

Cómo manejar la falta de apetito

Tenga en cuenta que My NM Care Corner no tienen la intención de reemplazar la atención o el manejo clínico por parte de un proveedor de atención médica. Si tiene una emergencia, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Es posible que pierda el apetito cuando tenga náuseas o problemas en la boca o la garganta que hacen que sea difícil o doloroso comer o pasar los alimentos. Además, algunos medicamentos pueden hacer que pierda el gusto por los alimentos o que ciertos alimentos tengan un sabor diferente. En esta sección aprenderá a manejar la falta de apetito.

Incluso si no tiene apetito, es importante que coma bien, como comer y beber alimentos que tengan muchas proteínas, nutrientes y calorías.

Estas son algunas estrategias que pueden ayudar a controlar la falta de apetito:

- Coma 5 o 6 comidas pequeñas o aperitivos al día, en vez de 3 comidas abundantes.
- Elija bebidas o alimentos ricos en calorías y proteínas.
- Si no quiere comer alimentos sólidos, toma batidos, licuados, jugos o sopas.
- Fije un horario diario para comer.
- Algunos tipos de quimioterapia provocan un sabor metálico en la boca. Si este es el caso, use tenedores y cucharas de plástico para disminuir el sabor metálico.

Notas: _____
