

ALIMENTACIÓN EN MNM

nuria monfulleda

loveyourself

PUNTOS A TENER EN CUENTA

- EL **SOBREPESO** NO CONVIENE. PERO LA **PÉRDIDA DE PESO** (debido a la pérdida de masa muscular), TAMPOCO. EN AMBOS CASOS, SE DEBE ACTUAR.
- SI SE INCORPORAN **CORTICOIDES** PARA ENLENTECER EL AVANCE DE LA ENFERMEDAD, FÁCILMENTE SE **GANAN PESO** (hay más hambre y se produce una retención de sodio y líquidos). ADEMÁS SUELE COINCIDIR EN LA ETAPA EN LA QUE SE **DISMINUYE LA MOVILIDAD/ACTIVIDAD FÍSICA** (factor que no ayuda en el sobrepeso).
- LOS **PROBLEMAS DE DEGLUCIÓN** SON LOS QUE DETERMINAN EL TIPO DE ALIMENTACIÓN EN CADA FASE Y LAS **POSIBLES COMPLICACIONES** DERIVADAS DE UNA ALIMENTACIÓN INCORRECTA (tos, atragantamiento, neumonía por aspiración, pérdida de peso, deshidratación...)
- HAY **COMPLICACIONES ASOCIADAS** EN LAS QUE TENDREMOS QUE ACTUAR: estreñimiento, reflujo gastroesofágico, inflamación gástrica por inhalación de aire de respirador, desmineralización ósea debida a los corticoides,...

Y A TODO ESO **NOS TIENE QUE GUSTAR LA COMIDA QUE VAMOS A COMER...** ¡NO SIEMPRE ES TAREA FÁCIL!

|| EMPECEMOS ||

ABORDAR LAS CALORIAS A INGERIR

- Este es el punto más difícil y crítico de todos porque cada niño y cada adulto es distinto, el peso, la altura, la edad, la actividad física y la genética determinan unas kcal específicas para cada persona y por eso no hay una pauta estándar para cada uno. Además, aquí se suma la problemática de no saber manejar las kcal y los macronutrientes por parte de la población y la variabilidad de gustos y apetencias de cada uno.
- Es por eso que recomendamos intentar ajustar las calorías para cada persona: eso serían aprox normalmente 1200kcal (niño/as), 1500kcal (adolescentes) y 1800-2000kcal (adultos).
- La distribución de macronutrientes que proponemos es la llamada isocalórica (1/3 de hidrato + 1/3 de proteína e 1/3 de grasa) para todas las comidas del día, ya que es la más saciante y la que nos permite comer un poco de todo y tener cantidad de comida.

www.fatsecret.com os puede ayudar!

ABORDAR LA INCORPORACION DE CORTICOIDES

- LA INCORPORACIÓN DE LOS CORTICOIDES MARCA UN ANTES Y UN DESPUÉS IMPORTANTE EN LA VIDA DE CUALQUIER PERSONA CON PATOLOGÍA NEUROMUSCULAR. ESO CONLLEVA TAMBIÉN UNA **GANANCIA DE PESO** (hay más hambre y se retienen líquidos), JUNTO CON UNA **DISMINUCIÓN DE LA MOVILIDAD/ACTIVIDAD FÍSICA**.
- PARA EVITAR ESTE SOBREPESO DEBEMOS INGERIR **COMIDAS MENOS CALÓRICAS, RICAS EN AGUA, AUMENTAR LA PROTEÍNA EN LA DIETA Y LIMITAR LOS HIDRATOS DE TODO TIPO**. SE PUEDEN BUSCAR RECETAS EN INTERNET BAJO LOS HASHTAGS "low carb" "high protein" "fitness" "sugarfree" PARA COCINAR DE MANERA MUCHO MÁS SALUDABLE Y QUE PAREZCAN GALLETAS, BIZCOCHOS, PASTELES DE QUESO, BROWNIES...
- HAY PRODUCTOS ESPECÍFICOS QUE NOS AYUDAN EN ESTA ETAPA: claras de huevo, queso batido 0% y derivados lácteos proteicos, los pr-ou, los edulcorantes, el cacao en polvo desgrasado, la leche en polvo desnatada (como si fuera harina), el salvado de avena, los boleros, las hojas de gelatina neutra... y también la harina de konjac y las salsas 0% (como las marcas "quamtrax 0" "natural zero" o "2bslim").
- POCO SE PUEDE HACER PARA EVITAR LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS DEBIDA A LA MEDICACIÓN 😞

