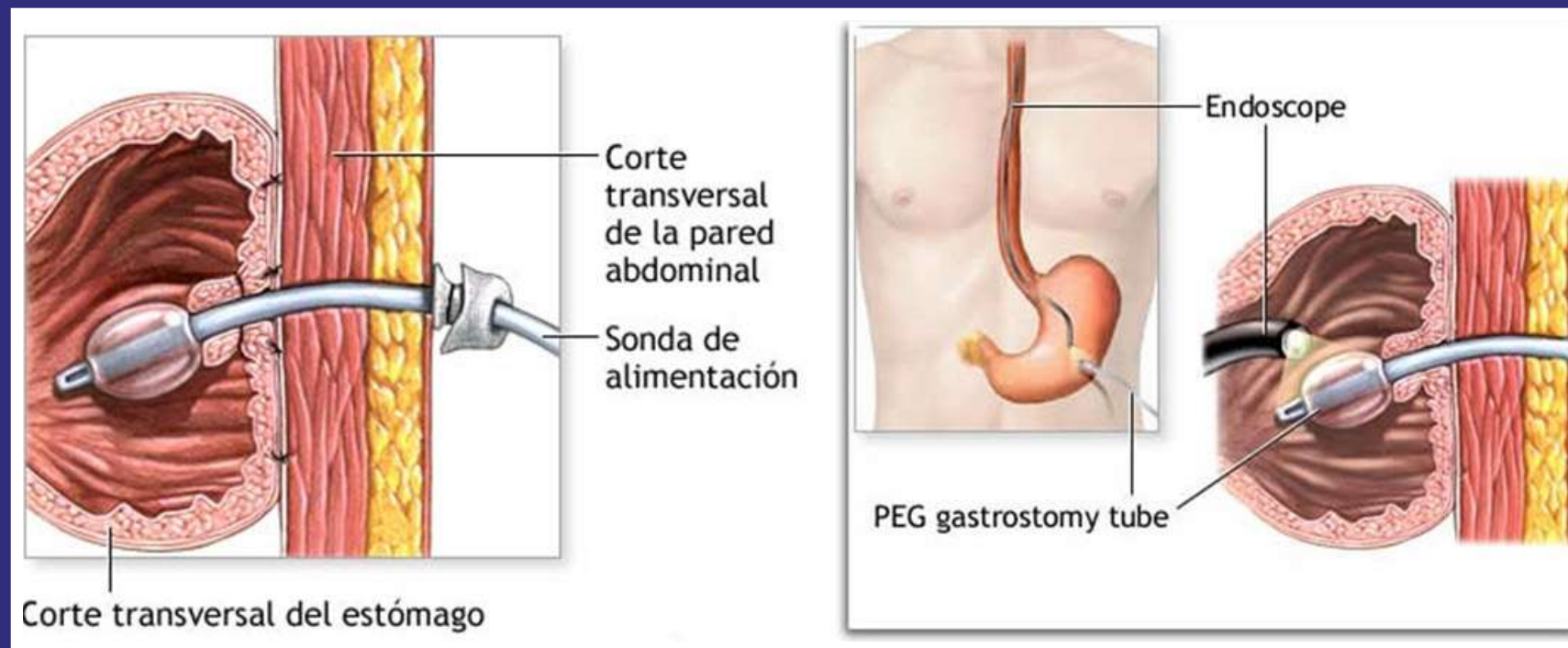
-La intervención dura 30-45 minutos y es ambulatoria

-Luego del procedimiento vas a recibir indicaciones de alimentación por el
Nutricionista

-El objetivo es mejorar tu calidad de vida, reducir el estrés relacionado con la comida por sentirse obligado a comer y así conservar tu peso y masa muscular.

-En un principio puedes mantener una alimentación mixta. Podrás seguir comiendo por boca lo que es muy bueno ya que podrá seguir sintiendo sabores, texturas, etc.) pero con menos presión de tener que cubrir sus necesidades nutricionales porque el resto va a ir por la sonda.

ALIMENTACIÓN POR GASTROSTOMÍA



Y qué alimentos pueden pasar por esta sonda?

Existen 2 formas de alimentarse por la sonda (gastrostomía)

Alimentación artificial: mediante un preparado comercial o también llamada fórmula enteral, que puede ser líquidos o en polvo (para mezclar con agua). Estas contienen todos los nutrientes y energía que su cuerpo necesita.



