



DIETOTERAPIA EN EL ICTUS

ICTUS O ENFERMEDAD CEREBROVASCULAR

Es una **reducción del flujo sanguíneo al cerebro** producida por una obstrucción, a la que llamaríamos infarto cerebral, o causada por una rotura de la arteria.

MENÚ DE UN DÍA

DESAYUNO:

Naranja
Café con leche entera
Tostada de pan integral con AOVE, aguacate y semillas de lino tostadas

ENTRE HORAS:

Pieza de fruta entera de temporada

Puñado de frutos secos, preferiblemente nueces

COMIDA:

Ensalada de escarola, granada y ajo picado

Alubias blanca arrocinna con pimiento, cebolla, tomate y ajo

CENA:

Puré de calabaza, patata, puerro, hinojo, perejil y ajo

Revuelto de champiñones, puerro y pimiento verde

ACOMPAÑAMIENTO:

De postre: fruta, yogur natural o frutos secos

Para Beber: Agua

Una rebanada de pan integral

SEGUN LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA (SEN)

*"Tiene un **gran impacto sanitario y social** debido a una elevada incidencia y prevalencia. Constituye la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda de demencia después de la enfermedad de Alzheimer."*

QUE PODEMOS HACER DESDE LA ALIMENTACIÓN

Los cambios en la alimentación y el estilo de vida es un factor muy importante en la prevención

Mantener un peso saludable con un porcentaje de grasa adecuado. El sobrepeso y la obesidad en un factor de riesgo para desarrollar la enfermedad

Evitar alimentos con cargas altas en hidratos de carbono: dulces, bollería, galletas, harinas refinadas, pasta blanca o cereales de desayuno entre otros.

Una alimentación rica en alimentos de origen vegetal como verduras, hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos y semillas

Evitar alimentos ricos en grasa saturas y de baja calidad: aceites vegetales refinados, carne roja y embutidos, alimentos ultra precocinados, salsa comerciales,...

¿Qué tener en cuenta si se ha sufrido un ictus?

Valoración de la malnutrición

Una consecuencia muy común es la desnutrición, una rápida valoración y actuación para realizar el tratamiento nutricional adecuado ayudará a tener un mejor pronóstico y evolución de la enfermedad

Estrategias de nutrición como aumentar la densidad energética, la cantidad de proteínas a lo largo del día y valorar la suplementación de micronutrientes van a ser importantes.

Valoración de la alteración en la deglución

Según el grado de disfagia hay que adaptar las texturas de los alimentos sólidos y líquido e ir adaptándolos hasta una alimentación oral normal.

Guía y recetas para personas con problemas de deglución
<https://www.elaandalucia.es/WP/wp-content/uploads/Recetas-de-cocina-apetitosas-para-comer-con-ELA.pdf>