

## Recomanacions nutricionals en l'anorèxia o pèrdua de gana

*Servei d'Endocrinologia i Nutrició*

És important que seguiu els següents consells per tal de disminuir-la:



- ❑ **Fraccioneu l'alimentació**, mengeu un mínim de 5 vegades al dia.
- ❑ Fixeu **un horari** per cada àpat, intenteu no saltar-se'n cap, per baixa que sigui l'aportació, sempre és millor que no menjar res.
- ❑ Unifiqueu el primer i segon plat en un **plat únic complet**.
- ❑ Aproveiteu el moment del dia que tingueu més gana per realitzar l'àpat amb **major contingut d'energia i proteïnes**.
- ❑ És recomanable que el pacient **participi en l'elecció del menú** i que es tingui cura de les **presentacions dels plats**.
- ❑ S'aconsella menjar en un **ambient tranquil i relaxat**.
- ❑ Procureu beure el **líquid fóra dels àpats** per evitar la sensació de sacietat precoç.
- ❑ Tracteu d'evitar els **aliments** que siguin difícils de mastegar i que desprenguin fortes olors.

**Per tal d'augmentar el contingut calòric i proteic sense augmentar el volum dels plats,**

**podeu afegir els següents aliments:**

- A les sopes i purés: formatge ratllat, llet en pols, ou dur, pernil dolç o salat a trossos petits, pollastre...
- A les amanides, pastes, arrossos i verdures: formatge, maionesa, tonyina, clara d'ou ratllada, fruits secs sencers o en pols, trossos de pernil...
- A les postres: formatge en crema, fruits secs, mermelada, gelat, xocolata fosa...
- A la llet: llet en pols, mel, galetes tipus Maria, cereals en pols...