Alimentación casera: se usan alimentos cocidos, molidos y pasados por el colador. La consistencia debe permitir el paso fácil por la sonda. Para evitar que se tape la sonda se usarán alimentos semilíquidos lo que va a causar una disminución en la concentración de nutrientes por lo que es fundamental que tengas en cuenta las porciones recomendadas por tu nutricionista en su estado original y luego modifiques la consistencia para que pase fácilmente por la sonda.



Además de la alimentación debes pasar al menos 1 jeringa de 60 cc de agua tibia antes y después de cada comida o paso de algún medicamento para limpiar la sonda y evitar que se tape.

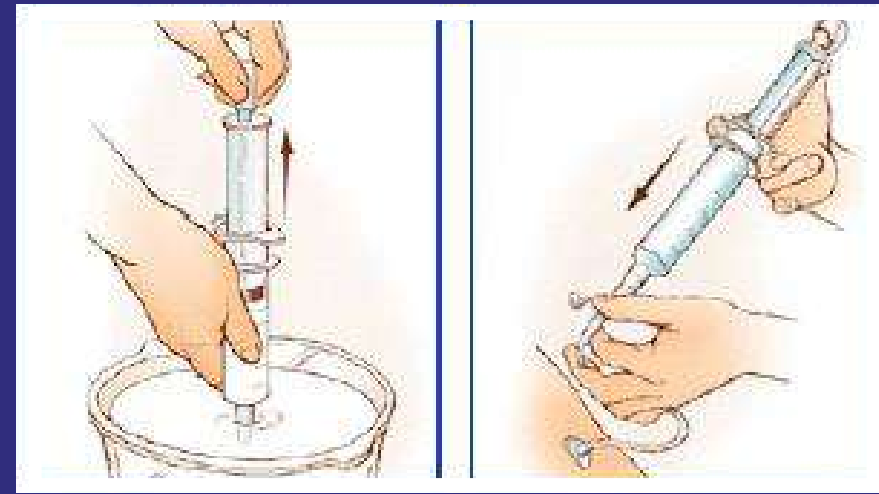
ALIMENTACIÓN POR GASTROSTOMÍA

Además de la alimentación debes pasar al menos 1 jeringa de 60 cc de agua tibia antes y después de cada comida o paso de algún medicamento para limpiar la sonda y evitar que se tape.

Formas de administración



Continua: con una bomba para fórmulas comerciales.



Bolos: con una jeringa para fórmulas comerciales y caseras.

En Chile existe el programa de Nutrición Enteral Domiciliaria para personas que por su condición de salud requieran de este tipo de alimentación, de forma parcial o total. Es una garantía para todos los que lo requieran, no importando los ingresos económicos.

Te entregarán tanto las fórmulas (alimentos) y todo el instrumental necesario, pide en tu centro de salud (hospital o clínica) que te inscriban.

Posición

Al pasar el alimento o medicación deberá estar en posición sentada o semisentada para de esta manera evitar que el alimento refluya desde el estómago a la vía respiratoria.

Mantener esta posición 30-60 minutos luego de finalizado el alimento.



30-60 minutos

A pesar de recibir el alimento por sonda puedes seguir manteniéndote dentro de la dinámica de las comidas familiares.

Si así lo quieres puede seguir sentándote en la mesa en el mismo momento que el resto come y pasar el alimento por la sonda. De esta manera, van a seguir compartiendo ese momento de la mesa familiar tan importante en el día a día.

DISFRUTA DE LA ALIMENTACIÓN

Parte importante de la alimentación es que sigas disfrutando.

La comida no es sólo un medio de obtención de energía y nutrientes, sino que tiene un componente social y emocional, que podemos intentar conservar.

Si bien su comida puede necesitar sufrir modificaciones, esta puede seguir siendo agradable y siempre considerando sus gustos y hábitos.

Existen modificaciones que se pueden hacer a las preparaciones para que sea seguro comerlos y no los tenga que eliminar.

Ejemplo: Pastel de papas

Hacer con un Puré de papas bien suave

Hacer el pino y luego moler con minipimer o licuadora

Hacer una pasta de aceitunas y de huevo

Moldear tal cual como si fuera un pastel con la receta original.

Evitar gratinar para evitar la formación de una costra que sea riesgoso

Acompañar con ensalada chilena: moler el tomate pelado sin semillas y por otra parte la cebolla con cilantro.

Si bien este es sólo un ejemplo, lo mismo se puede hacer con muchos otros alimentos.

Recuerde que usted no está sólo y que siempre tiene a disposición a nutricionistas y profesionales que pueden ayudarlo con ideas para que el momento de la comida siga siendo placentero.



