

Protocolo de Neuronutrición Funcional en Enfermedad de Alzheimer

Autora: ND. Kelly Tovar Peña

Nutricionista Dietista

Especialista en Nutrición Funcional

Directora del Centro de Nutrición Funcional

♦ Enfoque General

La enfermedad de Alzheimer requiere una estrategia nutricional centrada en la reducción de la neuroinflamación, el estrés oxidativo y el apoyo a la función mitocondrial y sináptica. Este protocolo combina principios de la nutrición funcional, la crononutrición y la alimentación basada en evidencia científica.

Modelos Dietéticos Recomendados

Dieta	Justificación
Dieta MIND	Reducción del deterioro cognitivo en hasta un 53% con alta adherencia
Mediterránea	Rica en polifenoles, omega-3, antioxidantes y fibra
Cetogénica leve	Mejora el metabolismo mitocondrial y favorece el uso de cuerpos cetónicos
Ayuno 14/10	Estimula autofagia y BDNF sin comprometer los ritmos circadianos

Suplementación Funcional Recomendada

Suplemento	Dosis sugerida	Beneficio principal
Omega-3 (EPA/DHA)	1000–2000 mg/día	Protección sináptica y antiinflamatoria
Fosfatidilserina	100–300 mg/día	Memoria, atención, plasticidad neuronal

Vitamina D3 + K2	2000–4000 UI/día + K2	Neuroprotección, inmunidad, salud ósea
Complejo B (B1, B6, B12)	Según requerimiento	Reducción de homocisteína y apoyo mitocondrial
Polifenoles (berries, cúrcuma)	Según etiqueta	Antioxidante, modula inflamación neuronal
Magnesio (glicinato)	300–400 mg/día	Mejora del sueño, ansiedad, relajación sináptica

✓ **Recomendaciones Generales para Pacientes y Cuidadores**

- Alimentación natural, no procesada, rica en especias y grasas saludables.
- Hidratación constante con agua e infusiones funcionales.
- Estructura horaria regular (3 comidas + 1 snack si es necesario).
- Evitar azúcar, frituras, alimentos empacados y aditivos artificiales.
- Acompañar con exposición solar matutina, actividad física y sueño reparador.
- No automedicarse; suplementar solo bajo supervisión profesional.

☀ **Observaciones Finales**

Este protocolo fue elaborado por la Nutricionista Dietista Kelly Tovar Peña, especialista en nutrición funcional, para los profesionales de la salud asistentes al Workshop de Neuronutrición. Su uso debe ser adaptado a la realidad clínica y social de cada paciente.

Centro de Nutrición Funcional

Contacto: +57 3104420580

Instagram: @nd.kellytovar