

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PÉRDIDA DE APETITO / PÉRDIDA INVOLUNTARIA DE PESO

Los cambios en el apetito en personas con padecimientos y tratamientos oncológicos son frecuentes.

La ingesta insuficiente en base a los requerimientos de cada persona puede producir la pérdida de masa muscular y ocasionalmente de masa grasa, y la pérdida de nutrientes que se requieren para el correcto funcionamiento del cuerpo. El mantener una ingesta suficiente y equilibrada tiene múltiples beneficios, entre ellos contrarrestar efectos secundarios del tratamiento, mantener energía diariamente, entre otros como reparación de tejidos, cicatrización y evitar complicaciones.

Realizar de 5 a 6 comidas pequeñas al día, estableciendo horarios de comida.

Comer despacio.

Separe el consumo de líquidos de los sólidos.

Inicie con el consumo de los alimentos ricos en proteína.

Aumente la densidad energética de sus platillos añadiendo cremas, mantequilla, aceite de oliva, papa, etc., a sus preparaciones.

Agregue trocitos de carne, pollo o quesos a sus sopas, evitando el consumo de puros caldos.

Las leguminosas (frijoles, habas, lentejas, etc.) son una buena fuente de proteína y nutrientes, inclúyalos en caso de no estar contraindicado y su tolerancia sea adecuada. No olvide combinar con cereales como arroz, papa, pastas, para mejorar su biodisponibilidad

En sus colaciones incluya alimentos con alta densidad nutricional y de poco volumen: yogurt, semillas, fruta con queso cottage, etc.

Los jugos, batidos y/o licuados ricos en energía podría consumirlos como colación.

Consuma alimentos con olores agradables y apetecibles a la vista.

Pruebe alimentos y recetas nuevas.

Cepílese los dientes y use enjuague bucal para aliviar los síntomas y el mal gusto en la boca después del consumo de alimentos.

Siga las recomendaciones que brinde su médico/nutriólogo en caso de sugerirle el consumo de suplementos alimenticios que serán parte de la estrategia para evitar la pérdida involuntaria de peso

Evite el consumo de suplementos alimenticios sin antes consultarlo con su médico/nutriólogo.