

Fundación **MAPFRE**



Síguenos en:



[www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)

Tel. (+34) 91 602 52 21



DÍA A DÍA,  
**ALIMENTANDO  
SUS CAPACIDADES**

**CONSEJOS DEL DIETISTA-NUTRICIONISTA  
EN ATENCIÓN NUTRICIONAL EN  
PERSONAS CON DISCAPACIDAD  
INTELLECTUAL Y/O PARÁLISIS CEREBRAL**



Fundación  
**MAPFRE**

## ¿POR QUÉ ES NECESARIO ESTE CONSEJO?

- Para **disminuir las complicaciones de salud** más habituales en las personas afectadas de discapacidad intelectual (DI) y de parálisis cerebral (PC), así como **favorecer su autonomía y mejorar su estado de salud** y calidad de vida.
- Para facilitar las intervenciones que integran la terapia nutricional con actividad física, ya que pueden ser útiles para mejorar la calidad de vida de estas personas.



## PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL Y/O PARÁLISIS CEREBRAL

- En **DI** el **sobrepeso** y la **obesidad** suele ser habitual, así como diversas **complicaciones digestivas** tales como el reflujo gastroesofágico y el ardor, el babeo profuso, el estreñimiento y las dificultades al tragar sólidos o líquidos (disfagia). También es muy frecuente el **déficit de masa muscular**, y un mayor riesgo de **fracturas óseas y de lesiones articulares**. Además, muchos de los afectados pueden presentar otras situaciones como epilepsia, alergias e intolerancias, otitis, trastornos del sueño, trastornos convulsivos, enfermedades mentales, de la visión, de la audición, problemas de salud bucal, así como la falta de autocontrol del apetito, común en síndrome de Down.

- En **PC** como consecuencia de la falta de actividad física por estar habitualmente sentado o acostado, es más frecuente la **obesidad**, la **baja masa muscular**, las **infecciones del tracto urinario**, y la **disfagia**. Ésta última puede generar **problemas respiratorios** debidos al riesgo de paso de alimentos y bebidas hacia los pulmones. También es habitual una **baja percepción de la sed**.



# RECOMENDACIONES

## DIETÉTICAS GENERALES



- En general, las recomendaciones suelen ser similares a las dirigidas a población general para el seguimiento de una alimentación saludable.
- El tratamiento dietético-nutricional debe ser **individualizado** para adaptar el tipo de alimentos, su frecuencia, la textura, las diferentes técnicas culinarias, así como el tipo de alimentación (vía oral o por sonda) a las **particularidades funcionales y de salud** de la persona afectada.
- La elección de una vía u otra dependerá del **estado nutricional y clínico del paciente**, y se debe tomar por parte del equipo sanitario en el que se integre el dietista-nutricionista. En general, **la vía preferente es la oral** y a base preparaciones culinarias sabrosas complementadas o no con preparados nutricionales especiales.
- La nutrición por sonda sólo se recomienda en personas con **alteraciones graves** de la deglución, incapacidad para la ingesta oral, o cuando por vía oral no se asegure un aporte de energía y nutrientes adaptados a sus necesidades.



- En los casos de muy reducida movilidad o alimentación compulsiva y baja sensación de saciedad, en el plan de alimentación diaria se deben incluir principalmente **alimentos de bajo contenido calórico y ricos en fibra** como frutas hortalizas, y **limitar** la cantidad aquellos de **moderado o alto contenido de energía**, tales legumbres pastas, arroces, pan, frutos secos, quesos, etc.
- En niños y jóvenes con PC, el plan dietético deberá considerar la **suplementación** de algunos micronutrientes que suelen ser deficitarios en estos casos, tales como el hierro, ácido fólico, vitamina B3 –niacina–, calcio, vitamina E y vitamina D, siempre bajo prescripción del profesional sanitario.
- En **PC con epilepsia**, donde el gasto energético es alto y además son frecuentes la falta de apetito y el reflujo o ardor, se deberá facilitar el consumo de alimentos **ricos en energía y nutrientes**, tales como huevos, frutos secos, carnes magras, pescados, quesos, lácteos enriquecidos, entre otros, y en pequeñas porciones y preparaciones culinarias apetecibles que estimulen la ingesta.
- Ofrecer agua frecuentemente** en casos de PC por la habitual baja sensación de sed. Adaptar sus texturas con **espesantes** cuando hay presencia de disfagia a líquidos.

# RECOMENDACIONES

## POR GRUPOS DE ALIMENTOS



### **⚠ Cereales y derivados, tubérculos = Todos.**

Consumir preferentemente variedades integrales de cereales y sus derivados (pan, pasta...). Si se toman cereales de desayuno, elegir los que tengan menos azúcar, sal y grasas.

