

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA PACIENTES CON BAJO PESO O PESO INSUFICIENTE

Los pacientes con **bajo peso** suelen comenzar por tener un estado nutricional inadecuado, el cual conlleva una depleción de las reservas corporales de nutrientes. Llegado el punto crítico en el agotamiento de estas reservas, comienzan a aparecer síntomas funcionales como fatiga, alteraciones gastrointestinales o neurológicas.

Unas de las causas por las cuales se tiene un bajo peso pueden ser las siguientes:

- Ingesta inapropiada de alimentos sólidos y líquidos la cual no puede compensar el gasto energético del paciente.
- Actividad físico-deportiva excesiva.
- Capacidad inadecuada de absorción y metabolismo de nutrientes.
- Enfermedades que incrementan la velocidad metabólica y necesidades energéticas del paciente.
- Exceso del consumo de energía por estrés psicológico o emocional.

Estos son unos de los objetivos que se podrían cumplir

- Eliminación de consecuencias asociadas al BP
- Cambio en el estilo de vida.
- Recuperación de valores de masa grasa y magra hasta alcanzar valores cercanos al peso ideal
- Recuperar el estado nutricional del paciente desnutrido

ALIMENTOS ACONSEJADOS o de consumo diario:

- Leche entera y semidesnatada.
- Quesos frescos enteros tipo Burgos y semigrasos.
- Yogures enteros. Yogur azucarado con frutas o cereales. Queso fresco con frutas y azúcar, tipo petit-suisse. Natas sin abusar.
- Pollo y pavo, ternera, cerdo magro, conejo, pierna de cordero.
- Hígado
- Jamón serrano y york, lomo embuchado, fiambre de pollo y pavo, lacón, mortadela.
- Pescados blancos como merluza, rape, pescadilla, lubina, dorada...
- Pescados azules tipo salmón, caballa, sardinas... También ahumados.

- Huevos
- Pan blanco, pastas, arroces, bollería casera o no industrial, galletas, cereales de desayuno...
- Patata, boniato.
- Verduras y hortalizas.
- Aguacates. Aceitunas.
- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias...).

ALIMENTOS OCASIONALES de uso esporádico:

- Leche desnatada.
- Quesos fermentados, grasos y extragrasos. Quesos de pasta dura.
- Yogures desnatados.
- Carnes muy grasas. Piel de pollo y otras aves.
- Embutido muy graso como chorizo, salchichón, panceta, sobrasada...
- Salazones de pescado, adobo y escabeches.
- Pan blanco, pastas, arroces, galletas, cereales de desayuno, todos ellos integrales.
- Evitar las flatulentas como col, coliflor, coles de bruselas, alcachofas, guisantes, cebolla, pimiento crudo...
- Aceite de palma, coco, manteca de cerdo, tocino y sebos.
- Licores, bebidas destiladas.

Se recomienda la realización de actividad o ejercicio físico diario distribuido en varias fases se debe adaptar a las posibilidades y aptitudes del paciente, cuando se realice el ejercicio físico debe realizarse después de cualquier ingesta con prácticamente la el proceso digestivo finalizado

Algunos consejos con el fin de aumentar la densidad calórica de las comidas son:

- Usar aceite, mantequilla o margarina de forma generosa para untar.
- Añadir leche en polvo a postres, leche líquida, batidos...
- Utilizar suplementos nutricionales en polvo ricos en carbohidratos y proteínas para aderezar comidas y bebidas como la leche.
- Utilizar nata en los postres.
- Utilizar frutas en almíbar antes que en su jugo. Son más ricas en azúcares.
- Utilizar helado como complemento a los postres.