

Pérdida de Apetito

Hoja Informativa De Nutrición



Perdida de Apetito

Cuando uno tiene un deseo reducido de comer, o ningún deseo de comer en absoluto. Perdida continua de el apetito es una preocupación importante y debe discutirse con su médico y dietista.

Problemas Con La Pérdida del Apetito

Con la pérdida continua de apetito y la disminución de la ingesta de alimentos y bebidas, los problemas tales como desnutrición (pérdida de nutrientes), deshidratación, emaciación (pérdida de peso extrema), deficiencias de vitaminas y minerales, diarrea y mayor riesgo de infecciones oportunistas puede ocurrir. La pérdida de peso de 5 libras o más en una semana debe discutirse con tu doctor.

Posibles Razones de La Pérdida del Apetito

- VIH/SIDA avanzado y enfermedad del hígado
- Consumo de alcohol
- Ansiedad/Estrés
- Constipación
- Consumo de bebidas con mucha azucar
- Vaciamiento gástrico retrasado
- Depresión
- Fatiga
- Hipotiroidismo
- Aumentó la carga viral
- Infección/Enfermedad
- Infecciones de la boca
- Nivel bajo de testosterona
- Medicamento y sus efectos
- Drogas recreativas
- Fumar
- Cambios de gusto y olfato
- Uso de hierbas
- Deficiencias de vitaminas y minerales

Registros de Alimentos

Mantenga registros diarios de qué, cuánto y la hora del día que come y beber. Pueden aparecer ciertos patrones o comportamientos que interfieren con el apetito o ayudar con los esfuerzos para recuperar el apetito. Trate de no olvidar comidas o bocadillos; puede ser necesario configurar un temporizador para que suene cada 2-3 horas para recordar usted mismo para comer. Unos pocos bocados de comida es mejor que nada en absoluto.



Ideas Para Aumentar El Apetito y Prevenir La Pérdida de Peso

- Haz algo de ejercicio para abrir el apetito.
- Come en un ambiente agradable e invita a un amigo a comer contigo.
- Hable con su médico acerca de un estimulante del apetito.
- Come algo cada 2-4 horas.
- Eat small amounts often.
- Siempre sal de casa con snacks.
- Asegúrate de desayunar.
- Evite beber líquidos con su comida (puede causar saciedad temprana)
- Coma alimentos ricos en calorías como mantequilla de cacahuate, nueces, semillas o aguacate.



Pérdida de Apetito



Agregue lo Siguiente a sus Comidas para Obtener Calorías y Proteínas Adicionales

- **Queso** para tostar, tortillas o galletas saladas
- **Huevos para ensaladas**, guisos, sopas, papas, arroz, platos de verduras
- **Carne, pescado o pollo a sopas, guisos, pastas, tortillas o sándwiches**
- **Nueces o semillas** para cereales, yogur, budín, ensaladas y verduras
- **Frijoles, lentejas y arroz** a ensaladas, platos de pasta, sopas, guisos y tortillas
- **Proteína en polvo, yogur y aguacate** para batidos



Medicamentos para Estimular el Apetito

Puede ser necesario tomar algún medicamento para estimular el apetito. Acetato de megesterol (Megace™) y dronabinol (Marinol™) son dos medicamentos que aumentan el apetito. Ambos los medicamentos tienen efectos secundarios y/o interacciones fármaco-fármaco. Discuta opciones con su proveedor médico para determinar lo que es apropiado para usted.

Marihuana (Cannabissativa)

California ha estado siguiendo la política de marihuana en los Estados Unidos desde 1996, cuando se convirtió en el primer estado en establecer un programa de marihuana medicinal. En noviembre de 2016, los votantes aprobaron la Proposición 64, convirtiendo a California en el quinto estado en legalizar la marihuana. Hable con su médico antes de considerar el uso de marihuana para la ayuda contra la pérdida de apetito.

Receta Alto en Calorías- Avena De la Noche a la Manana

- ½ taza de avena
- 1na taza de leche o leche sin lactosa
- 2 cucharadas de mantequilla de nueces
- 1 plátano rebanado

Opcional:

- cucharada de proteína en polvo
- chorrito de jarabe de arce
- canela al gusto



Calorías: 625 kcal
Carbohidratos: 79 g
Grasa: 27 g
Proteína: 21 g



Para Mas Informacion:

 Ehlana Nelson MS, RD

 enelson@aplahealth.org

 213-201-1556