Aportan: Proteínas, Calcio, Grasas, Vitaminas



Proteínas: Aportan una cantidad importante de proteínas, fáciles de incluir en la dieta.

Calcio y Vitamina D: Forma parte de los huesos y regulaciones metabólicas. Su absorción está influenciada por la vitamina D.

Grasas: Principalmente aporta grasas saturadas, que hay que consumirlas pero no en tanta cantidad, es mejor preferir los lácteos semi-descremados.



RECOMENDACIÓN

- ✓ 2 - 3 porciones diarias (1 yogurt, 1 taza de leche, 1 lámina de queso, 1 trozo del ancho de 2 dedos de quesillo).

Come un alimento alto en proteínas en cada comida para disminuir la pérdida de masa muscular.

Carne, pescados, huevos, legumbres o lácteos.

Granos o Cereales

Aportan: Energía, Fibra, Vitaminas y Minerales

Aportan energía para que se puedan mover los músculos y para el funcionamiento de órganos como el cerebro.

Los cereales integrales además aportan fibra y mayor cantidad de vitaminas y minerales.



GRANOS Y CEREALES

Algunos son considerados peligrosos para tragar, asesórese por su fonoaudiólogo y equipo tratante para hacer las modificaciones necesaria.

En general te dejamos algunas recomendaciones para que sean más seguros:



Pastas: Evitar pastas al dente, cocinar **aprox. 10 min**
Prefiere fideos cortos como espirales, corbatitas.



Arroz: cocinar hasta que esta bien blando e hidratado, similar a risotto, los granos deben quedar pegados, así son más fáciles de manejar en la boca porque no se dispersan.



Choclo: usar bien molido en purés, salsas o sopas cremas.



Papas: cuando se hace puré, agregar más agua, caldo, leche o salsa para hidratarlo. Mézclalo puré de zapallo, espinacas, zanahorias o algún otro alimento para este fin. Agrega aceite, mantequilla o crema para lubricar. Agrega alguna salsa cremosa en papas cocidas, puede ser en base a leche o verduras.



Tortas y Bizcochos : humedecer el queque o bizcocho con jugo natural de fruta, agua o leche de preferencia semidescremada.



Galletas: remojar en agua, jugos de fruta natural o leche de preferencia que sea semidescremada.

CARNES Y PESCADOS



Usar cortes tiernos (asiento, filete, lomo, posta, truto del pollo)
Corta en pequeños trozos.



El pescado cocínalo en su punto, que no quede reseco, y evita los que puedan tener espinas.



Prefiere carne molida (vacuno, pavo o cerdo).

Prepárala como albóndigas, asado Alemán, rollo campero, en salsas, pastel de papas, pastas rellenas.



Acompaña las carnes con salsas para humedecer, puedes usar el mismo jugo de la carne y espesarlo con maicena o preparar una salsa en base a verduras.

REFERENCIAS

Grupo de trabajo SENPE: manejo nutricional del paciente con ELA (2018)

-www.elaandalucia.es (ELA Andalucía)

-Revisión del manejo dietético y nutricional de los pacientes con esclerosis lateral amiotrófica. Amelia Romero Merlos a,* y Rita Bonet Bolós b. *Actividad Dietética*. 2009;13(1):10-16.

-Manual de cuidados para personas afectadas con esclerosis lateral amiotrófica

-ADELA Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica

-Nutritional management in MND/ALS patients: an evidence based review Catherine Heffernan, et. Al. *ALS and other motor neuron disorders* 2004 5, 72-83

-Universidad de Pittsburg:
<https://www.alsclinic.pitt.edu/patient-issues/nutrition-considerations-people-als>

-Soporte nutricional en el paciente con esclerosis lateral amiotrófica: una revisión sistemática. Juan J. López-, et al. *Nutr Clin Med* 2019; XIII (1): 53-71.

-Experiencia en la atención nutricional en un equipo multidisciplinar de ELA. Jiménez García, Inmaculada; Sala Moya, Núria;, et al. *Nutrición Hospitalaria*, vol. 31, núm. 5, 2015, pp. 56-66

-Protocolo diferenciado para Terapia Nutricional na Esclerose Lateral Amiotrófica. ACSA NARA DE ARAUJO BRITO1 SANCHA HELENA DE LIMA VALE, et al. *R bras ci Saúde* 18(1):79-86, 2014.

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES Y CONOCE NUESTRA LABOR



@CORPELACHILE



WWW.CORPORACIONELACHILE