Plan de Menús Terapéuticos – Otras Demencias

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

Este plan de menús ha sido diseñado para personas que viven con demencias distintas al Alzheimer o Parkinson, como la demencia frontotemporal, por cuerpos de Lewy, mixta o vascular. Se enfoca en aportar alimentos ricos en compuestos neuroprotectores, texturas seguras y digestivas, y estrategias que favorezcan la adherencia, la calma y el confort en el entorno alimentario.

Lunes

Desayuno: Avena cocida con manzana cocida, cúrcuma y linaza + infusión de manzanilla
Merienda AM: Papilla de arroz con leche vegetal + semillas de girasol molidas
Almuerzo: Lentejas guisadas con zanahoria + arroz integral suave + aguacate triturado
Merienda PM: Infusión de lavanda + pan integral suave con mantequilla de maní
Cena: Crema de auyama con jengibre + pan integral blando + aguacate

Martes

Desayuno: Arepa suave con aguacate y huevo cocido rallado + té de toronjil
Merienda AM: Galleta de avena blanda + infusión de romero
Almuerzo: Puré de papa criolla + pescado blanco al vapor + espinaca cocida
Merienda PM: Yogur natural con compota y semillas molidas
Cena: Sopa de lentejas espesa + arroz integral + huevo cocido rallado

Miércoles

Desayuno: Batido de leche vegetal, banano, mantequilla de almendras y cacao natural + pan integral suave
Merienda AM: Batido de frutos rojos cocidos con leche vegetal y cúrcuma
Almuerzo: Sopa espesa de quinua con verduras + huevo rallado + aceite de oliva
Merienda PM: Batido de leche vegetal, plátano, cúrcuma y cacao natural
Cena: Arepa suave con queso bajo en sal + puré de zanahoria cocida

Jueves

Desayuno: Tostadas blandas con hummus + infusión digestiva de jengibre
Merienda AM: Tostada blanda con crema de almendras + té verde suave
Almuerzo: Garbanzos triturados con cúrcuma + puré de remolacha + arroz integral
Merienda PM: Papilla de avena con frutas cocidas y canela
Cena: Puré de papa con pescado blanco y brócoli cocido + té de anís

Viernes

Desayuno: Crema de quinua con frutos rojos cocidos y canela + té de lavanda
Merienda AM: Compota de manzana con linaza + infusión de manzanilla
Almuerzo: Arroz con pollo desmechado + zanahoria cocida + ensalada de espinaca cocida
Merienda PM: Infusión de romero + galleta blanda de avena + queso fresco
Cena: Tortilla blanda de espinaca + crema de batata + infusión de cúrcuma

Sábado

Desayuno: Panqueques blandos de avena con compota natural + infusión de anís
Merienda AM: Infusión de menta + pan suave con queso fresco
Almuerzo: Crema de batata + tortilla de vegetales blandos + infusión de cúrcuma
Merienda PM: Té de menta + tostada suave con aguacate
Cena: Sopa tibia de verduras con arroz + compota cocida

Domingo

Desayuno: Yogur natural con chía y papilla de pera + té de cúrcuma
Merienda AM: Papilla de avena con plátano maduro cocido + infusión de laurel
Almuerzo: Ensalada tibia de vegetales cocidos con quinua + aceite de oliva + té digestivo
Merienda PM: Compota natural con linaza y semillas de girasol molidas
Cena: Puré de garbanzos + arroz integral + zanahoria y calabacín cocidos

🛒 Lista de Mercado Funcional para Otras Demencias

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

- Frutas
    - • Manzana
    - • Banano
    - • Pera
    - • Plátano maduro
    - • 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
    - • 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

• Distribuir las comidas en 5 a 6 tiempos al día, respetando ritmos circadianos y preferencias.
• Ofrecer texturas blandas, colores cálidos y platos tibios que estimulen el apetito.
• Evitar alimentos secos, duros o que generen riesgo de atragantamiento o rechazo.
• Utilizar infusiones con plantas funcionales que apoyen la digestión, el ánimo y la calma.
• Aumentar la densidad calórica y funcional con grasas saludables, semillas molidas y compotas caseras.
• Supervisar cada comida con actitud empática y sin prisas, permitiendo pausas si son necesarias.
• Repetir rutinas y utensilios familiares para reforzar la orientación y reducir ansiedad.
• Consultar con el cuidador y adaptar por fases el tamaño, sabor y consistencia según evolución cognitiva.