



Servicio de Endocrinología y Nutrición

DIETA EN MALNUTRICIÓN Y ANOREXIA

La anorexia es la falta o pérdida de apetito. Este problema puede afectar de forma asociada a la enfermedad, por los efectos secundarios de algunos tratamientos que recibe o por angustia. El sentirse cansado o deprimido contribuye a que usted tenga poco apetito

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Tome los alimentos que más le apetezcan.
- Haga comidas pequeñas pero frecuentes (6-10 tomas al día) y sívalas en platos pequeños.
- Tome los alimentos a temperatura ambiente.
- Mastique bien, y coma despacio, tomándose el tiempo que necesite.
- Enriquezca los primeros platos con leche, quesitos, nata, mahonesa, aceit, huevo, frutos secos, jamón cocido, etc.
- Añada a las carnes y pescado, salsas o cremas (bechamel, mayonesa, mantequilla, nata líquida, aceite de oliva, puré de patata o verdura, caldos)
- Adicione azúcar o miel a los lácteos (leche, queso, yogur)
- Consuma lácteos enteros: leche, yogures, quesos, nata, cuajadas, postres lácteos (natillas, flan, arroz con leche). Además, añada, leche en polvo a la leche.
- Si “no se le saben a nada” los alimentos: utilice condimentos como hierbas aromáticas (cebolla, laurel, pimentón, ajo, perejil etc.).

Tienen que hacer una dieta variada cocinada de una forma sencilla (cocido, asado, al vapor, microondas) y que incluya tres comidas completas al día.

Además, tenga en cuenta que:

- Elabore los platos de forma sencilla, a la plancha, al horno. También puede realizar guisos a la carne y al pescado.
- No tome ningún suplemento ni preparado vitamínico si su médico no se lo ha indicado.

El objetivo de estas recomendaciones es conseguir que en el futuro su alimentación incluya diariamente alimentos de todos los grupos, en cantidad necesaria para mantener un grado de salud adecuado

- Es importante ir incorporando de modo progresivo aquellos alimentos que había eliminado
- Se debe procurar aumentar poco a poco el tamaño de las raciones, pues es la manera de asegurar que el organismo vaya recibiendo cantidad de energía necesaria para recuperar un funcionamiento correcto.
- Es importante variar a lo largo de la semana la elección de los alimentos que están en el mismo grupo, evitando las comidas repetitivas y monótonas.
- Realizar varias tomas fraccionadas a lo largo del día (3 comidas principales y 2 intermedias) de modo que disminuye la sensación de plenitud y son menos probables las molestias digestivas que pueden aparecer al darse menos tomas, pero más abundantes.



ALIMENTOS ADECUADOS

Resulta conveniente proporcionar alimentos energéticos digeribles:

- Huevos y la leche (mejor derivados lácteos fermentados, como el yogur) aportan las proteínas necesarias
- Los aceites vegetales (oliva, girasol, soja..) o los frutos secos (avellanas, nueces, almendras...) proporcionan las grasas, además de vitaminas y minerales.
- Las plantas ricas en almidón, que se transforman en azúcares de lenta absorción en el organismo, proporcionan la energía suficiente (cereales, tubérculos y legumbres: patatas, guisantes, soja, arroz...)
- Frutas, hortalizas y verduras, ricas en vitaminas, deben estar presente de forma diaria: tomate, espinacas, manzana, naranja...

ALIMENTOS NO ADECUADOS

No resulta conveniente la ingestión inicial abundante de alimentos azucarados, grasientos, fritos, rebozados u otros que pueden resultar muy pesados para un estómago acostumbrado a comer poco, dado que la paciente puede llenarse y, por ende, eliminar la ingesta de alimentos cuyos nutrientes son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo.

Se debe prescindir de pasteles, repostería, embutido, chocolates, snaks...



DIETA EN MALNUTRICION Y ANOREXIA

DESAYUNO: (elegir una opción)

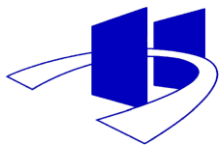
1. Leche semidesnatada (200ml) + cacao en polvo (5gr) + cereales de avena y trigo (30 gr) + pieza de fruta/zumo natural (150gr)
2. Leche semidesnatada (200ml) + café soluble (5gr) + azúcar (15gr) + tostada (pan integral 60gr) de aguacate (30gr) y tomate (30gr) + pieza de fruta /zumo natural (150ml)
3. Leche entera (200ml) + tostada (pan blanco 60gr) de aceite (10gr) pavo (30gr) y queso fresco (50 gr)

MEDIA MAÑANA (elegir una opción por cada ingesta):

1. Batido de fruta (100ml de leche semidesnatada + fruta (150gr)), enriquecer con copos de avena natural (30gr)
2. Fruta/ zumo natural (200gr) + frutos secos (30gr)

COMIDA (En todas las comidas 60gr de pan blanco):

