

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES. ANOREXIA Y ALTERACION DEL GUSTO.

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

Su enfermedad o el tratamiento que precisa puede producirle falta de apetito y que note cambios en el gusto o el olor de los alimentos. También puede ocurrir que algunos le den asco. Estos síntomas, además, pueden producirse o intensificarse a causa de su preocupación por la enfermedad o por el tratamiento que ha de seguir.

Si nota que no tiene apetito, que tiene menos o que se siente lleno al poco tiempo de empezar a comer, y que los alimentos le saben de un modo diferente o no tienen sabor, siga estas indicaciones:

SÍ

- Haga comidas de poca cantidad, pero muchas veces al día (de 6 a 10 tomas).
- Coma en ambientes agradables, relajados y acompañado.
- Tome de preferencia los alimentos que más le apetezcan.
- Coma más a las horas en que tenga mayor apetito (frecuentemente suele ser en el desayuno).
- Procure variar el tipo de alimentos y la forma de cocinarlos.
- Tome alimentos líquidos si se despierta durante la noche, como, por ejemplo: leche, zumo, batido de frutas con leche, yogur batido, etc., o suplementos dietéticos.

NO

- No se quede sin desayunar si se levanta tarde: desayune en la cama.
- No deje de tomar ninguna comida, aunque tenga que salir o realizar otras actividades: si tiene que salir para hacer algo urgente, llévese comida para poderla tomar a su hora.
- **Si "no le saben a nada" los alimentos:** Utilice condimentos como hierbas aromáticas (orégano, romero, albahaca, etc.) en las carnes y pescados, y jamón, panceta, cebolla, etc., en las verduras, pastas, arroz, patatas, sopas..., y no tome los alimentos muy fríos o muy calientes, ya que pierden sabor.
- **Si no soporta las carnes rojas:** Pruebe a tomarlas maceradas previamente con fruta o vino dulce o con salsas hechas con estos alimentos. Si es necesario, sustitúyalas por: carne de ave, huevos, quesos o leche. Si las cantidades que logra comer de este grupo de alimentos son pequeñas, tome un SUPLEMENTO PROTEICO que le indique su médico.
- **Si la falta de apetito es intensa y persistente** y no consigue comer cantidades suficientes de alimentos en general, tome un SUPLEMENTO CALÓRICO que le indique su médico.
- **Si a pesar de todo pierde peso, consulte con el Servicio de Nutrición.**