

Protocolo de Neuronutrición Funcional en Enfermedad de Huntington

Elaborado por: ND. Kelly Tovar Peña

Nutricionista Dietista – Especialista en Nutrición Funcional

Directora del Centro de Nutrición Funcional

♦ Enfoque Nutricional General

La Enfermedad de Huntington es un trastorno neurodegenerativo hereditario caracterizado por deterioro motor progresivo, alteraciones psiquiátricas y deterioro cognitivo. Desde la nutrición funcional se busca: prevenir y tratar la pérdida de peso severa y la sarcopenia; apoyar la neuroprotección y la función mitocondrial; modular la inflamación neuroglial y el estrés oxidativo; favorecer el estado de ánimo y la función cognitiva; y adaptar texturas y formatos alimentarios según progresión del compromiso neuromuscular y cognitivo. Este protocolo integra principios de densidad calórica, neuroprotección, soporte antioxidante y cuidado personalizado de la textura y presentación de alimentos.

Modelos Dietéticos Recomendados

Modelo Dietético	Justificación Funcional
Dieta hipercalórica neuroprotectora	Contrarresta hipermetabolismo, favorece ganancia de peso y soporte energético
Dieta mediterránea adaptada	Aporta polifenoles, omega-3, antioxidantes y grasas saludables neuroprotectoras
Textura modificada progresiva	Se ajusta a la disfagia y pérdida de control motor; mejora seguridad alimentaria
Enriquecimiento funcional tipo MIND	Apoya la función cognitiva y emocional, con énfasis en antioxidantes y compuestos bioactivos



Suplementación Funcional Recomendada

Suplemento o Nutriente	Dosis Sugerida	Beneficio Principal
Omega-3 (EPA/DHA)	2000–3000 mg/día	Neuroprotección, modulación emocional y reducción de neuroinflamación
Vitamina D3 + K2	4000–8000 UI/día + 90–180 mcg	Apoyo inmunológico, masa ósea y SNC
Coenzima Q10 (ubiquinona)	300–600 mg/día	Mejora la función mitocondrial y enlentecimiento del deterioro
Magnesio (bisglicinato)	300–400 mg/día	Relajación neuromuscular, sueño, función cognitiva
Creatina monohidratada	3–5 g/día	Mejora fuerza y masa muscular
N-Acetilcisteína (NAC)	600–1200 mg/día	Estimula glutatión, reduce estrés oxidativo
Vitaminas del complejo B	Según requerimiento clínico	Neuroprotección y síntesis de neurotransmisores
Polifenoles (curcumina, flavonoides)	Según formulación	Antioxidantes, inflamación y apoptosis neuronal
Probióticos multicepa ($\geq 10^9$ UFC)	1 cápsula/día	Microbiota, eje intestino-cerebro, salud emocional

✓ **Recomendaciones Prácticas para la Implementación Nutricional**

- Valorar semanalmente el estado nutricional y adaptar dieta ante pérdida >5%.
- Modificar texturas según fase motora y deglución (sólidos blandos → purés → alimentación enteral).
- Aumentar densidad calórica con alimentos naturales: aceite de oliva, aguacate, cremas de semillas, batidos funcionales.
- Fraccionar las comidas en 5-6 tiempos diarios para evitar fatiga.
- Usar infusiones funcionales (menta, cúrcuma, lavanda, toronjil, anís, salvia) para ansiedad, digestión y descanso.
- Evitar alimentos que puedan inducir crisis o dificultades neuromusculares: alcohol, azúcares simples, ultraprocesados.
- Incluir alimentos funcionales con efecto neurotransmisor: plátano, cacao, semillas, frutos rojos, cúrcuma, omega-3.
- Involucrar activamente al cuidador en horarios, presentación, texturas y monitoreo de la alimentación.
- Asegurar hidratación con agua o infusiones; utilizar espesantes naturales si hay riesgo de broncoaspiración.