

Por medio de las siguientes recomendaciones, se contribuye al mejoramiento de la calidad de vida del paciente y se motiva para continuar con el tratamiento iniciado en la clínica de forma ambulatoria con un profesional en nutrición.

PACIENTE:

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL MANEJO DE PERSONAS QUE PRESENTAN ANOREXIA:

- Tomar líquidos después de las comidas.
- Proporcionar preparaciones de alta densidad calórica y proteica, tanto en las comidas como entre ellas.
- Preparar los alimentos de manera atractiva, con variedad de texturas, olores, sabores y colores.
- Procurar la compañía de amigos o familiares durante las comidas.
- Dieta asistida a necesidad.
- Utilizar medicamentos (Zinc) que mejore el apetito.
- Complementar la alimentación con suplementos nutricionales recetados por el nutricionista.
- Ofrecer comidas en pequeños volúmenes y frecuentemente.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL MANEJO DE LA PERSONA QUE PRESENTE NAUSEAS:

- Comer pequeña cantidad y frecuentemente en lugar de consumir comidas abundantes.
- Esperar hasta que se sienta mejor antes de ofrecer comidas completas.
- Tomar bebidas frías como zumo de fruta, frutas frías, gelatina.
- Elegir comidas blandas que no sean grasosas o demasiado dulce, ejemplo: tostadas (mojadas), galletas de soda, gelatina con frutas.
- Intentar estar fuera de la cocina cuando la comida se prepara y comer en áreas bien ventiladas.
- Tomar el plato principal frío, por ejemplo, una ensalada de pollo, en lugar de pollo frito caliente.
- Preguntar a su médico acerca de algún medicamento para controlar las náuseas.
- No consumir alcohol o cafeína.
- Si recibe quimioterapia, asegúrese de comer por lo menos dos horas antes del tratamiento.
- Espere por lo menos dos horas después de comer antes de acostarse.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL MANEJO DE PERSONAS QUE PRESENTEN ULCERACIONES EN BOCA Y GARGANTA:

- Consumir líquidos nutricionalmente completos.
- No consuma alimentos picantes, salados.
- Beba líquidos y comidas a través de un pitillo.
- Seleccione comidas suaves, tales como macarrones y queso, guisos, frutas en conserva, frutas peladas y maduras.
- Consuma alimentos de consistencia blanda o semiblanda o licuada.
- Evitar comidas pesadas, pegajosas o que sean difíciles de tragar, y comidas que sean secas.
- Asegúrese de que las comidas y las bebidas estén a temperatura ambiente antes de consumirlas.
- Evitar comidas que estén muy calientes o muy frías.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL MANEJO DE PERSONAS QUE PRESENTE TRASTORNOS DE LA CAVIDAD ORAL Y EL ESÓFAGO:

- Alimentos de consistencia blanda mecánica.
- Evitar alimentos irritantes, condimentos y alimentos salados.
- Incluir alimentos de alta densidad calórica para minimizar la ingesta oral.
- Suministrar alimentos a temperatura ambiente (ni muy fríos o muy calientes)
- Enfatizar en una buena higiene oral.
- Emplear suplementos comerciales cuando la alimentación no es bien tolerado y no cubre los requerimientos.
- En presencia de xerostomía, recomendar el masticar chicle y preparaciones de saliva artificial y estimulantes de la secreción salivar.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL MANEJO DE LA PERSONA QUE PRESENTE DIARREA:

- Dieta baja o restringida en lactosa no leche entera, helados y quesos.
- Dieta baja en grasa si existe esteatorrea.
- Incremento de líquidos entre las comidas y no durante las comidas.
- Incremento en fibra soluble (capacidad absorbente)
- Evitar cafeína (café), chocolate y bebidas colas.
- Alimentación fraccionada y en pequeños volúmenes.
- Utilizar yogurt (fuente de lactobacilos) para restaurar flora normal.
- Prefiera el consumo de frutas como manzana, pera, guayaba.