



Pérdida del apetito

La pérdida de apetito es cuando usted no siente hambre, o no tiene ningún interés en comer. Si esto le sucede durante el tratamiento del cáncer, hay cosas que puede hacer para mejorar su apetito. Es importante, especialmente durante el tratamiento, que se esté bien nutrido, mantenga su peso tanto como sea posible y [permanezca hidratado](#).

Algunos síntomas pueden causar pérdida del apetito:

- [Estreñimiento](#).
- [Dolor](#).
- [Náuseas](#).
- [Depresión y ansiedad](#).

Debe hablar con su proveedor si tiene pérdida de apetito o cualquiera de estos síntomas.

Consejos para ayudar con la pérdida del apetito

Hay algunas cosas que puede hacer para mejorar su apetito. Observe lo qué funciona mejor para usted.

Coma alimentos y tome bebidas con alto contenido calórico

- Elija alimentos con alto contenido de calorías.
- Evite las dietas y los alimentos bajos en grasa.
- Tome bebidas con alto contenido calórico como:
 - Zumos y néctares de frutas.
 - Leche, cacao y leche malteada.
 - Batidos y licuados.
 - Ovaltine®, Carnation Instant Breakfast®, Ensure® y Boost®.

Consuma comidas pequeñas y frecuentes

- Trate de comer entre 5 y 6 comidas pequeñas a lo largo del día.
- Programe sus comidas y refrigerios. A la hora de comer, consuma unos cuantos bocados, incluso si no tiene hambre.
- Sirva porciones pequeñas y use platos más pequeños.

Bocadillos

- Coma refrigerios con alto contenido calórico como:
 - Frutos secos, mezclas de frutos secos y mantequillas de frutos secos.
 - Lácteos (queso, helado, pudín, yogur, requesón).
 - Barras de desayuno y cereales.
 - Huevos.
- Prepare un batido con fruta y helado o yogur. El yogur griego tiene incluso más proteínas que el yogur

regular.

- Prepare un batido con helado o leche Ovaltine®, Carnation Instant Breakfast® y bebidas nutricionales comerciales como Ensure® y Boost®.
- Tenga bocadillos cerca para que pueda tomar fácilmente algo cuando tenga hambre.
- Lleve bocadillos cuando salga de su casa.

Siga intentándolo

- Pruebe diferentes alimentos y bebidas. Los alimentos que no le gustan un día pueden tener buen sabor otro día.
- No se desanime si los alimentos que siempre le han gustado no le atraen en este momento. Esto no es raro durante el tratamiento. Inténtelo de nuevo en unos días, porque su sentido del gusto puede seguir cambiando.
- Si algo parece interesante, ¡pruébelo!
- Vaya a un buffet y pruebe diferentes alimentos.

Coma cuando tenga más hambre

Puede que le resulte más fácil hacer del desayuno o el almuerzo su comida “principal” del día. Concéntrese en las comidas cuando su apetito sea mejor y pueda comer más. A menudo, cuando se somete a tratamiento, se tiene menos hambre a medida que transcurre el día.

Alimentos y líquidos blandos

Los alimentos blandos y suaves son más fáciles de comer y digerir cuando no se siente bien. Trate de elegir alimentos blandos que también tengan muchas calorías.

Por ejemplo:

- Guisos.
- Macarrones con queso y otros platos de pasta.
- Sopas y guisos succulentos y cremosos.
- Huevos.
- Panqueques, waffles y tostadas francesas.
- Puré de papas.
- Pudines, helados.

Coma primero los alimentos ricos en calorías

- En las comidas, coma primero los alimentos con más calorías. Comience con los alimentos proteínicos (carne, pollo y pescado). Luego coma los almidones (papas, pasta). Por último, coma las verduras.
- Limite su ingesta de líquidos durante las comidas a sorbos, ya que los líquidos lo llenarán.
- Beba los líquidos entre comidas.
- Coma sopas sustanciosas o cremosas, ya que las sopas a base de caldo no tienen tantas calorías.

Cuente las calorías

Anote todo lo que come durante un día y sume las calorías. Esto le ayudará a ver cuánto está comiendo. También le ayudará a identificar los alimentos que le dan más calorías por porción. El contenido calórico de los alimentos se puede encontrar en las etiquetas de los alimentos. También puede encontrar el contenido calórico de los alimentos en Internet y en los rastreadores de calorías en línea, o puede comprar un libro de

recuento de calorías en la mayoría de las librerías.

Otras sugerencias para ayudar a su apetito

- Trate de hacer algo de actividad física antes de las comidas. Estírese o salga a pasear.
- Vaya a un restaurante para cambiar de aires.
- Coma con su familia y amigos.

La pérdida de apetito puede afectar su salud. Si tiene problemas de apetito, debe hablar con su proveedor o con un nutricionista.

OncoLink is designed for educational purposes only and is not engaged in rendering medical advice or professional services. The information provided through OncoLink should not be used for diagnosing or treating a health problem or a disease. It is not a substitute for professional care. If you have or suspect you may have a health problem or have questions or concerns about the medication that you have been prescribed, you should consult your health care provider.