

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL PACIENTE CON PÉRDIDA DE APETITO

- Hacer 5 o 6 comidas al día de poco volumen. Comer menos cantidad, pero más a menudo.
- Seleccionar alimentos y preparaciones fáciles de masticar y tragar: sopas, cremas, purés enriquecidos, tortillas y revueltos, albóndigas, pescados, lentejas estofadas, canelones...
- Evitar la monotonía, no comer siempre lo mismo.
- Variar los alimentos en cada comida y sus preparaciones.
- Cuidar la presentación de los alimentos para que resulte más atractiva.
- Evitar alimentos muy calientes y caldos o sopas muy claras porque sacian demasiado rápido. Evitar las ensaladas y verduras porque tomadas solas quitan el hambre y aportan pocas calorías.
- Intentar comer de todo aunque sea en pequeña cantidad.
- Intentar beber entre comidas: agua, infusiones con miel o azúcar, licuados y zumos de frutas.
- Realizar alguna actividad física a diario y de forma regular sin hacer esfuerzos excesivos.
- Realizar las comidas en un ambiente relajado y confortable.

RECOMENDACIONES PARA ENRIQUECER LA DIETA.

- **Para aumentar el aporte de ENERGÍA:** añadir a los platos aceite de oliva, mahonesa, alioli, nata, crema de leche, mantequilla, margarina.
 - Si el paciente no es diabético utilizar en su dieta habitual azúcar, miel, mermelada, almíbar, jalea real, caramelo líquido, cacao.
 - Si tiene capacidad de masticación y deglución conservada fomentar el consumo de frutos secos.
 - Cada cucharada de aceite, mahonesa o alioli o 15 gramos de frutos secos aportan aproximadamente 100 kcal.

- **Para aumentar el aporte de PROTEÍNAS:** fomentar el consumo de huevos, fundamentalmente de clara de huevo (clara de huevo cocida, merengue, huevo cocido y picado), favorecer el consumo de lácteos (queso rallado, queso en porciones, para untar o fresco, salsas con yogur, queso, bechamel, batidos de frutas con helados, leche o yogur, leche en polvo).
 - Una forma de enriquecer la dieta en proteína es añadir leche en polvo a leche y yogures. No varía su sabor y aumenta el aporte protéico.
 - Si el paciente no es diabético el helado es un excelente alimento que suele ser muy bien tolerado.
 - Buscar formas alternativas para aumentar el consumo de carne y pescado con la ingesta de companajes varios, patés, conservas, salazones...