



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

HOSPITAL LA INMACULADA
ÁREA SANITARIA NORTE ALMERÍA

SERVICIO DE MEDICINA INTERNA INFORMACION NUTRICIONAL

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON ANOREXIA Y PÉRDIDA DE PESO

Consejos generales:

- 1.- En caso de tomar medicamentos, algunos pueden quitarle el apetito. Consulte con su médico, quien sabrá si éste es su caso, e intentará cambiarle la medicación.
- 2.- A veces la falta de apetito es debida a que se encuentra triste o deprimido. Si piensa que es su caso o ha perdido interés por la vida, vaya a su médico para que le ayude.
- 3.- La actividad física aumenta el apetito. Si usted puede, pasee y haga ejercicios sencillos, a ser posible todos los días, con horario fijo. Es mejor hacerlos acompañado, en grupo, que solo.
- 4.- En muchas ocasiones, el apetito va disminuyendo a lo largo del día; por lo tanto, debe reforzar el desayuno y el suplemento de media mañana.
- 5.- Con frecuencia se pierde peso porque la boca está en mal estado. Si carece de dientes, le quedan raíces, tiene heridas en la boca o ésta se le queda seca con facilidad y no puede masticar o tragar bien, acuda a su médico, quien le aconsejará sobre lo que debe hacer.
- 6.- Higiene Buco-Dental. Siempre es imprescindible, aunque no tenga piezas dentarias o incluso no tome alimentos por la boca, el mantener una adecuada limpieza. Cepílese las encías y los dientes 3 veces al día y siempre tras las comidas. Puede hacer enjuagues, sin tragar después, con antisépticos o colutorios orales.

Respecto a la dieta:

- 1.- Si sigue usted una alimentación muy rigurosa con múltiples limitaciones (sin sal, azúcar, colesterol, grasas...) porque padece una o varias enfermedades y no tiene apetito o pierde peso, hable con su médico. Es posible que puedan llegar a un acuerdo y quitarle algunas “prohibiciones”.
- 2.- Si no le sabe a nada la comida, pruebe a utilizar hierbas aromáticas, otras especias o condimentos. Los platos templados pueden aumentar el aroma de los alimentos.
- 3.- Varíe los alimentos y preséntelos de forma atractiva, empleando alimentos jugosos y no secos.
- 4.- En el caso de no tener apetito o hambre (“la comida no le llama”), puede ser útil:
 - Prescinda de horarios, coma cuando lo desee y tenga apetito.
 - Coma en frecuentes y pequeñas tomas, fraccionadas. Pase de las 3 comidas tradicionales a 5-6 diarias. Coma todas las veces que pueda, aunque sea poca cantidad de alimentos. Siempre evitando que le quite el apetito de las comidas principales.

- Es muy importante que tome líquidos con frecuencia, aunque no tenga sed. Beba entre las comidas y no durante ellas, mejor zumos de frutas que agua o refrescos, desde 1 hora antes y hasta 1 hora después. Entre comidas puede beber la cantidad que le apetezca. No reduzca los líquidos por boca.
- Si tiene la boca o los labios secos, le puede ser útil aplicar crema de labios hidratante o chupar cubitos de hielo. También existe un agua especial, en forma de gel que, tomada fresca, le puede ayudar.
- Si le duele al masticar o tragar: no tome picantes, vinagre, condimentos o especias. Evite los alimentos muy calientes. Evite los cítricos (naranja, limón, mandarina, etc.). No tome alimentos que le puedan hacer daño en la boca (pan duro, corteza de pan, frutos secos).
- Evite tomar medicinas antes de las comidas que sepa le producen náuseas o vómitos.
- No permanezca en la cocina mientras se prepara la comida.
- Debe comer en un lugar fresco y bien ventilado, sin olores.
- Puede ser útil el ocultar la comida con un cubre platos hasta su servicio en la mesa, con ello se obtiene sorpresa e interés por la comida, junto a un mayor olor y aroma de la misma.
- Si le está permitido, puede tomar un poco de vino, cerveza o sidra en las comidas.
- No tome bebidas alcohólicas entre comidas y tampoco piense que ello le va a aumentar el apetito, si no lo tiene.

5.- Si ha perdido peso y su médico se lo permite, puede ser práctico el modificar la dieta, enriqueciéndola con la mezcla, adición o combinación de ciertos alimentos:

- Procure que los alimentos estén bien presentados (olor, sabor).
- Alterne platos fríos y calientes.
- Tome leche fría enriquecida con cucharadas de leche en polvo.
- Tome helados blandos o yogures o quesos cremosos.
- Tome alimentos blandos, como huevos revueltos, purés de legumbres, carne picada o fruta en almíbar.
- Añada azúcar en café, lácteos o zumos.
- Añada aceite de oliva, mahonesa, mantequilla, margarina, a purés, salsas, cremas o postres.
- Añada miel a los lácteos, galletas o dulces.
- Tome frutos secos (almendras, avellanas, nueces..) o aceitunas si le está permitido.
- Emplee alimentos de mayor densidad energética, como los derivados de cereales (pan, pata, arroz), legumbres y mayor contenido proteico (fiambres, huevos, queso). Intente evitar alimentos que proporcionan pocas calorías en mucho volumen; por ejemplo, es mejor tomar queso que beber leche.