



## Cómo Asegurarse de que su Ser Querido Cuide su Salud

# Alimentación Saludable para Sobrevivientes de un Derrame Cerebral

La buena nutrición, o la alimentación saludable, es esencial para la recuperación de su ser querido tras un derrame cerebral. Alimentarse bien puede ayudar a controlar la presión sanguínea, el azúcar en la sangre y el peso. Comer de manera saludable puede contribuir incluso a prevenir otro derrame cerebral.

### Lo que debe saber

El Plan MiPirámide es una guía para escoger alimentos saludables (el sitio web en español es <http://www.mypyramid.gov/sp-index.html> y en inglés es <http://www.MyPyramid.gov>). A continuación aparecen los grupos de alimentos.

#### **Cereales (Granos)**

Es importante incluir cereales en la dieta diaria de su ser querido. Los cereales contienen fibra, vitaminas y minerales. La fibra disminuye el riesgo de sufrir otro derrame cerebral. El trigo, el arroz, la avena y la cebada son cereales comunes. Los cereales integrales son los más recomendables. Es aconsejable consumir arroz, pasta y pan de trigo integral, así como cereales integrales para desayunar. Trate de que su ser querido tome al menos seis raciones de alimentos de este grupo cada día. Un ejemplo de ración es una rebanada de pan.

#### **Vegetales**

Los vegetales son otra buena fuente de fibra, vitaminas y minerales. Escoja vegetales de color verde intenso, como las espinacas, el brócoli y las berzas. Mientras más verdes son las hojas, más saludables son los vegetales. También se recomienda el consumo de vegetales de color anaranjado, como las zanahorias y las batatas o los camotes. Trate de que su ser querido tome de tres a cinco raciones de vegetales diarias. Una ración equivale a una taza. Ésta tiene aproximadamente el tamaño del puño cerrado de la mano.

## **Frutas**

Las frutas también son una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales. Escoja diferentes frutas, ya sean frescas, secas, enlatadas o congeladas. Es mejor consumir fruta entera que jugo de frutas ya que éste contiene más azúcar y menos fibra que la fruta entera. Trate de que su ser querido tome de dos a cuatro raciones de fruta diarias y, como máximo, un solo vaso de jugo. Una ración equivale a una taza.

## **Leche, Yogurt y Queso**

Los productos lácteos contienen calcio y vitamina D. Estos alimentos ayudan a mantener fuertes los huesos. Escoja los productos descremados o semidescremados (1%). Si su ser querido no puede tomar alimentos hechos con leche, existen otras opciones. Entre ellas están los cereales de desayuno y jugos a los que se les ha añadido calcio, o calcio junto con vitamina D. Algunos pescados, como la caballa (“mackerel”), el salmón y la sardina, también son ricos en calcio y vitamina D. Los productos sin lactosa o los suplementos de calcio pueden sustituir a los alimentos lácteos. Trate de que su ser querido tome dos o tres raciones de alimentos de este grupo diariamente. Una ración equivale a 8 onzas.

## **Carnes, Legumbres y Otras Fuentes de Protein**

Las proteínas se encuentran en las carnes, pescados, legumbres (frijoles), huevos y frutos secos (nueces). Las proteínas ayudan a mantener la salud de los músculos, los huesos y la piel. Es importante limitar el consumo de carnes rojas por su alto contenido en grasas saturadas. El pescado y la carne de ave (pollo) son más aconsejables. Evite los productos procesados por contener mucha sal. Un exceso de sal puede aumentar la presión sanguínea. Evite también frituras; es mejor cocer las carnes al horno, a la parrilla o a la plancha. Asegúrese de quitar la piel y la grasa antes de prepararlas. Los frijoles pintos, los porotos, los garbanzos y los guisantes secos también son ricos en proteína. Trate de que su ser querido tome dos o tres raciones de alimentos ricos en proteína a diario. Una ración de carne tiene aproximadamente el tamaño de la palma de la mano.

