

Plan de Menús – Enfermedad de Alzheimer

Elaborado por: ND. Kelly Tovar Peña

Nutricionista Dietista – Especialista en Nutrición Funcional

Directora del Centro de Nutrición Funcional

Este plan de menús funcionales ha sido cuidadosamente diseñado por la nutricionista dietista Kelly Tovar Peña, especialista en nutrición funcional y directora del Centro de Nutrición Funcional. Su objetivo es brindar apoyo cognitivo, antiinflamatorio y antioxidante a pacientes con enfermedad de Alzheimer, a través de alimentos accesibles, especias neuroprotectoras e infusiones funcionales.



Menú Terapéutico de 7 Días (con meriendas e infusiones)

Lunes

Desayuno: Avena cocida con cúrcuma y canela + banano pequeño + nueces (10g) + infusión de jengibre y canela

Merienda a.m.: Pera pequeña + puñado de almendras

Almuerzo: Arroz integral con lentejas + ensalada de repollo + zanahoria + aceite de oliva

Merienda p.m.: Infusión de romero + galleta integral sin azúcar

Cena: Crema de auyama con jengibre + pan integral + aguacate

Martes

Desayuno: Tostada integral con aguacate y huevo cocido + infusión de menta con anís

Merienda a.m.: Yogur natural + semillas de girasol

Almuerzo: Filete de pescado a la plancha con cúrcuma + puré de yuca + ensalada de tomate

Merienda p.m.: Rodajas de banano con mantequilla de maní

Cena: Tortilla de huevo con cebolla y orégano + infusión de manzanilla

Miércoles

Desayuno: Smoothie de leche vegetal + espinaca + semillas de chía + mango + té verde con cúrcuma

Merienda a.m.: Rodajas de pepino con aceite de oliva

Almuerzo: Pollo guisado con ajo y cebolla + batata cocida + ensalada verde

Merienda p.m.: Infusión de hibisco con canela + frutos secos

Cena: Sopa de espinaca con papa + arepa pequeña + requesón

Jueves

Desayuno: Arepita de maíz con queso fresco + infusión de laurel y jengibre

Merienda a.m.: Manzana cocida con canela

Almuerzo: Sopa de verduras con cúrcuma + arroz integral + plátano maduro cocido

Merienda p.m.: Compota casera sin azúcar + infusión de cúrcuma y jengibre

Cena: Ensalada de garbanzos con pepino, aceite de oliva y limón + infusión de toronjil

Viernes

Desayuno: Yogur natural + avena remojada + frutos rojos + canela + infusión de clavo y manzanilla

Merienda a.m.: Infusión de anís + cuadrito de chocolate 85%

Almuerzo: Pasta integral con atún + aceite de oliva + albahaca + ensalada de pepino

Merienda p.m.: Palitos de zanahoria + hummus + infusión de menta

Cena: Tostadas integrales con aguacate + sardinas en aceite de oliva + infusión de anís

Sábado

Desayuno: Pan integral con mantequilla de maní natural + infusión de toronjil y canela

Merienda a.m.: Batido con leche vegetal y cúrcuma

Almuerzo: Lentejas con papa criolla y espinaca + aguacate + jugo natural sin azúcar

Merienda p.m.: Manzana verde + nueces + té verde con canela

Cena: Puré de yuca con zanahoria + queso campesino + té de menta

Domingo

Desayuno: Huevos revueltos con espinaca + arepa pequeña + infusión de lavanda y cúrcuma

Merienda a.m.: Fresas con chía y canela

Almuerzo: Garbanzos salteados con cebolla, cúrcuma y pimentón + arroz integral + ensalada verde

Merienda p.m.: Infusión de anís estrellado + cuadrito de chocolate amargo

Cena: Huevos cocidos + ensalada de tomate, pepino y aguacate + infusión de lavanda



Lista de Mercado Funcional

- **Verduras y Hortalizas**

- • Espinaca
- • Zanahoria
- • Cebolla
- • Ajo
- • Pimentón
- • Pepino
- • Tomate
- • Repollo
- • Auyama
- • Papa criolla
- • Yuca
- • Batata

- • Plátano maduro
- Frutas
 - • Banano
 - • Mango
 - • Frutas rojas (fresa, mora)
 - • Limón
 - • Manzana
 - • Pera
 - • Fresas
- Cereales y Derivados
 - • Avena en hojuelas
 - • Arroz integral
 - • Pasta integral
 - • Pan integral
 - • Harina de maíz precocida
 - • Quinoa (opcional)
- Legumbres y Semillas
 - • Lentejas
 - • Garbanzos
 - • Semillas de chía
 - • Semillas de girasol
 - • Nueces o almendras
- Proteínas
 - • Huevos
 - • Pollo
 - • Pescado blanco o sardinas
 - • Atún
 - • Queso fresco campesino o requesón
- Grasas saludables

- • Aguacate
 - • Aceite de oliva extra virgen
 - • Mantequilla de maní natural
 - • Semillas de linaza
-
- Infusiones y Especias
 - • Cúrcuma
 - • Jengibre
 - • Canela
 - • Clavo
 - • Anís estrellado
 - • Lavanda, menta, manzanilla, toronjil, romero
 - • Orégano, albahaca, laurel

Recomendaciones para Implementación

- Mantener horarios regulares para cada comida y merienda, respetando el ritmo circadiano.
- Preferir preparaciones suaves, cocidas o cremosas para facilitar masticación y digestión.
- Utilizar infusiones con mezclas de especias para apoyar la cognición y la digestión.
- Evitar alimentos procesados, exceso de azúcar, fritos y aditivos artificiales.
- Incluir variedad de colores, texturas y aromas para estimular los sentidos del paciente.
- Consultar siempre con un profesional antes de iniciar suplementos o cambios drásticos en la dieta.