

## Hospital Universitario Marqués de Valdecilla

### RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN PERSONAS CON DISMINUCIÓN DEL APETITO POR INFECCIÓN POR CORONAVIRUS (COVID-19)

Determinadas circunstancias, como en su caso la existencia de una infección, suponen un importante estrés que provoca un aumento de las necesidades de proteínas y de energía de su organismo. La dieta es una parte muy importante del tratamiento de su enfermedad. Si está bien nutrido, tolerará mejor los tratamientos que pueda necesitar, serán más eficaces, y su evolución clínica será mejor.

El **objetivo de estas recomendaciones** es aumentar el aporte calórico y proteico de su alimentación con una mayor cantidad y variedad de nutrientes. Se procurará que las porciones y cantidades sean apetecibles para mantener y/o recuperar un adecuado estado nutricional.

#### RECOMENDACIONES HIGIÉNICO-ALIMENTARIAS

- Realice varias comidas al día (6 a 10 veces/día), en cantidades pequeñas para facilitar su ingesta. Así podrá aumentar el aporte de nutrientes requerido, especialmente en calorías y proteínas sin sentir sensación de saciedad.
- Relájese antes de comer, coma y beba despacio. Recuerde masticar adecuadamente y comer con tranquilidad.
- Si su apetito ha disminuido, procure empezar siempre por la preparación o alimento de origen proteico (Si come dos platos suele ser el segundo, carnes, pescado, huevos...) Aproveche los momentos del día en que tenga más apetito para ingestas más abundantes y siempre con alimentos calóricos y proteicos.
- Después de cada comida principal procure reposar incorporado durante 30 minutos.
- Cuide su hidratación, es muy importante que beba líquidos durante el día (agua, infusiones), fuera de las comidas (30 a 60 minutos antes o después de ellas). Entre horas también puede tomar zumos de frutas o verduras o batidos caseros.
- Si se despierta por la noche aproveche para tomar un tentempié.
- Cuide la higiene, la elaboración y almacenamiento de sus alimentos. Manipule los alimentos de forma higiénica: lave las frutas y verduras, guarde los alimentos en la nevera bien tapados, separe los crudos de los cocinados; revise las fechas de caducidad y de consumo preferente y lávese las manos antes y después de comer.

## CONSEJOS DIETÉTICOS PARA AUMENTAR EL APORTE CALÓRICO DE LA DIETA

- Incorpore pan en sus comidas, idealmente los enriquecidos como integrales, multicereales, con semillas, pasas, frutos secos, de maíz, etc., acompañe siempre con una base de aceite de oliva extra virgen, además de otros ingredientes que sean de su gusto.
- Fruta: frescas, en compota, asadas, en conserva; procure consumirla con algún agregado calórico y proteico, como azúcar, miel, yogur, nata, en batidos; además, puede incorporar frutas secas como pasas, dátiles o frutos rojos.
- Postres lácteos: (cuajadas, natillas, arroz con leche, etc.). puede añadir nata, cacao en polvo, cereales, frutos o frutas secas molidas, azúcar, miel, chocolate, leche condensada, dulce de leche, etc. Además, elabore postres a base de avena y leche, maicena y leche, etc.
- Si tiene dificultad para comer carnes o pescados, inclúyalos triturados en los purés.
- Añada aceite o mantequilla para enriquecer y suavizar las preparaciones.
- Añada a los purés pan rallado, pan frito o tostado, tomate frito, aceite de oliva al momento de servir las preparaciones.

## CONSEJO DIETÉTICO PARA AUMENTAR EL APORTE PROTEICO DE LA DIETA

En sus dos comidas principales siempre debe incluir alimentos de origen proteico, en cantidades que tolere. Se recomienda carne (150 g), huevo (2 unidades) o pescado (150 g). Existen otras alternativas a las que puede recurrir como leche, salmón, cacahuetes, avena, almendras, requesón, quínoa, lentejas, mejillones, soja, tofu, garbanzos, humus de garbanzos, proteínas de guisantes en polvo.

- **Leche o lácteos:** Utilice leche entera siempre que pueda o sin lactosa si lo requiere y añada leche en polvo, leche enriquecidas en proteínas, leche condensada, leche evaporada. También bebidas vegetales (avena, arroz, soja, almendras etc.). Acompáñelos de cereales o galletas enteras o en polvo, muesli... Consuma yogures enriquecidos, requesón, queso fresco, quesitos, etc.
- **Purés:** triture los alimentos en leche entera, además para enriquecer su aporte proteico, puede añadir quesitos, puré de guisantes, tofu, huevo entero, clara de huevo, carne picada, conejo, pollo, pulpo, gambas, pescados, según sus gustos y aceptabilidad.
- **Verduras y patatas:** Consuma acompañadas de jamón picado, huevo, carne, tofu, aceite de oliva, mantequilla, queso rallado, mayonesa, salsa rosa, salsa de yogurt, etc. Incorpore a sus ensaladas aguacate, frutos secos, semillas, etc.
- **Legumbres:** enriquezca agregando arroz, cuscús, hágalas poco caldosas y acompañadas de alguna proteína (por ejemplo, costilla).
- **Pasta y arroz:** siempre acompañadas de proteínas, como carne picada, pollo, conejo, queso rallado, jamón, bonito, etc. y salsas enriquecidas con aceite de oliva, mantequilla, nata, mozzarella, mayonesa, salsa rosa.
- Para los rebozados, empanados o fritos también puede utilizar puré de guisantes.
- No base su alimentación sólo en caldos o sopas, su aporte nutritivo es muy limitado.

En caso de ser necesario, durante el ingreso y/o al alta se le recomendarán suplementos *nutricionales* por parte del Facultativo para mejorar el aporte nutritivo de su dieta. Tómelos entre comidas, deben complementar su alimentación, no sustituirla.

**Ejemplo de menú para comidas del día** (*adapte a sus gustos y preferencias*):

<p><b>Desayuno:</b> Leche o bebidas vegetales con azúcar o miel, cereales, cacao, bizcocho o 2 unidades de magdalenas, sobaos (caseros de preferencia). Puede utilizar otras opciones como: Pan multicereales con aceite de oliva, tomate y jamón o tostadas con miel y mantequilla, o 3 biscotes con mermelada y queso o pan de molde con queso de untar y nueces o 5 galletas con aguacate y queso fresco o cruasán con mermelada y mantequilla.</p>
<p><b>Almuerzo y meriendas:</b> Frutos secos enteros o molidos, zumo de frutas o bocadillo de jamón, lomo, sardinas, queso, quesitos, etc., yogur o vaso de leche.</p>
<p><b>Comida y cena:</b> Si es plato único, debe ser completo y con proteínas: carne de diferente tipo, pollo, conejo, pescado, huevos, mariscos, tofu, etc. Acompañados de verduras con patatas (3 veces/semana) o legumbres (2-3 veces/semana), arroz o patatas (1-2 veces/semana).</p> <p>Postre: fruta fresca o elaborada o en conserva siempre enriquecida con miel, nata, leche condensada, yogurt frutos secos, frutas deshidratadas, etc., entera o triturada o un postre lácteo o un batido de frutas (leche y ½ u. de manzana, naranja y ½ zanahoria).</p> <p>Pan y para aderezar aceite de oliva extra virgen (2 cucharadas soperas ).</p>
<p><b>Re-cena:</b> postre lácteo, galletas.</p>

Consulte con sus profesionales sanitarios de referencia si presenta dificultades para mantener la ingesta recomendada y/o si pierde peso.

**POR FAVOR LEA ATENTAMENTE ESTA INFORMACIÓN,  
LE SERÁ ÚTIL**