COMODY LIFE MENTE / COLECCIÓN DE GUÍAS

Alimentación e hidratación

Nutrición, autonomía y placer en cada comida

MANUAL 07 · 21 PÁGINAS

Dirigido a: Familiares

Material informativo. No sustituye la valoración sanitaria ni el asesoramiento individual.
Edición noviembre de 2026.

Contenido

1	Alimentación variada	3
2	Ambiente de la mesa	4
3	Autonomía al comer	5
4	Organizar las comidas	6
5	Hidratación	7
6	Deshidratación	8
7	Disfagia	9
8	Atragantamiento	10
9	Cambios de apetito	11
10	Pérdida de peso	12
11	Salud bucodental	13
12	Cocinar juntos	14
13	Compra y conservación	15
14	Ayuda durante la comida	16
15	Dietas especiales y suplementos	17
16	Plan de seguimiento nutricional	18
	Plan de acción y seguimiento	19
	Preguntas para la consulta	20
	Fuentes y recursos	21

Alimentación variada

Una dieta suficiente y adaptada ayuda a conservar fuerza y bienestar. No existe un alimento que cure la demencia.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Combine alimentos variados.
2. Respete gustos y cultura.
3. Consulte dietética si hay pérdida de peso.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una comida familiar puede adaptarse sin cambiar innecesariamente toda la dieta.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Ambiente de la mesa

El exceso de estímulos y las dificultades visuales pueden interferir al comer.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Apague pantallas.
2. Use vajilla que contraste.
3. Mantenga la mesa despejada.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Un plato liso que contraste con el alimento puede facilitar localizarlo.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Autonomía al comer

La ayuda debe ajustarse a las habilidades presentes y al riesgo de deglución.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Ofrezca cubiertos adecuados.
2. Presente un plato cada vez.
3. Permita tiempo suficiente.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Si no inicia la comida, modele el gesto antes de ofrecer ayuda física.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Organizar las comidas

Las comidas regulares y las señales familiares pueden facilitar la participación.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Acuerde horarios.
2. Adapte porciones al apetito.
3. Evite prisas.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una merienda nutritiva puede complementar una comida pequeña.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Hidratación

La sed puede no percibirse o comunicarse bien. Las necesidades dependen de salud, clima y restricciones médicas.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Ofrezca bebidas regularmente.
2. Use recipientes manejables.
3. Respete la pauta de líquidos prescrita.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Coloque la bebida al alcance si puede beber con seguridad.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Deshidratación

Orina escasa, mareo, sequedad o somnolencia pueden acompañar una ingesta insuficiente, aunque no son específicos.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Observe cambios.
2. Registre ingesta si se indica.
3. Solicite valoración si bebe muy poco.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Confusión brusca o deterioro intenso requiere atención urgente.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Disfagia

Tos, voz húmeda o comidas muy prolongadas pueden indicar problemas al tragar; también puede haber aspiración sin tos.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Consulte logopedia o equipo sanitario.
2. Mantenga postura erguida si es posible.
3. No cambie espesores por su cuenta.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Si tose repetidamente al beber, interrumpa la toma y solicite orientación.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Atragantamiento

La obstrucción de la vía aérea puede impedir hablar, respirar o toser eficazmente.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Llame al 112 ante obstrucción grave.
2. Siga instrucciones del operador.
3. Aprenda primeros auxilios acreditados.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

No introduzca dedos a ciegas en la boca ni ofrezca agua para resolver la obstrucción.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Cambios de apetito

El dolor, estreñimiento, depresión, medicamentos o cansancio pueden modificar la ingesta.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Revise posibles causas.
2. Ofrezca porciones manejables.
3. Consulte cambios persistentes.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Si deja de comer tras estrenar prótesis dental, compruebe molestias.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Pérdida de peso

La pérdida involuntaria merece evaluación y puede requerir apoyo nutricional específico.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Registre peso si es seguro y útil.
2. Consulte al equipo.
3. Evite dietas restrictivas no indicadas.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Ropa más holgada puede ser una pista para revisar la evolución.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Salud bucodental

Dolor dental, boca seca y prótesis mal ajustadas dificultan comer y beber.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Facilite higiene oral.
2. Revise prótesis.
3. Solicite atención dental.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Rechazar alimentos duros puede relacionarse con dolor al masticar.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Cocinar juntos

Participar en preparaciones conocidas puede favorecer el disfrute y el sentido de utilidad.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Elija tareas seguras.
2. Supervise calor y cuchillos.
3. Respete preferencias.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Lavar fruta o colocar servilletas son tareas posibles según capacidad.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Compra y conservación

El olvido de fechas y temperaturas puede aumentar el riesgo alimentario.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Revise caducidades.
2. Mantenga cadena de frío.
3. Organice alimentos visibles.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Etiquete sobras con fecha y deseche alimentos de conservación dudosa.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Ayuda durante la comida

La asistencia requiere consentimiento, atención y un ritmo individual.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Compruebe alerta y postura.
2. Espere a que termine cada bocado.
3. Deténgase ante malestar.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

No fuerce la apertura de la boca ni alimente a una persona muy somnolienta.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Dietas especiales y suplementos

Diabetes, enfermedad renal u otras condiciones pueden modificar recomendaciones. Los suplementos requieren valoración.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Revise restricciones con profesionales.
2. No suprima grupos sin motivo.
3. Pregunte por interacciones.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Un suplemento no sustituye una evaluación de la pérdida de peso.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Plan de seguimiento nutricional

Un registro breve puede orientar decisiones si recoge información útil y no genera presión.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Anote apetito y síntomas.
2. Registre cambios de peso según pauta.
3. Lleve dudas concretas a consulta.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una nota de tos durante la cena es más útil que marcar solo que comió poco.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

FICHA IMPRIMIBLE

Plan de acción y seguimiento

Elija tres prioridades de este manual y acuerde quién ayudará, cuándo y cómo sabrán si la medida resulta útil. No es necesario aplicar todas las pautas a la vez.

Alimentación variada

Combine alimentos variados.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Cambios de apetito

Revise posibles causas.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Plan de seguimiento nutricional

Anote apetito y síntomas.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Preguntas para la consulta

Lleve ejemplos concretos, fechas y las preferencias de la persona. Estas preguntas sirven para iniciar una conversación, no para evaluar ni puntuar capacidades.

Alimentación variada

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Deshidratación

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Salud bucodental

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Plan de seguimiento nutricional

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Fuentes y recursos

Referencias para ampliar información. Los ejemplos de este manual son ficticios y las fichas son herramientas de organización, no escalas clínicas validadas.

OMS · Demencia

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia

NICE · Guía NG97: demencia

https://www.nice.org.uk/guidance/ng97/chapter/recommendations

Alzheimer’s Society · Comer y beber

https://www.alzheimers.org.uk/get-support/living-with-dementia/eating-drinking

OMS · iSupport para cuidadores

https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241515863

CEAFA · Asociaciones y recursos

https://www.ceafa.es/

Importante

Consulte con su centro de salud o servicios sociales para adaptar las pautas. En España, ante una emergencia grave, llame al 112. El contenido no ha sido sometido a revisión clínica o jurídica independiente.