## **Grasas, Aceites y Dulces**

En la alimentación sana se incluyen también algunas grasas. Lo importante es escoger las grasas saludables. Las grasas vegetales, como el aceite de oliva, maíz y soya, son mejores para el corazón que las grasas animales, como la mantequilla y la manteca. Las grasas “trans” son artificiales. Estas grasas son malas para la salud y aumentan el riesgo de sufrir ataques al corazón y derrames cerebrales. Se usan en los productos comerciales de pastelería y en la comida de algunos restaurantes. Con respecto a las margarinas, la blanda baja en grasa es mejor que la sólida en barra. Por otra parte, los frutos secos, como las nueces, son un alimento saludable. Anime a su ser querido a que coma menos dulces y productos altos en grasas. Limite su consumo diario de grasas añadidas a una cantidad igual al último trozo del dedo pulgar de la mano.

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>

## Su ser querido debe beber muchos líquidos

Beber líquidos ayuda a prevenir la constipación de vientre (dificultad para evacuar). Una de las mejores formas de ingerir la cantidad necesaria de líquidos es beber agua. Si desea añadirle sabor, agregue un trozo de limón o lima. Se aconseja también el consumo de té sin azúcar, leche semidescremada o descremada y jugos de frutas 100% naturales. Recuerde que ciertos alimentos también contienen líquidos, como las frutas y los vegetales.

## Lo que debe saber sobre la sal

El exceso de sal puede aumentar la presión sanguínea de su ser querido. Para evitarlo, reduzca su consumo de alimentos salados o procesados. Recuerde que no debe consumir más de 2/3 de cucharadita de sal cada día. Esta cantidad corresponde no sólo a la sal añadida a los alimentos al prepararlos o al comerlos, sino también a la que ya hay en lo que su ser querido come o bebe. Es importante recordar que muchos alimentos y sopas en lata contienen sal.

## Consejos útiles

- Cocine para más de un día. Anote la fecha del día de la preparación y congele lo que no consuma para otro momento.
- Lea las etiquetas o “datos nutricionales” que aparecen en los alimentos envasados o procesados. Muchos de estos productos son ricos en grasas y sal.
- Incluya más ensaladas, vegetales y frutas en la dieta de su ser querido.
- Condimente los alimentos con jugo de limón, hierbas y especias en lugar de con sal o mantequilla.

## Dificultades para comer

### Disfagia

Después de sufrir un derrame cerebral, algunas personas tienen disfagia, o dificultad para tragar. Esto hace que comer sea difícil. En esos casos, los profesionales de la salud realizan pruebas para encontrar la causa del problema. En la mayoría de las personas afectadas la disfagia se soluciona en poco tiempo. Sin embargo, a veces es necesaria la cirugía o tomar medicinas. Los terapeutas del habla pueden ayudar a aliviar las dificultades al comer surgidas de la disfagia. También existen ejercicios para fortalecer los músculos relacionados con el proceso de comer. Puede ser necesario que su ser querido aprenda a comer de una manera especial como, por ejemplo, mantener la cabeza inclinada hacia un lado mientras come. Si tiene dificultad para tragar los líquidos, puede ser de ayuda añadir espesantes especiales a las bebidas. Otro consejo es que al comer esté sentado con la espalda derecha y que coma y beba lentamente. Sugíerale que tome pequeñas cantidades cada vez de los

líquidos y de los alimentos. Si es arriesgado que su ser querido trague por la boca, puede ser necesaria un tubo de alimentación.

### **Disminución del Apetito**

Tras un derrame cerebral, su ser querido puede tener menos apetito. Pregúnteles a los profesionales de la salud si eso puede ser por las medicinas que está tomando. Intente darle a su ser querido pequeñas cantidades de comida a lo largo del día. Si es posible, trate también de que otra persona coma con su ser querido. Hable con un dietista (nutricionista) sobre otros métodos para aumentar el apetito de su ser querido.