ABORDAR LOS PROBLEMAS DE DEGLUCIÓN Y SUS COMPLICACIONES

- CUANDO EMPIECEN A EXISTIR PROBLEMAS DE TOS O DEL HABLA, PENSAD QUE EN BREVE SE ASOCIARÁN PROBLEMAS DE DEGLUCIÓN. AQUÍ DEBEMOS EMPEZAR A TRITURAR LA COMIDA Y A INGERIR ALIMENTOS SEMILÍQUIDOS COMO TORTILLAS, YOGURES Y ALGUNAS FRUTAS.
- LOS ATRAGANTAMIENTOS Y LAS PNEUMONÍAS POR ASPIRACIÓN SON CONSECUENCIAS GRAVES DE UNA ALIMENTACIÓN INCORRECTA. EN ESTE PUNTO SÍ O SÍ DEBEMOS PASAR A COMIDA LÍQUIDA Y SEMILÍQUIDA DEFINITIVAMENTE, COMIDA TRITURADA Y SIN GRUMOS. CUANTO MÁS FINA, MEJOR. DEBEMOS TRITURAR LOS ALIMENTOS QUE NO ESTAMOS ACOSTUMBRADOS A TRITURAR Y QUE SON ESENCIALES TALES COMO EL PESCADO, LA CARNE O EL QUESO.
- LA PÉRDIDA DE PESO Y LA DESHIDRATACIÓN SON CONSECUENCIAS LEVES DE UNA ALIMENTACIÓN INCORRECTA. LA HIDRATACIÓN ES ESENCIAL (PODEMOS VALORAR LOS BOLERO O MIX COMO AYUDA). VALORAR VARIAS INGESTAS AL DÍA Y QUE SEAN POCO COPIOSAS.
- SI AÚN Y ASÍ PERSISTEN LA PÉRDIDA DE PESO, LA DESHIDRATACIÓN Y/O LOS PROBLEMAS DE ATRAGANTAMIENTO, VALORAR LA SONDA GÁSTRICA.

ABORDAR COMPLICACIONES ASOCIADAS

• LAS COMPLICACIONES ASOCIADAS MÁS FRECUENTES QUE NOS VAMOS A ENCONTRAR SON:

- 1) **ESTREÑIMIENTO:** NOS AYUDAN LAS VERDURAS, LOS CEREALES CON FIBRA, COMER LA FRUTA CON LA PIEL Y AÑADIR SEMILLAS DE LINO E PSYLLIUM HUSK. KIWIS Y CIRUELAS SON LAXANTES. SI AÚN Y ASÍ NO ES SUFICIENTE, VALORAR SUPOSITARIOS Y ENEMAS. BEBER AGUA TAMBIÉN AYUDA. VALORAR LOS **BOLERO**.
- 2) **RGE:** EVITAR LAS COMIDAS MUY LÍQUIDAS ANTES DE ACOSTARSE. EVITAR PICANTES E IRRITANTES COMO CAFÉ, ALCOHOL, FRITOS... Y SI AÚN Y ASÍ NO MEJORAN, VALORAR MEDICACIÓN ANTIÁCIDA.
- 3) **INFLAMACIÓN GÁSTRICA POR INHALACIÓN DE AIRE:** DIFÍCIL SOLUCIÓN. VALORAR ANTIINFLAMATORIOS NATURALES (como el gengibre) Y LOS MASAJES ABDOMINALES.
- 4) **DESMINERALIZACIÓN ÓSEA DEBIDA A LOS CORTICOIDES:** AUMENTAR LA INGESTA DE ALIMENTOS RICOS EN CALCIO (**QUESO CURADO Y PESCADO AZUL SOBRETUDO**) Y TOMAR EL SOL DIARIAMENTE MÍNIMO 15MIN. BUSCAR EL POCO SOL QUE SALGA EN LOS MESES DE INVIERNO Y APROVECHARLO AL MÁXIMO.



MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA
ATENCIÓN

Esperamos que os haya sido de utilidad

Nuria Monfuleda

www.loveyourself.es

