

# ALIMENTACIÓN & HIDRATACIÓN EN LA DEMENCIA

Apoyos sencillos para comer y beber mejor



La demencia puede cambiar el apetito, los gustos y la capacidad de reconocer alimentos o usar cubiertos. Acompañar con calma puede hacer que cada comida sea más fácil, segura y agradable.

## Prepare el momento

- Ambiente tranquilo, iluminado y sin televisión.
- Siéntense juntos y dé tiempo suficiente.
- Sirva un plato a la vez y porciones pequeñas.



## Apoye su autonomía

- Deje los alimentos visibles y al alcance.
- Use plato contrastante y utensilios fáciles de tomar.
- Anime a comer solo/a; ayude únicamente lo necesario.



## Ofrezca líquidos seguido

- Ofrezca bebidas durante el día y con las comidas.
- Deje un vaso visible, liviano y fácil de sostener.
- Varíe con agua, leche, té, sopas, yogur o frutas.



## Si come poco

- Pruebe comidas o colaciones pequeñas y frecuentes.
- Priorice alimentos que le gusten y sean nutritivos.
- Si pierde peso, consulte antes de usar suplementos.



## Observe qué puede pasar

- Dolor dental, boca seca o prótesis incómoda.
- Estreñimiento, infección, ánimo bajo o medicamentos.
- Tos, atoramiento o dificultad para tragar.



## Cuándo consultar

- Baja de peso o rechaza casi toda comida o líquido.
- Boca seca, orina escasa u oscura, mareos o decaimiento.
- Tos al tragar, voz húmeda o infecciones respiratorias.



### EVITE

Forzar, discutir, servir porciones grandes o modificar texturas y espesantes sin evaluación profesional.



Si tiene diabetes, enfermedad renal o cardíaca, o restricción de líquidos, siga el plan indicado por su equipo de salud.



**Acompañar es ofrecer, adaptar y compartir el momento.**

**Dementia.cl**

www.dementia.cl · Material educativo para familias y personas cuidadoras · Agosto 2026