

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

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Ciertas enfermedades suponen un importante stress para su organismo. Esto hace que sus necesidades de proteínas y de energía estén muy aumentadas. 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, permaneciendo menos tiempo en el hospital.

A veces, a pesar de los cambios realizados en la dieta para aumentar el aporte calórico y proteico de su alimentación, puede no ser suficiente para llegar a las necesidades de su organismo, siendo necesario el consumo de suplementos nutricionales.

¿QUÉ SON LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES?

Son preparados, generalmente líquidos, que **aportan energía**, ya que contienen hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

Existen de **varios tipos**: suplementos líquidos estilo "batido", polvos para añadir a las comidas, etc. y de **diferentes sabores** (depende del suplemento y de la marca).



NO llevan lactosa ni gluten.

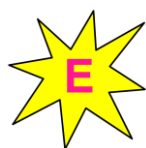
Serán pautados por el personal médico adaptándose a sus necesidades: con o sin fibra, con mayor o menor concentración de calorías, proteínas, consistencia...

¿PARA QUÉ SE UTILIZAN?

Le aportarán energía y nutrientes para ayudarle a mantener un **adecuado estado nutricional**, mejorando su calidad de vida y pudiendo reducir el riesgo de ciertas complicaciones de su enfermedad.

Le ayudará a **mejorar ciertos síntomas** que se asocian a la desnutrición como el tener las piernas hinchadas o el estar cansado.

Considere la toma de estos suplementos como si fueran **un tratamiento más**.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA TOMA DE SUPLEMENTOS

- ◆ **Tómelos poco a poco** a pequeños sorbos, empleando entre 15 a 30 minutos por unidad. Esto favorecerá su tolerancia y absorción, evitando así molestias digestivas.
- ◆ Se pueden tomar a **temperatura ambiente, templados** (a baño María) **o fríos** (en forma de helados, granizados); según su tolerancia. Se pueden calentar pero NUNCA pueden llegar a hervir porque perderían parte de sus propiedades.
- ◆ **Deben complementar su alimentación habitual, no sustituirla.** Tómelos entre las comidas para no perder el apetito. Encuentre el mejor momento para tomarlos, por ejemplo: como postre en la comida principal, con la medicación, al despertar (unas dos horas antes del desayuno), en la merienda o como recena.
- ◆ Existen diferentes sabores, pruebe y **elija el que más le agrade.** Si se cansa del sabor, puede añadir chocolate, cacao, canela, café soluble, frutas o saborizantes según su tolerancia.
- ◆ **Puede modificar su textura,** agregando espesante o diluyendo con un poco de agua o leche para facilitar su ingesta y deglución. Diluya con precaución para no disminuir el aporte de nutrientes, o compénselo aumentando la cantidad.
- ◆ Los suplementos **completos en polvo pueden añadirse a la alimentación habitual** aumentando así el aporte nutricional sin aumentar apenas el volumen de la comida. En algunos casos puede usarlos para algunas recetas de postres como flanes, batidos, pudding, macedonias, helados.
- ◆ Existen también **suplementos de proteínas en polvo, de sabor neutro.** Se pueden añadir a diferentes líquidos ya que no le aportan sabor ni les cambian la consistencia. Añádalos como le indiquen, generalmente suele ser una cucharada grande con cada comida (aportan 10 gramos de proteína).
- ◆ Consuma la cantidad indicada por el personal sanitario, es **fundamental respetar las dosis.**
- ◆ Debe **almacenarse en un lugar fresco y protegido del sol.** En el caso de los suplementos líquidos, una vez abierto el producto no olvide guardarlo en nevera, pero no más de 24 horas. Para los suplementos en polvo consulte las recomendaciones del fabricante).
- ◆ Si tiene alguna duda con respecto a los suplementos que le han indicado **consulte con los profesionales encargados de su seguimiento.**

POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN, LE SERÁ ÚTIL

Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)