

Recomendaciones nutricionales en la anorexia o pérdida de hambre

Servicio de Endocrinología y Nutrición

Es importante que siga los siguientes consejos para disminuirla:



- ❑ **Fraccione la alimentación**, coma un mínimo de 5 veces al día.
- ❑ Fije un **horario** para cada comida, intente no saltarse ninguna, por bajo que sea el aporte, siempre es mejor que no comer nada.
- ❑ Unifique el primer y segundo plato en un **plato único completo**.
- ❑ Aproveche el momento del día que tenga más hambre para realizar la comida con **mayor contenido de energía y proteínas**.
- ❑ Es recomendable que el paciente **participe en la elección del menú** y que se cuiden las **presentaciones de los platos**.
- ❑ Se aconseja comer en un **ambiente tranquilo y relajado**. Procure beber el **líquido fuera de las comidas** para evitar la sensación de saciedad precoz.
- ❑ Trate de evitar los **alimentos** que sean difíciles de masticar y que desprendan olores fuertes.

Para aumentar el contenido calórico y proteico sin aumentar el volumen de los platos,

puede añadir los siguientes alimentos:

- A las sopas y purés: queso rallado, leche en polvo, huevo duro, jamón york o curado a trozos pequeños, pollo...
- A las ensaladas, pastas, arroces y verduras: queso, mayonesa, atún, clara de huevo rallada, frutos secos enteros o en polvo, trozos de jamón...
- A los postres: queso en crema, frutos secos, mermelada, helado, chocolate fundido...