



ALIMENTARSE BIEN CON ELA

Guía práctica para cuidar tu alimentación y bienestar



QUÉ ES LA ELA

La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) afecta a las neuronas que controlan el movimiento y puede causar debilidad muscular y dificultades para hablar, tragar o respirar, con una progresión diferente en cada persona.

Una alimentación adecuada y el seguimiento nutricional ayudan a mantener la energía, el peso y la calidad de vida.

Esta guía quiere acompañarte en tu día a día y recordarte que una buena alimentación puede ofrecer fuerza, calma y bienestar.

Estas recomendaciones son de carácter general y no sustituyen el criterio de su médico.



PAUTAS GENERALES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Elegir bien las proporciones y tipos de alimentos, con menús diarios apetitosos, para lograr una buena aceptación del plan. El **método del plato** es una forma sencilla con la que crear multitud de platos adaptados a sus gustos y costumbres.

Métodos de coccinado

- ⚙ Vapor, horno, *papillote*, plancha o estofado suave.
- ⚙ Reduce los fritos y rebozados que resulten pesados o difíciles de tragar.

Elaboraciones más sabrosas

- ⚙ Especies y hierbas aromáticas.
- ⚙ Sofritos: fríe cebolla, puerro o ajo antes de preparar cremas.
- ⚙ Variar los colores y las texturas para mantener el interés por la comida.

Método del plato

50% plato de verduras: ofrecer la mayor variedad posible.

25% del plato de alimentos proteicos: carnes (elegir preferiblemente bajas en grasa), pescados blancos y azules, huevos y mariscos. También se encuentran en alimentos vegetales como legumbres y soja, pero su porcentaje proteico es menor ya que están combinadas con hidratos de carbono.

25% del plato de hidratos carbono complejos: elegir su versión integral si es posible. Patata, boniato, arroz, pan, pasta, quinoa, copos de avena o maíz.

Grasas o lípidos: utilizar grasas de calidad como aceite de oliva, aguacate o frutos secos. Reducir el consumo de frituras, empanados o rebozados.

EJEMPLOS DE RECETAS

	VERDURAS	PROTEÍNAS	H. CARBONO	GRASA SALUDABLE
1	Pisto de verduras	2 huevos cuajados	arroz integral	aceite de oliva para cocinar.
2	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	filetes de pollo	sopa de fideos	aceite de oliva para cocinar/aliñar.
3	Pimientos y cebolla	dorada	patata	aceite de oliva para cocinar (todo al horno).
4	Ensalada de pimientos asados y cebolla	huevo cocido y lata de atún	trozo de pan integral	aceite de oliva para aliñar.



Manejo de posibles síntomas

● Disfagia (dificultad para tragar)

La disfagia es una patología donde se altera la capacidad para deglutir los alimentos de forma eficaz y segura.

Consejos generales:

- ⚙ La dieta deberá ajustarse a la textura que el paciente tolere de forma segura.
- ⚙ Dedicar el tiempo necesario a las comidas para concentrarse en la masticación y deglución debidamente.
- ⚙ Realizar ingestas frecuentes, de poco volumen y alta densidad nutricional.
- ⚙ Garantizar que el paciente esté despierto, nunca se debe alimentar a un paciente somnoliento.
- ⚙ Aumentar las ingestas en los horarios que el paciente suele tener más apetito.
- ⚙ Mantener una buena higiene bucal.

**A los pacientes con disfagia se les facilitará recomendaciones más específicas (alimentos de especial atención, tipos de disfagia, hidratación etc.).*

● Sialorrea (exceso de saliva)

Se trata de la acumulación o salida involuntaria de saliva que ocurre por la dificultad para poder tragarla y un menor control de los músculos faciales.

Consejos generales:

- ⚙ Comer sentado, con la cabeza ligeramente inclinada hacia delante.
- ⚙ Tomar pequeñas cantidades de agua gelificada o hielo picado.
- ⚙ Evitar alimentos que aumenten la saliva (picantes, ácidos o muy dulces).
- ⚙ Si persiste, consultar con tu equipo médico (existen tratamientos para aliviarla).



● **Fatiga y debilidad**

Es la sensación de cansancio o pérdida de fuerza muscular.

Consejos generales:

- ⚙ Elegir alimentos fáciles de preparar y comer: cremas, purés o platos únicos.
- ⚙ Cocinar por lotes (Batch Cooking) y guardar raciones individuales.
- ⚙ Si le resulta agotador cocinar, pedir ayuda al cuidador o planificar las comidas con antelación.
- ⚙ Aprovechar los momentos del día en los que tenga más energía para comer.

● **Estreñimiento**

Es la dificultad o retraso en la evacuación intestinal que ocurre por una menor movilidad, reducción en la ingesta de fibra y líquidos o uso de algunos medicamentos.

Consejos generales:

- ⚙ Aumentar la fibra con frutas, verduras, legumbres, semillas y frutos secos. Si tiene dificultad para tragar, usar las versiones trituradas, en compota o en crema.
- ⚙ Mantener una buena hidratación (agua, infusiones, caldos o agua gelificada si existe disfagia).
- ⚙ Intentar mantener horarios regulares de comidas y de baño.
- ⚙ El movimiento, incluso sentado o con ejercicios guiados, ayuda al tránsito intestinal.

**A los pacientes con estreñimiento se les facilitará unas recomendaciones más específicas con ejemplos de ejercicios.*

● Falta de apetito y pérdida de peso

En ocasiones, debido a efectos secundarios de diversos medicamentos o incluso debido a la propia enfermedad, se produce desapetencia por la comida o saciedad precoz que suele desembocar en pérdida de peso involuntaria.

