

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES. ANOREXIA.

Tomado de "Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria". León Sanz et al.

Si usted ha perdido el apetito (anorexia) y nota que ya no tiene hambre cuando sólo ha comido muy poco, deberá tomar una serie de medidas que le ayudarán a alimentarse:

- Divida lo que va a comer en raciones pequeñas y aumente a 5 ó 6 las comidas diarias: coma menos, pero más veces.

- Seleccione alimentos fáciles de masticar y tragar, y que alimenten mucho.

- Varíe el tipo de alimentos y la forma de prepararlos (color, sabor, temperatura, manera de cocerlos).

- Evite comer siempre lo mismo.

- Cuide la presentación de los alimentos haciéndola más atractiva.

- No siga ningún tipo de dieta sin consultarlo con su médico.

- Evite fuera de las comidas todo lo que le haga pensar en comida o pueda relacionarse con la alimentación.

- Procure beber bastante agua o bebidas recomendadas (mínimo 1-1,5 litros/día), preferiblemente fuera de las comidas.

- Mantenga una actividad física regular, sin esfuerzos excesivos.

- Cuide su estado de ánimo, mantenga sus relaciones sociales.

- Procure ir de vientre con regularidad.

- Haga las comidas en un ambiente relajado y confortable. Aunque viva solo o sola, cocine como lo hacía habitualmente y prepare la mesa como si estuviera con alguien.

- Si tiene mucha dificultad para comer y pierde peso, pregúntele a su médico si puede tomar algún suplemento nutricional.