### **Cambio en el Gusto**

Es posible que debido al derrame cerebral le haya cambiado el sentido del gusto a su ser querido. Ese cambio puede deberse también a alguna medicina que está tomando. Para aliviar el problema, prepare comidas con sabores fuertes. Use especias y hierbas para dar más sabor a los alimentos.

### **Recuerde**

- Prepare comidas que incluyan carne de ave (pollo), pescado, legumbres, fruta, vegetales y cereales integrales. Es aconsejable que la tome leche semidescremada o descremada.
- En lugar de freír los alimentos, prepárelos al horno, a la parrilla o a la plancha.
- El total de sal que se consuma al día, entre todos los alimentos y bebidas, no debe pasar de 2/3 de cucharadita.
- Anime a su ser querido a que beba muchos líquidos.

### **Otros recursos**

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>.

**Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces:** La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser incoherentes con las del VA.

## **MOVE! Weight Management Program (Programa para Control de Peso Move!)**

Web: <http://www.move.va.gov> (en inglés)

Move! Weight Management Program (Programa para Control de Peso Move!) es un programa de dieta y ejercicio físico del VA (Departamento de Asuntos de los Veteranos) para ayudar a los veteranos a mejorar su salud.

## **My HealthVet**

Web: <http://www.myhealth.va.gov> (en inglés)

My HealthVet ofrece recomendaciones para comer sano y hacer ejercicio físico tras un derrame cerebral. Visite el “Healthy Living Center” (Centro de Vida Sana) en el sitio web de My HealthVet.

## **MyPyramid.gov (El Plan de MiPirámide)**

Web: <http://www.mypyramid.gov> (en inglés)

<http://www.mypyramid.gov/sp-index.html> (en español)

Teléfono: 1-888-779-7264

USDA MyPyramid.gov (El Plan de MiPirámide, Departamento de Agricultura de Estados Unidos) ofrece herramientas interactivas para crear una dieta sana.

## **National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)**

Web: <http://www.nhlbi.nih.gov> (en inglés)

Teléfono: 1-301-592-8573

Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) (Plan de Alimentación para Controlar la Hipertensión, DASH) es una dieta del National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre) para ayudar con los problemas de salud del corazón y para prevenir derrames cerebrales.

## **NIH Senior Health (Salud de las Personas Mayores, Institutos Nacionales de la Salud)**

Web: <http://nihseniorhealth.gov> (en inglés)

NIH Senior Health (Salud de las Personas Mayores, Institutos Nacionales de la Salud) ofrece información sobre el derrame cerebral y la alimentación sana.

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>

---

**Referencias:** National Stroke Association. (2006). *Hope Recovery Guide*. Obtenido el 10 de julio de 2008 de [http://www.stroke.org/site/DocServer/hope\\_full.pdf?docID=921](http://www.stroke.org/site/DocServer/hope_full.pdf?docID=921); National Caregivers Library. (2008). *Help with Eating*. Obtenido el 10 de julio de 2008 de <http://www.caregiverslibrary.org/Default.aspx?tabid=468>; National Stroke Association. (2008). Stroke facts; *Recovery after Stroke: Healthy Eating*. Obtenido el 10 de julio de 2008 de [http://www.stroke.org/site/DocServer/NSAFactSheet\\_Eating.pdf?docID=987](http://www.stroke.org/site/DocServer/NSAFactSheet_Eating.pdf?docID=987); United States Department of Agriculture. (2008). *MyPyramid.gov*. Obtenido el 2 de septiembre de 2008 de <http://www.mypyramid.gov>; NIH Senior Health. (2008). *Eating well as you get older*. Obtenido el 2 de septiembre de 2008 de <http://nihseniorhealth.gov>; National Heart, Lung, and Blood Institute. (n.d.). Obtenido el 2 de septiembre de 2008 de <http://www.nhlbi.nih.gov>.

---



Estos materiales fueron creados para el proyecto:  
**Web-Based Informational Materials for  
Caregivers of Veterans Post-Stroke**  
(Materiales Informativos Basados en Internet  
para Cuidadores de Veteranos Afectados  
por un Derrame Cerebral)

Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)

---



Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>