### **🌿 Frutas = Todas. Al menos 3 veces al día.**

Variadas, de temporada y proximidad. Consumir frescas enteras y evitar los zumos. Y en caso de tomarlos, siempre con la pulpa de la fruta. Limitar a no más de un vaso pequeño al día. Excluir néctares y otras bebidas a base de frutas.

### **🌿 Hortalizas = Todas. Al menos 2 veces al día.**

Variadas, de temporada y proximidad. Asegurar una cantidad suficiente de hortalizas en la comida y en la cena, alternando crudas y cocinadas.

### **🌿 Lácteos = Todos. Asegurar 2 al día.**

Preferentemente bajos en grasa (semidesnatados, desnatados, ligeros o 0%). Evitar lácteos azucarados. Las bebidas de soja, cereales o almendras, sin azúcares añadidos, son alternativas adecuadas en alergias a proteína de la leche de vaca, intolerancias a la lactosa o dietas vegetarianas bien planificadas.

### **⚠ Legumbres = Todas. Al menos 3-4 veces por semana.**

Preparaciones tradicionales diversas como guisos, salteados, ensaladas, patés (humus), etc., especialmente si se preparan con verduras, limitando las que incorporan carnes procesadas ricas en grasas como embutidos o carnes muy grasas.



### **🌿 Pescados y mariscos = Todos. Al menos 3-4 veces por semana.**

Variar entre pescados blancos o azules, frescos o en conserva (preferiblemente al natural o en aceite de oliva estos últimos). Evitar los precocinados rebozados.

### **🌿 Huevos = Sí. 3-4 veces por semana.**

En diferentes preparaciones: tortillas, cocidos, revueltos, escalfados, etc.

### **⚠ Carnes = Moderar.**

Moderar el consumo de carnes en general y elegir las de ave o conejo antes que otras. Seleccionar carnes magras de cerdo (lomo, solomillo) y evitar carnes procesadas (embutidos, fiambres, curados) o preparados grasos de carne (carne picada, salchichas, hamburguesas, etc.).



**Frutos secos y semillas = Todos.**

Almendras, nueces, avellanas, anacardos, pipas de girasol o calabaza, etc. Consumo semanal o diario de un puñadito en su forma natural, sin sal ni azúcares añadidos, preferentemente crudos.



**Aceites y grasas = Elegir aceite de oliva.**

Preferentemente, el virgen extra. Evitar otras grasas.



**Bebidas = Consumo diario de agua.**

Atendiendo a la sensación de sed. En personas mayores y niños, ofrecer habitualmente. Evitar las bebidas con alcohol.



**Dulces, bollería y aperitivos dulces, fritos y/o salados. = Evitar.**



**Condimentos = Hierbas aromáticas y especias.**

Variadas, frescas o desecadas, para reducir el uso de sal en la cocina. Usar sal yodada.




Y A LA HORA     
**DE COCINAR...**

 **Planifica la lista de la compra.**

Evita hacer la compra en momentos de hambre, y límitate a la lista de alimentos disponibles en el menú recomendado por el dietista-nutricionista.

 **Recupera recetas tradicionales.**

A base de legumbres, pescados, aves, huevos, en especial las cocinadas con base de hortalizas.

 **Elige técnicas culinarias que requieren poca grasa de adición.**

Como la plancha, vapor, hervido, salteado, horno, papillote, etc. Y excepcionalmente, puedes usar otras como fritura o cocina a la brasa.

- ✿ **Cocina con poca sal** y hierbas aromáticas y especias para potenciar el sabor.
- ✿ **Utiliza aceite de oliva** para cocinar y aliñar.
- ✿ **Desgrasa todas las carnes** antes de cocinar.
- ✿ **Lee siempre las etiquetas** de los alimentos envasados. Y elige los que tengan menos cantidad de grasas, azúcares y sal.
- ✿ **Selecciona los alimentos.**  
Mejor frescos, de temporada y de proximidad.



## + ¿SABÍAS QUE...?

- ✗ En este colectivo es habitual el uso de **complementos alimenticios ricos en fibra**, para mejora el tránsito intestinal, dada la frecuencia con la que sufren de estreñimiento.
- ✗ Un componente importante de la terapia en esta población es el **fomento de la movilidad** para mejorar el tono muscular y la ganancia de masa muscular, mediante ejercicios de actividad física adaptados, donde el fisioterapeuta, el logopeda, y el licenciado en actividad física y deporte son profesionales claves.

