

Recomendaciones dietéticas en caso de Anorexia

(falta de apetito)



- Realizar **ingestas de poco volumen de forma frecuente**.
- **Adaptar la textura** a las necesidades del paciente para prevenir la fatiga.
- **Incluir alimentos de diferentes** texturas y color para hacer la hora de comer más atractiva y apetitosa.
- **Planificar el menú diario** con antelación y variar todo lo posible la dieta.
- **Aprovechar los momentos de mayor apetencia** para comer los alimentos con mayor contenido en energía y proteínas: lácteos enteros, pasta italiana, arroz, frutos secos, frutas en almíbar...
- **Enriquecer nutricionalmente** los platos y las bebidas añadiendo:
 - a la leche: leche en polvo, fruta en almíbar, miel...
 - a las sopas y purés: queso rallado, huevo duro, jamón, pollo troceado, legumbres...
 - a las verdura, arroces y pastas: clara de huevo cocida, frutos secos, mahonesa, migas de atún...
- Preparar un **plato único** donde estén representados el primer y el segundo plato.
- **Comer despacio y masticar correctamente** los alimentos.
- Emplear **alimentos poco aromáticos** y a **temperatura ambiente**.
- **Beber fuera de las comidas principales** para evitar sensación de saciedad.
- **Puede ayudar a estimular el apetito:**
 - Las frutas ácidas
 - Andar unos minutos antes de las comidas
- Si hay **despertar nocturno**, aprovechar para tomar **líquidos nutritivos** (leche, zumos, batidos, yogur líquido...).
- Evitar:
 - El consumo de alimentos desnatados, bajos en calorías
 - Los líquidos en las comidas
 - Alimentos muy pesados o que puedan producir flatulencia



RECUERDE QUE SU ALIMENTACIÓN DEBE SER EQUILIBRADA Y VARIADA. SIEMPRE QUE PUEDA PRACTIQUE DE FORMA REGULAR ACTIVIDAD FÍSICA