

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:

GRUPO DE ALIMENTOS	PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
LACTEOS	Todos los productos pasteurizados, quesos comercialmente empacados y hechos con leche pasteurizada, yogurt pasteurizado.	Leche no pasteurizada, yogurt y quesos, quesos que contienen vegetales no cocidos, quesos con hongos (azul, roquefort, cambembert)
CARNES Y DERIVADOS	Todas las carnes bien cocidas, Incluido el jamón, salchicha y tocineta, huevos bien cocidos (que la parte amarilla quede dura), productos comercialmente empacados como salami y pescado.	Carne cruda o con poca cocción, cualquier carne animal que no esté bien cocida.
ENTRADAS, SOPAS Y FRUTAS	Todas las sopas y entradas bien cocidas, jugos empacados comercialmente pasteurizados, almendras y maní comercialmente empacados, frutas crudas bien lavadas a las que se les puede quitar la cáscara.	Frutas no lavadas, maní y nueces no comerciales, jugos de frutas no pasteurizados.
VEGETALES	Todos los vegetales bien cocidos, vegetales crudos bien lavados que se puedan pelar, salsas hechas comercialmente.	Vegetales crudos, vegetales no lavados, salsas y ensaladas.
PAN, GRANOS Y CEREALES	Todos los panes que estén bien cocidos y frescos para comer.	Granos crudos.
BEBIDAS	Agua hervida o agua comercial destilada embotellada, bebidas instantáneas como café, té, malteadas siempre y cuando vengan empacadas comercialmente.	Agua no hervida.
POSTRES	Postres refrigerados comerciales y galletas comerciales.	Postres con crema que no esten refrigerados.
GRASAS	Aceite, Mantequilla, Margarina empacada comercialmente, Mayonesa y salsas para ensaladas empacadas comercialmente y refrigeradas.	Salsas para ensaladas que contengan quesos no permitidos o huevo crudo.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL MANEJO DE PERSONAS QUE PRESENTAN ANOREXIA:

- Tomar líquidos después de las comidas.
- Proporcionar preparaciones de alta densidad calóricas y proteicas, tanto en las comidas como entrecomidas.
- 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:

- Coma pequeña cantidad y frecuentemente en lugar de consumir comidas abundantes.
- Espere hasta que se sienta mejor antes de ofrecer comidas completas.
- Tomar bebidas frías como zumo de fruta, frutas frías, gelatina.
- Elija comidas blandas que no sean grasosas o demasiado dulce. Ejemplo: tostadas (mojadas), galletas de soda, gelatina con frutas.
- Intente estar fuera de la cocina cuando la comida se prepara y comer en áreas bien ventiladas.
- Tome el plato principal frío, por ejemplo, una ensalada de pollo, en lugar de pollo frito caliente.
- Pregunte a su médico acerca de algún medicamento para controlar las nauseas.
- No consuma 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 ingerir, 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 xerostomia, 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.