

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LA ENFERMEDAD DE PARKINSON

| | Porciones | Que buscar | Porque | Ejemplo |
|-----------------|------------|--|--|--|
| VEGETALES | 4-5/día | Como una variedad colorida de vegetales crudos y cocidos. Entre los mejores están los vegetales verde oscuro. | Ricos en flavonoides, con propiedades anti-oxidantes y anti-inflamatorias. | Una porción equivale a media taza de coles de bruselas cocidas o 1-2 tazas de lechuga. |
| FRUTA | 3-4/día | Coma una variedad de colores. Se recomiendan las moras (zarzamoras, fresas, arándanos). | Ricos en flavonoides, con propiedades anti-oxidantes y anti-inflamatorias. La ciruela pasa es benéfica para el estreñimiento. | Una porción equivale a 1 fruta de tamaño mediano o media taza de moras. |
| GRANOS ENTEROS | 3-4/día | Los granos enteros incluyen arroz integral, quinoa, cebada. | Reduce los picos de azúcar en sangre que promueven la inflamación. Son una fuente de fibra (que evita y mejora el estreñimiento) | Una porción equivale a media taza de quinoa cocida. |
| LEGUMBRES | 1-2/día | Incluye frijoles, garbanzos, hummus, lentejas | Ricos en minerales como ácido fólico. Son una fuente de fibra (que evita y mejora el estreñimiento) | Una porción equivale a media taza de hummus. |
| GRASA BUENA | 5-6/día | Incluye aceite de oliva, nueces, semillas y aguacate. | Ricos en omega-3 y fenoles, los cuales tienen propiedades anti-oxidantes. | Una porción equivale a una cucharada de aceite de oliva o 1 oz de aguacate. |
| PESCADO | 2-6/semana | Incluye salmón, sardinas y bacalao. Existen suplementos de aceite de pescado. | Ricos en omega-3 y fenoles, los cuales tienen propiedades anti-oxidantes. | Una porción equivale a 4oz de salmón. |
| OTRAS PROTEINAS | 2-3/semana | Queso, yogurt, huevo, pollo. Reduzca su consumo. Consuma productos orgánicos. Substituya por soya. La proteína puede disminuir la absorción de levodopa. (La proteína disminuye la sensación de náusea, pero hace su medicamento menos efectivo, por lo que debe espaciar su consumo). | Lácteos y productos de soya contienen vitamina D y calcio, importantes para la salud ósea. | Una porción es media taza de tofu o 1 oz de queso. |

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LA ENFERMEDAD DE PARKINSON

| | Porciones | Que buscar | Porque | Ejemplo |
|---|--------------------------|---|---|---------|
| ESPECIAS | Sin limite | Incluye jengibre, cúrcuma, romero, ajo, canela, etc. | El jengibre y cúrcuma tienen propiedades anti-inflamatorias. El romero puede afectar los niveles de acetilcolina, un químico importante para la memoria | |
| SUPLEMENTOS | Diario | Un régimen multivitamínico debe incluir vitamina C, E y selenio. Considere agregar aceite de pescado y vitamina D. CoQ10 no presenta ningún riesgo, pero hay evidencia de que sea benéfico. | | |
| VINO TINTO | 1 copa al día (opcional) | Recuerde que, con la progresión de la enfermedad, los efectos adversos del alcohol, como problemas del balance y cognición, pueden ser más pronunciados. Determine la cantidad apropiada según sus necesidades individuales | Tiene propiedades antioxidantes. | |
| DULCES | Escasamente | Si se le dificulta dejar los dulces, trate de reemplazarlos con fruta o chocolate oscuro | El chocolate oscuro tiene propiedades antioxidantes. | |
| AGUA | 6-8 vasos al día. | Nota: Parte de su consume de agua proviene de los alimentos. Si sufre de insuficiencia cardiaca, debe limitar su consume de agua. | El hidratarse previene el estreñimiento y mareo, problemas comunes en EP | |
| Carne roja, aceites parcialmente hidrogenados, carbohidratos simples (bagels, pasta, postres) | NINGUNO | Evite estos alimentos | Son pro-inflamatorios, ocasionan fluctuaciones en los niveles de azúcar en el cuerpo, impactan los niveles de energética y pueden llevar a aumento de peso. | |