

Pérdida de apetito

Hoja informativa nutricional

La pérdida de apetito es cuando disminuyen las ganas de comer o pierde el apetito totalmente. La pérdida prolongada del apetito es una condición muy seria y debe hablar sobre ello con su médico y su dietista.

Los problemas con la pérdida de apetito

La pérdida de apetito prolongado y la disminución del consumo de alimentos y bebidas, pueden causar problemas como: desnutrición (pérdida de nutrientes), deshidratación, desgaste (pérdida radical de peso), deficiencias de minerales y vitaminas, diarrea y aumentar el riesgo de infecciones oportunistas. Debe consultar con su médico si baja 5 libras de peso o más en un período de una semana.

Razones posibles de la pérdida de apetito

- VIH/SIDA en etapa avanzada y enfermedad del hígado
- Evacuación retrasada
- Infección/Enfermedad
- Fumar
- Consumo de alcohol
- Depresión
- Infecciones de la boca
- Cambios en el olfato y el gusto
- Ansiedad/Estrés
- Cansancio
- Nivel de testosterona bajo
- Uso de hierbas
- Estreñimiento
- Hipotiroidismo
- Medicamentos/Efectos secundarios
- Deficiencias de vitaminas & minerales
- Consumo de bebidas azucaradas
- Aumento en la carga viral
- Drogas recreativas

Registro de alimentos

Mantenga registros diarios de qué, cuánto y del horario en que come y bebe. Ciertos patrones o comportamientos que interfieren con su apetito o le ayudan con su esfuerzo de recobrar su apetito pueden ser identificados.

Trate de no saltarse las comidas ni meriendas; puede ser necesario poner una alarma como recordatorio cada 2 a 3 horas. Unos cuantos bocados son mejor que nada.

Ideas para aumentar el apetito y prevenir la pérdida de peso

- Salga a caminar o haga ejercicio para aumentar el hambre
- Invite a un amigo a comer y coman en un lugar placentero
- Hable con su médico sobre un estimulante del apetito
- Coma algo cada 2 a 4 horas, en porciones pequeñas, pero frecuentemente.
- Siempre cargue una merienda como, la mezcla de frutos secos, los trozos de frutas o el queso de hebra



- Asegúrese de “interrumpir su ayuno” y coma algo al comienzo del día
- Evite tomar bebidas con la comida o las meriendas. Esto lo puede llenar demasiado pronto.
- Si está perdiendo peso, coma alimentos con un contenido alto de calorías como, crema de cacahuete, nueces, semillas o aguacate
- Evite las bebidas azucaradas durante el día, ya que le pueden hacer sentirse lleno
- Prepare y congele la comida cuando se sienta bien, para tenerla lista para cuando no se sienta bien
- Coma alimentos tibios o fríos para evitar los olores fuertes que le pueden hacer perder su apetito
- Si siente dolor, trate comidas frías como los licuado de proteína o frutas, el pudín o el yogur
- Coma en un lugar placentero e invite a un amigo a que lo acompañe

Para más información u hojas de datos, contacte a:

Janelle L'Heureux, MS RD
213-201-1556 o jlheureux@apla.org
aplahealth.org
© 2018 APLA Health

Para obtener más calorías y proteína en su dieta, agregue los siguientes alimentos :

- Pan tostado, tortillas o galletas saladas con queso
- Huevos hervidos a sus ensaladas, guisados, sopas, papas, arroz y vegetales
- Carne, pescado o pollo a sus sopas, guisados, pastas, omelet/tortilla de huevo o sándwiches
- Nueces, semillas o mezcla de frutos secos a su cereal, yogur, pudín, ensalada y vegetales
- Frijoles, lentejas y arroz a sus ensaladas, pastas, sopas, guisados y tortillas
- Proteína en polvo, yogur, leche en polvo y aguacate a sus batidos



Los medicamentos para estimular el apetito

Puede ser necesario que tome un medicamento para estimular su apetito. El acetato de megesterol (Megace™) y el dronabinol (Marinol™) son dos medicamentos que ayudan a aumentar el apetito. Ambos tienen efectos secundarios o interacciones con otros medicamentos. Hable con su proveedor de salud acerca de estas y otras opciones para determinar lo que es adecuado para usted.

La marihuana medicinal (*Cannabis sativa*)

Está comprobado que cuando se fuma, la marihuana medicinal ayuda a disminuir las náuseas y a aumentar el apetito. Sin embargo, aun existen cuestiones legales y de seguridad con el uso de la marihuana. En California se aprobó la Proposición 215, la Ley de Uso Compasivo, que legaliza el uso de la marihuana por razones médicas. La Proposición 215 le permite a los californianos que sufren de una enfermedad grave a usar la marihuana, siempre y cuando obtengan primero una recomendación por escrito de un médico.

Para más información u hojas de datos, contacte a:

Janelle L'Heureux, MS RD
213-201-1556 o jlheureux@apla.org
aplahealth.org
© 2018 APLA Health

