

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.