

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.