

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES EN CASO DE PÉRDIDA DE APETITO

La pérdida prolongada del apetito provoca pérdida de peso, carencias nutritivas y riesgo de malnutrición. Las causas pueden ser muchas: problemas en la masticación y deglución, estreñimiento crónico, sensación de plenitud, alteraciones del gusto y del olfato, ansiedad, tristeza, depresión, soledad, dificultad para cuidarse, pérdida de autonomía o de las relaciones sociales. También algunos medicamentos o el hecho de seguir dietas restrictivas o monótonas pueden causar una disminución del apetito (anorexia).

Si usted ha perdido el apetito, se siente lleno al poco de comer o ha perdido el interés por todo lo relacionado con la comida, será necesario tomar algunas medidas. Es importante que poco a poco recupere el apetito y pueda alimentarse adecuadamente para mantener o recuperar la salud. Le proponemos lo siguiente:

- Reparta lo que va a comer en raciones pequeñas de poco volumen y haga cinco o seis comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda cena y recena. Coma menos cantidad pero más a menudo.
- Seleccione alimentos y preparaciones fáciles de masticar y tragar: sopas, cremas y purés enriquecidos; tortillas y revoltillos; albóndigas, pescado salseado, lentejas estofadas, canelones y raviolis.
- Evite la monotonía, no coma siempre lo mismo.
- Varíe los alimentos en cada comida (color, sabor, olor, temperatura, etc.) y sus preparaciones (hervidos, plancha, vapor, asados, estofados, horno, papillote, rehogados, salteados, fritos, etc.).
- Cuide la presentación de los alimentos para que se pulte más atractiva. Utilice platos pequeños o, si lo prefiere, distribuya los distintos alimentos de la comida en un solo plato.
- Evite alimentos a temperatura muy caliente y caldos y sopas muy claras, porque sacian demasiado rápido. Evite también las ensaladas y verduras sin acompañamiento, porque tomadas solas quitan el hambre y aportan pocas calorías.

- Intente comer de todo, aunque sea poca cantidad.
- Cuando no esté comiendo, intente no pensar en la comida ni en nada relacionado con ella.
- Procure beber entre comidas: agua, infusiones con miel o azúcar, licuados y zumos de fruta.
- Realice alguna actividad física a diario y de forma regular, sin hacer esfuerzos excesivos.
- Haga las comidas en un ambiente relajado y confortable. Aunque viva solo o sola, cocine como la hacía habitualmente y prepare la mesa como si estuviera en compañía.
- Cuide su estado de ánimo, mantenga sus relaciones sociales.
- Procure mantener un ritmo de deposiciones regular. Si tiene estreñimiento, consulte a su médico.
- Si a pesar de estas recomendaciones sigue teniendo poco apetito y pierde peso, pregúntele a su médico si puede tomar algún suplemento nutritivo.

ALIMENTOS, PREPARACIONES, PRODUCTOS Y SUPLEMENTOS ACONSEJADOS EN LA PÉRDIDA DE APETITO

Para enriquecer sus platos sin aumentar su volumen, puede utilizar los trucos siguientes:

- Añadirles alimentos que aportan energía: aceite de oliva, nata, crema de leche, mantequilla, margarina, azúcar, miel, mermelada, almíbar, jalea real, caramelo líquido, cacao, frutos secos molidos, salsas tipo mayonesa, alioli, etc.
- Añadirles alimentos que aportan proteínas: clara de huevo cocida o en merengue, huevo cocido y picado, queso rallado, en porciones, para untar o fresco; salsas con yogurt, queso, huevo, bechamel; batidos de fruta con helados, leche o yogurt.
- Usar purés, papillas y cereales instantáneos adaptados para adultos, ricos en proteínas, energía, vitaminas y minerales, ya sea como substitutivo de una comida o añadiéndolo a los platos para enriquecerlos.
- Existen suplementos energéticos que, tomados entre comidas (media mañana, merienda, recena) o como postre, pueden ayudarle a recuperar el apetito.