Plan de Menús Terapéuticos – Enfermedad de Huntington

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

Este plan de menús está diseñado para personas con Enfermedad de Huntington, priorizando la neuroprotección, el soporte emocional, la digestibilidad, la hidratación y la seguridad en la deglución. Incluye infusiones funcionales, preparaciones adaptadas, texturas suaves y alimentos con alto valor funcional y calórico para compensar el desgaste metabólico y muscular asociado a la enfermedad.

Lunes

Desayuno: Avena cocida con leche vegetal + cúrcuma + manzana cocida + linaza + infusión de manzanilla
Merienda AM: Batido de leche vegetal + frutos rojos + linaza + cúrcuma
Almuerzo: Lentejas con zanahoria y espinaca cocida + arroz integral suave + aguacate triturado
Merienda PM: Té de lavanda + pan suave con mantequilla de almendras
Cena: Crema espesa de auyama y cúrcuma + pan suave con aceite de oliva

Martes

Desayuno: Pan integral suave con aguacate y huevo cocido rallado + infusión de anís estrellado
Merienda AM: Tostada suave con hummus + infusión de romero
Almuerzo: Filete de pescado al horno con cúrcuma + puré de papa criolla + brócoli al vapor
Merienda PM: Batido cremoso de cacao natural + leche vegetal + banana + linaza
Cena: Tortilla blanda de vegetales con zanahoria y espinaca + infusión digestiva

Miércoles

Desayuno: Batido espeso de banano + espinaca + leche vegetal + mantequilla de maní + infusión de jengibre
Merienda AM: Yogur con avena remojada + puré de frutas
Almuerzo: Arroz con pollo desmenuzado + puré de remolacha + aceite de oliva
Merienda PM: Yogur natural con compota de pera + semillas de girasol
Cena: Puré de papa con pollo desmenuzado + aguacate + té de jengibre

Jueves

Desayuno: Arepa con requesón + puré de aguacate + infusión de toronjil
Merienda AM: Papilla de quinua + infusión de manzanilla
Almuerzo: Sopa espesa de verduras con quinua + plátano maduro cocido + ensalada cocida

Merienda PM: Infusión digestiva + tostadas blandas con puré de aguacate
Cena: Sopa espesa de arroz con pescado desmenuzado + infusión de manzanilla

Viernes

Desayuno: Crema de arroz con canela + frutas cocidas + nuez moscada + infusión de lavanda
Merienda AM: Infusión de menta + pan suave con queso bajo en sal
Almuerzo: Pasta integral blanda con atún y vegetales cocidos + infusión digestiva
Merienda PM: Té verde con chía y frutas cocidas
Cena: Arepa suave con queso bajo en sal + ensalada cocida + infusión de toronjil

Sábado

Desayuno: Panqueques blandos de avena y banano + mantequilla de almendra + té verde con cúrcuma
Merienda AM: Galletas blandas de avena + infusión de anís
Almuerzo: Garbanzos en puré con zanahoria y aceite de linaza + arroz integral + aguacate
Merienda PM: Infusión de romero + requesón con galletas blandas integrales
Cena: Puré de lentejas con zanahoria cocida + pan integral suave + infusión de cúrcuma

Domingo

Desayuno: Compota natural de pera + yogur natural + semillas de chía + infusión digestiva
Merienda AM: Compota natural + nueces molidas + canela
Almuerzo: Crema de batata con brócoli cocido + huevo duro rallado + infusión de cúrcuma
Merienda PM: Papilla de avena con frutos rojos + infusión de anís
Cena: Crema de espinaca con huevo rallado + arroz suave con aceite de oliva

🛒 Lista de Mercado Funcional para Huntington

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

- Frutas
    - • Manzana

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

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

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

- Proteínas y Lácteos
  - • Huevos
  - • Pollo
  - • Pescado blanco
  - • Atún en aceite de oliva
  - • Requesón
  - • Queso bajo en sal
  - • Yogur natural

- Grasas Saludables
  - • Aguacate
  - • Aceite de oliva extra virgen

- • Crema de almendras
- • Mantequilla de maní
- • 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

• Asegurar al menos 5 a 6 comidas diarias con densidad calórica adecuada para compensar hipermetabolismo.
• Ofrecer texturas blandas o adaptadas a la capacidad de masticación y deglución del paciente.
• Evitar alimentos duros, secos o difíciles de manipular en boca. Usar purés, cremas, sopas espesas y batidos.
• Hidratar constantemente con agua, caldos o infusiones funcionales; usar espesantes naturales si hay disfagia.
• Acompañar las comidas con un entorno tranquilo, sin distracciones, y con ayuda si es necesario.
• Usar infusiones con plantas funcionales (lavanda, cúrcuma, anís, romero) para calmar ansiedad y mejorar el sueño.
• Estimular el apetito con alimentos coloridos, tibios y de sabor agradable. Evitar cambios drásticos en presentación.
• Fomentar la participación del cuidador en la supervisión de horarios, adaptaciones y respuesta emocional del paciente.