

## SERVICIOS DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN, ONCOLOGÍA MÉDICA Y HOSPITAL DE DÍA MÉDICO

### CONSEJOS GENERALES ANTE LA FALTA DE APETITO

1. Realice **varias comidas al día**: desayuno, almuerzo, merienda, cena; además a media mañana y/o antes de dormir, según tolerancia y apetencia. Tome **pequeños "tentempiés"**, con frecuencia, cuando le apetezca, en base a pequeños bocadillos con proteínas, yogurt con frutos del bosque, queso fresco y miel o frutos secos.



2. Tenga presente incluir **proteínas** en cada una de las comidas (carnes, pescados, huevos, legumbres, lácteos y frutos secos).
3. Haga **comidas de pequeño volumen**, pero muy nutritivas, calóricas y con proteínas.
4. Cuide una **buena presentación** y platos coloridos. Utilice platos grandes con menos comida para facilitar su ingesta.
5. **Coma y beba despacio**, relájese antes de comer y si es posible coma **acompañado**, en un **ambiente agradable**.



6. Tome los **líquidos entre las comidas** (agua, agua con gas, infusiones, caldos, zumos), a sorbos pequeños. Si se despierta por la noche aproveche para tomar líquidos nutritivos como leche, zumos, batidos, yogurt líquido...

7. Agregue a sus comidas y preparaciones, para aumentar el aporte calórico, **aceite de oliva extra virgen**, en crudo. También puede enriquecer el aporte con leche en polvo, nata, batido de frutas, etc.
8. Incorpore diariamente los alimentos que tolere mejor y aproveche para realizar las ingestas en los **horarios del día en los que tiene mayor apetencia**.
9. Procure comer **alimentos frescos**, propios de cada estación.
10. Tome **frutos secos** (nueces, almendras, avellanas, dátiles, piñones) entre horas, cuando esté viendo la televisión, cuando está esperando en la consulta, etc.
11. Tome preferentemente **alimentos salados**, más que dulces.
12. Utilice **alimentos poco aromáticos** y consúmalos a **temperatura ambiente**.
13. Puede ser bueno realizar un **ejercicio ligero antes de las comidas** para estimular el apetito. Mantenerse activo favorece la sensación de hambre.
14. Procure **reposar incorporado durante 30 minutos**, después de cada comida.

## EVITE:

- ◆ Consumo de **alimentos desnatados** bajos en calorías.
- ◆ **Alimentos muy pesados** o que le produzcan gases intestinales.
- ◆ Líquidos **durante** las comidas.

Si desea ampliar esta información puede consultar en:

- Asociación Española contra el cáncer



- Guía de alimentación durante el tratamiento del Cáncer, Fundación Alicia e ICO, Instituto Catalán de Oncología



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