

## Stanford Cancer Nutrition Services



### Consejos de nutrición para la falta de apetito

Los problemas tales como el dolor, la náusea, el vómito, la diarrea, la sequedad o el dolor bucal pueden dificultar la ingesta de alimentos y ocasionar que pierda el interés en comer. La depresión, el estrés y la ansiedad también pueden causar una disminución del apetito. Si el apetito ya no le motiva para comer, tendrá que planear sus comidas.

- **Coma a horas determinadas** en vez de comer guiado por el hambre. Por ejemplo, coma porque son las 9:00 a. m., mediodía, 6:00 p. m. o cualquier otra combinación de horas realista según su rutina diaria.
- **Consuma refrigerios entre comidas.** Elija pudines con un alto contenido de calorías, licuados, bebidas de suplementos con alto contenido de proteínas y calorías, sándwiches con aguacate, nueces, sopas en crema, cereales y verduras cocinados con mantequilla, margarina o conservas de fruta. Añada aceite adicional a las ensaladas o a cualquier platillo cocido.
- **Haga planes cuando se presentan circunstancias especiales.** Si tiene que saltarse una comida o demorarla debido a una prueba o terapia, traiga refrigerios tales como nueces, fruta seca, o queso y galletas saladas. Pregunte a su dietista si estos alimentos son adecuados para su dieta médica.
- **Planee su menú del día con anticipación.** Haga una lista de sus alimentos y bebidas favoritos y prepare una lista para hacer las compras. Tenga comida a su alcance. Prepare los refrigerios en porciones y guárdelos en el refrigerador en bolsas Ziplock para que estén accesibles.
- **Aproveche la ayuda de los demás para preparar sus comidas.** A menudo, un pariente o amigo con gusto le puede ayudar a preparar las comidas. Algunos supermercados cuentan con servicio de compras en línea, o servicios de entrega a domicilio que le pueden ayudar. Usted es muy importante, así que pida ayuda cuando la necesite o idealmente antes de que la necesite.
- **Prepare varias porciones** de sus comidas favoritas y congélelas. Esto le puede facilitar la decisión de qué comer cuando no tenga apetito o cuando no quiera cocinar.

- **Haga que la comida sea atractiva a la vista.** A menudo el primer paso para comer consta en que los alimentos sean atractivos a la vista. Los colores atractivos y guarniciones tales como el perejil, las rodajas de limón, las aceitunas, y los tomates cherry pueden estimular el apetito.
- **Aproveche su sentido del olfato.** Aproveche la sensación de bienestar estimulada por los olores, tal como el olor del pan al hornearse. En caso de que por ahora los olores le abrumen, aléjese de la cocina y pida que alguien más le prepare la comida.
- **Haga que las horas de comida sean agradables.** El ambiente a la hora de la comida es importante para estimular el apetito. Prepare la mesa; ponga música o velas. Coma con familiares o amigos siempre que sea posible.
- **Las distracciones** pueden ser útiles. Vea televisión, lea o siéntese afuera para observar la naturaleza mientras come o bebe. Esto ayuda a apartar la atención de los alimentos o líquidos que debe consumir.
- Si la falta de apetito es grave y prolongada, hable con su médico sobre **estimulantes del apetito** (Megace, Marinol, Remeron, marihuana médica).
- *Cuidadores:* recuerden...es mejor empezar con una porción pequeña y está bien guardar las sobras para después.