



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



RECOMENDACIONES

Estas recomendaciones tienen como objetivo recuperar una actitud normalizada frente a la comida. Se establecen una serie de Menús para poder incluir variedad de alimentos en una cantidad adecuada y permitir así una ingesta ajustada a las necesidades de cada paciente.

_____ necesita tomar suplementación oral (_____) para completar sus requerimientos nutricionales: tomará ____ envases repartidos a lo largo del día, (entre las comidas principales) sin que sustituya ninguna de las ingestas

A continuación, una serie de consejos que pueden ser útiles para los pacientes y familiares.

RECOMENDACIONES GENERALES

- _____ no participará en la compra de alimentos, ni los manipulará, ni los cocinará.
- No se presenciara la preparación de las comidas; solo se permanecerá en la cocina a las horas de las comidas si se realizasen allí.
- La alimentación se organizará en cinco ingestas a lo largo del día. Se beberá agua y líquidos con moderación a lo largo del día.
- Las comidas las realizará siempre sentado a la mesa y acompañada; nunca sola y no realizará otras actividades (leer, ver la televisión, trabajo doméstico, etc.).
- No abandonará la mesa hasta el final de la comida.
- Salvo acuerdos especiales, la paciente no se le preparará un menú especial; deberá comer el mismo menú que los demás miembros de la familia.
- La comida siempre le será servida, pactando previamente en la consulta la cantidad.
- _____ procurará consumir toda la comida presentada (sin negociar las raciones).
- Seguirá el orden adecuado de los platos (primero, segundo y postre).
- Se deberá comer con corrección, haciendo un uso adecuado de los cubiertos. No triturará, desmenuzará ni desmigajará la comida.
- Se procurará que la duración de las comidas no sea menor de 30 minutos, ni mayor de una hora.



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID



Servicio de Endocrinología y Nutrición

- Durante la comida, se evitarán los temas que versen sobre la comida o sobre su enfermedad.
- Los comensales que comparten la mesa procurarán no estar pendientes de ella y de su ingesta.
- Se intentará que sean momentos relajados para todos. No se forzará a la paciente a comer.
- Se procurará respetar el tiempo de reposo tras las comidas.
- Se evitará ir al baño hasta que pase una hora desde la última ingesta.
- Cuando salga a comer fuera de casa procurará elegir los mismos alimentos que elijan sus familiares o amigos.
- Estas instrucciones son transitorias y se irán modificando en función de la mejoría y/o el cambio de la terapia psicoterapéutica