

## 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.	