Ejercicios para entrenar la mente: la memoria

¿A qué sabe?

La estimulación sensorial a través de los alimentos puede constituir una poderosa y evocadora herramienta para **estimular capacidades cognitivas** como la memoria en personas mayores o, incluso, que sufran procesos degenerativos avanzados. Con ese fin, seleccionaremos una serie de alimentos y le pediremos a nuestro familiar que cierre los ojos. Tras probar cada uno de ellos, le iremos guiando en la **identificación de sabores con preguntas como las siguientes:**



- ¿CÓMO SABE? ¿ES DULCE, SALADO, AMARGO…?
- ¿CÓMO ES SU TEXTURA?
- ¿TE RESULTA FAMILIAR? ¿QUÉ PIENSAS QUE ES?
- ¿DÓNDE PODRÍAS CONSEGUIRLO?
- ¿LO HAS PROBADO ANTES?
- ¿TE RECUERDA A ALGO O A ALGUIEN O A ALGÚN MOMENTO DE TU VIDA?

Fuente: Espacios Colaborativos del Imserso. Blog del CRE Alzheimer. "Discriminación e identificación de sabores".