1. **Primer plato:** lasaña de verduras (pasta (60gr), bechamel (15gr), berenjena (40gr), tomate (30gr), queso (25gr), calabacín (30gr), zanahoria (30gr) espárrago (30gr)). **Segundo plato:** merluza (120gr) en salsa verde (30gr), aceite de oliva (10 ml). **Postre:** pieza de fruta (150gr)
2. **Primer plato:** lentejas (60gr) con verduras (zanahoria (30gr), pimiento verde (20gr), pimiento rojo (20gr), puerro (30gr)), aceite de oliva (5ml). **Segundo plato:** ensalada (lechuga (70gr), tomate (30gr), atún (60gr)), aceite de oliva (5ml). **Postre:** pieza de fruta (150gr).
3. **Primer plato:** macarrones (60gr) salteados con gambas (40gr), espárragos trigueros (25gr) y ajo (5gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** pechuga de pavo (120gr) a la plancha con champiñones (50gr) salteados, aceite de oliva (5ml). **Postre:** pieza de fruta (150gr)
4. **Primer plato:** arroz (70gr) con pollo (40gr) y verduras (zanahoria (30gr), pimiento verde (15gr), cebolla (15gr)), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** ensalada de canónigos (70gr), queso fresco (40gr) y brotes de soja (25gr), aceite de oliva (5ml). **Postre:** pieza de fruta (150gr)
5. **Primer plato:** judías verdes (120gr) con patata cocida (75gr) y jamón (25gr), aceite de oliva (5ml). **Segundo plato:** lomo de cerdo (120gr) con salsa (champiñones (70gr), leche semidesnatada (50ml), nata para cocinar (15gr)), aceite de oliva (10ml). **Postre:** pieza de fruta (150gr)
6. **Primer plato:** espaguetis (60gr) a la carbonara (nata (50gr), beicon (50gr), cebolla (25gr), champiñones (50gr)), aceite de oliva (5ml). **Segundo plato:** pollo (100gr) al horno con guarnición de coles de Bruselas (75gr) salteadas, aceite de oliva (5ml). **Postre:** pieza de fruta (150gr)
7. **Primer plato:** garbanzos (60gr) estofados: cebolla (20gr), tomate (30gr), ajo (5gr), pimentón (5gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** ensalada de tomate (50gr) y dados de pavo (75gr), aceite de oliva (5ml). **Postre:** pieza de fruta (150gr)



Servicio de Endocrinología y Nutrición

MERIENDA: (elegir una opción para cada ingesta):

1. Yogur natural con frutos secos (30gr)
2. Pieza de fruta (150gr)
3. Bocadillo vegetal: (pan integral (60gr) + pavo (35gr) + tomate natural (30gr) + aceite de oliva (5gr)

CENA:

En todas las cenas 40gr de pan integral

1. **Primer plato:** sopa (150ml) de arroz (30gr). **Segundo plato:** tortilla (1huevo) con jamón de york (25gr) y queso (15gr). Tomate natural (60gr) con aceite de oliva (5ml), sal y orégano. **Postre:** pieza de fruta (150gr)
2. **Primer plato:** puré de calabacín (calabacín (100gr), cebolla (60gr), patata (40gr), nata (10gr), puerro (30gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** trucha (120gr) en papillote con salteado de verduras (pimiento verde (25gr), cebolla (25gr), zanahoria (30gr)), aceite de oliva (5ml). **Postre:** yogur natural (125gr) con azúcar de caña(5gr) o miel (10gr)
3. **Primer plato:** salteado de verduras (calabacín (75gr), patata (50gr), calabaza (50gr), guisante (50gr), cebolla (25gr)), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** revuelto (1huevo) de espárragos (50gr) y gambas (50gr), aceite de oliva (5ml). **Postre:** pieza de fruta (150gr)
4. **Primer plato:** sopa de tomate (tomate natural (50gr), pimiento verde (25gr) pan blanco o picatostes (20gr, aceite de oliva (5ml). **Segundo plato:** merluza (120gr) al horno con ensalada de lechuga (100gr), maíz (30gr), brotes de soja (40gr), aceite de oliva (10gr). **Postre:** yogur (125gr)
5. **Primer plato:** puré de acelgas (100gr), zanahoria (70gr) y puerro (70gr), patata (70gr), aceite de oliva (5ml). **Segundo plato:** pimientos rellenos: (atún (60gr) y pimientos del piquillo (120gr), salsa de queso (50gr)), aceite de oliva (5ml). **Postre:** pieza de fruta (150gr)
6. **Primer plato:** guisantes (75gr) con jamón (30gr), aceite de oliva (5ml). **Segundo plato:** sepia a la plancha (120gr) con alioli (10gr). Ensalada de lechuga (100gr) con maíz (30gr), zanahoria (40gr), cebolla (30gr), tomate (50gr), aceite de oliva (5ml). **Postre:** yogur natural (125gr)
7. **Primer plato:** sopa de fideos (45gr). **Segundo plato:** croquetas de bacalao (bacalao (100gr), bechamel (25gr), cebolla (20gr), pimiento verde (20gr) con ensalada de tomate (100gr), aceite de oliva (10ml), orégano. **Postre:** pieza de fruta(150gr)

RECENA:

1. Leche semidesnatada (200ml) con cacao soluble (5gr)
2. Yogur natural (125gr)



MEDIDAS CASERAS

- 1 cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza → 250ml de Líquidos (leche, agua...)
- 1 vaso → 200 ml de líquido (leche, agua...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g