Plan de Menús Terapéuticos – Demencia Senil

Elaborado por: ND. Kelly Tovar Peña
Nutricionista Dietista – Especialista en Nutrición Funcional
Directora del Centro de Nutrición Funcional

Este plan de menús ha sido desarrollado para personas con demencia senil, considerando sus necesidades cognitivas, emocionales y nutricionales. Incluye preparaciones suaves, infusiones funcionales, alimentos ricos en antioxidantes, grasas saludables y nutrientes neuroprotectores. El objetivo es mantener el estado nutricional, estimular el apetito y promover la salud cerebral en un entorno reconfortante y adaptado.

Lunes

Desayuno: Avena cocida con canela, manzana cocida y linaza + infusión de manzanilla
Merienda AM: Papilla de arroz con leche vegetal + nuez moscada
Almuerzo: Lentejas cocidas con zanahoria y espinaca + arroz integral suave + aguacate
Merienda PM: Infusión de lavanda + rebanada de pan con aguacate machacado
Cena: Crema espesa de zanahoria con cúrcuma + pan suave + aguacate

Martes

Desayuno: Tostadas blandas con aguacate y huevo cocido rallado + infusión de toronjil
Merienda AM: Té de menta + galleta de avena blanda
Almuerzo: Pescado desmenuzado al vapor con puré de papa criolla + calabacín cocido
Merienda PM: Batido de cacao natural, banana, chía y leche vegetal
Cena: Puré de papa con pollo desmenuzado + brócoli cocido + té de manzanilla

Miércoles

Desayuno: Batido espeso de banano, leche vegetal, mantequilla de almendras y cúrcuma + galleta integral blanda
Merienda AM: Yogur con avena remojada + puré de frutas
Almuerzo: Arroz cremoso con pollo desmechado y cúrcuma + ensalada cocida de remolacha
Merienda PM: Té verde suave + yogur con puré de pera
Cena: Tortilla de huevo con vegetales cocidos + infusión de romero

Jueves

Desayuno: Arepa suave con queso fresco bajo en sal + infusión de anís estrellado
Merienda AM: Batido de leche vegetal, fresa cocida y cúrcuma
Almuerzo: Sopa espesa de verduras con quinua + plátano maduro cocido + aceite de oliva
Merienda PM: Papilla de avena + frutos rojos cocidos + linaza
Cena: Sopa espesa de lentejas + arroz integral + puré de aguacate

Viernes
Desayuno: Papilla de quinua con frutos rojos cocidos + canela + infusión de lavanda
Merienda AM: Compota de manzana con chía + infusión de manzanilla
Almuerzo: Garbanzos triturados con pimentón cocido + arroz integral suave + aguacate
Merienda PM: Infusión de toronjil + tostadas blandas con queso fresco
Cena: Arepa suave con queso bajo en sal + puré de espinaca + infusión de laurel

Sábado
Desayuno: Panqueques de avena y banano con aceite de oliva + té verde suave
Merienda AM: Pan suave con hummus y tomate cocido + infusión de anís
Almuerzo: Tortilla blanda de espinaca + puré de batata + infusión de cúrcuma
Merienda PM: Compota de manzana + semillas molidas + infusión de anís
Cena: Crema de batata y cebolla + pan blando + huevo cocido rallado

Domingo
Desayuno: Yogur natural con compota de pera y semillas de chía + infusión de romero
Merienda AM: Tostada blanda con crema de almendras + té digestivo
Almuerzo: Crema de auyama + pan integral blando + huevo rallado
Merienda PM: Infusión digestiva + puré de frutas con canela
Cena: Ensalada cocida tibia de vegetales con quinua + infusión de jengibre y cúrcuma

🛒 Lista de Mercado Funcional para Demencia Senil

- Verduras y Hortalizas
    - • Zanahoria
    - • Brócoli
    - • Papa criolla
    - • Batata
    - • Auyama
    - • Espinaca
    - • Remolacha
    - • Calabacín
    - • Tomate

- Frutas
    - • Manzana
    - • Banano
    - • Pera
    - • Frutas rojas (fresa, mora, arándano)

- Cereales y Derivados
    - • Avena
    - • Arroz integral
    - • Pan integral suave
    - • Tostadas blandas
    - • Quinua

- Legumbres y Semillas
    - • Lentejas
    - • Garbanzos
    - • Chía
    - • Linaza
    - • Semillas de girasol
    - • Almendras
    - • Nueces

- Proteínas y Lácteos
    - • Huevos
    - • Pollo
    - • Pescado blanco
    - • Queso fresco bajo en sal
    - • Yogur natural

- Grasas Saludables
    - • Aguacate
    - • Aceite de oliva extra virgen
    - • Mantequilla de almendras
    - • Aceite de linaza

- Infusiones y Especias
    - • Cúrcuma
    - • Canela
    - • Jengibre

- • Clavo
- • Anís estrellado
- • Menta
- • Manzanilla
- • Toronjil
- • Romero
- • Laurel
- • Lavanda

✅ Guía Práctica para la Implementación del Menú

• Distribuir las comidas en 5 a 6 tiempos diarios, con texturas suaves y colores variados.
• Usar técnicas de cocción como hervido, al vapor o al horno para mejorar digestión y seguridad en la deglución.
• Ofrecer infusiones digestivas y neuroactivas entre comidas (cúrcuma, manzanilla, lavanda, anís, toronjil).
• Evitar alimentos secos, duros o que puedan causar atragantamiento o broncoaspiración.
• Aumentar la densidad calórica con aceites saludables, aguacate, semillas molidas y cremas de frutos secos.
• Estimular el apetito con platos tibios, aromáticos y de buena presentación visual.
• Acompañar siempre el momento de la alimentación con calma, afecto y supervisión activa.
• Adaptar la dieta según el grado de autonomía, apetito, peso y progresión del deterioro cognitivo.