Cuando el apetito está disminuido debemos incrementar la densidad calórica de los alimentos (alimentos que con poca cantidad aporten muchas calorías). Para ello, podemos utilizar los enriquecedores alimentarios con el objetivo de aumentar el contenido calórico de las preparaciones.

Ejemplos de alimentos que podemos añadir a las recetas originales para darle un aporte calórico extra (versión triturada en recomendaciones para disfagia).

PRODUCTO	INDICACIONES
Leche en polvo	Añadir a cafés con leche, batidos de frutas, cremas o purés, postres caseros, bechamel, etc.
Pan rallado	Añadir a guisos, cremas o purés.
Puré de patatas	Añadir a guisos, cremas o purés.
Quesos (troceados, fundidos o rallados)	Añadir a cremas, salteados de verduras, carnes o pescados, revueltos, tortillas, pastas, risottos y ensaladas.
Nata para cocinar	Añadir a bechamel, salsas caseras, cremas o purés de verduras.
Yogur griego	Contiene un aporte extra de grasa para enriquecer batidos, salsas para ensaladas, postres caseros, etc.
Lácteos altos en proteínas	Podemos encontrar productos ya enriquecidos en proteínas de buena calidad nutricional en los supermercados.
Frutos secos (en polvo y en cremas)	Añadir a salsas de guisos, yogures, ensaladas, frutas, tostadas o batidos.
Aceites y salsas	Ensaladas: añadir más aceite de oliva y salsas (mayonesas, salsa tártara, César). Carnes, pescados, arroz o pastas: carbonara, pesto, tomate frito o salsa verde.

Consejos para estimular el **apetito**



- 🔊 Cambiar de sabores y texturas dentro del mismo plato o comida.
- 🔊 Dividir comidas, es el picoteo entre horas, una gran idea.
- 🔊 Sal y algunas especias pueden potenciar el sabor de los platos, más ricos.
- 🔊 Frutas y verduras en último lugar, para evitar saciarnos con alimentos poco energéticos.

● **Dificultad respiratoria**

Es la sensación de falta de aire o fatiga al comer.

Consejos generales:

- ⚙️ Comer despacio, sin hablar mientras se mastica.
- ⚙️ Elegir alimentos blandos o semilíquidos que requieran poco esfuerzo para masticar.
- ⚙️ Hacer comidas más pequeñas y frecuentes.
- ⚙️ Evitar comer justo antes o después de realizar ejercicios respiratorios o fisioterapia.
- ⚙️ Si la dificultad aumenta, consultar con el equipo médico.

CÓMO MEDIR LOS PERÍMETROS

Perímetro de brazo (PB):

Sirve para estimar su masa muscular y grasa del brazo.

1. Sentarse con el brazo relajado a un lado del cuerpo.
2. Localizar el punto medio entre el hombro y el codo.
3. Rodear el brazo con una cinta métrica sin apretar.
4. Anotar la medida en centímetros.
5. Realizar en ambos brazos indicando cuál es el brazo dominante.



**Si mide menos de 23 cm en hombres o 22 cm en mujeres, coméntelo con tu nutricionista.*

Perímetro de pantorrilla (PP):

Ayuda a valorar la masa muscular en las piernas.



1. Sentarse con la rodilla doblada a 90°.
2. Localizar la parte más ancha de la pantorrilla.
3. Rodear la pierna con la cinta sin apretar.
4. Anota el valor en centímetros.
5. Realizar en ambas piernas.

**Si mide menos de 31 cm, puede indicar pérdida de masa muscular.*

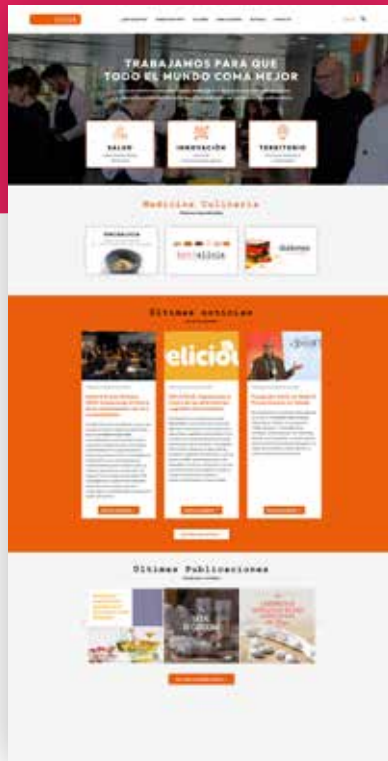
Recursos Útiles



Asociación Andaluza de Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA Andalucía)

www.elaandalucia.es

Información, apoyo y recursos para personas con ELA y sus familias.



Fundación Alicia

www.fundacionalicia.org

Recetas adaptadas a diferentes texturas

Ministerio de Sanidad de España

Guía para cuidadores y familiares – Guía de apoyo emocional y autocuidado



🏠 Avda de Hytasa nº 10,
planta 2, módulos 202 – 209
41006 Sevilla

☎ 954 343 447

📞 628 099 256

✉ info@elaandalucia.es

🐦 [@ela_andalucia](https://twitter.com/ela_andalucia)

📘 Asociación ELA Andalucía

📺 Asociación ELA Andalucía

🏷 BIZUM: 04850 - ELA Andalucía