

## ALIMENTACIÓN CUANDO HAY ANOREXIA POR CAUSA ORGÁNICA O SENSACIÓN DE SACIEDAD PRECOZ

- Preparar y almacenar porciones de los alimentos preferidos de manera que estén listos para el consumo.
- Incluir en los menús alimentos precocinados y sencillos de preparar.
- Realizar ingestas frecuentes y en pequeñas cantidades de alimentos.
- Ingerir alimentos cuando haya apetito y no esperar a la hora de comidas.
- Seleccionar alimentos y bebidas con elevada densidad nutricional y energética.
- Evitar aquellos alimentos de gran volumen con baja densidad energética.
- Enriquecer nutricionalmente las comidas sin aumentar su volumen.
- Combinar alimentos de primeros y segundos platos en comidas y/o cenas como platos únicos.
- Seleccionar alimentos que se puedan tomar a temperatura ambiente o fríos.
- Probar diferentes alimentos para estimular el apetito y aportar variedad a la dieta.
- Beber líquidos fuera de las principales comidas y en cantidad suficiente.

<b>Alimentos aconsejados:</b>	<b>Alimentos a evitar:</b>
<p><b>Con alta densidad energética/nutricional:</b> Quesos, frutos secos, galletas, helados de leche, batidos de cereales y frutas, leche en polvo mezclada con otros alimentos, lácteos, salsas confeccionadas con aceites, huevo o miel.</p> <p><b>Platos únicos:</b> Legumbres con arroz y carne picada o huevo duro, pasta y patatas con ingredientes de origen animal o vegetal, purés de patata y verdura con pollo o pescado blanco triturados.</p> <p><b>Alimentos a temperatura ambiente o fríos:</b> Helados y batidos, zumos de verduras o frutas, quesos, sándwiches o bocadillos con alimentos cárnicos o vegetales y frutos secos.</p>	<p><b>Con baja densidad energética/nutricional:</b> Aperitivos, refrescos, productos light en general, ensaladas sencillas a base de lechuga o las verduras de elevado volumen.</p> <p><b>Con olores fuertes:</b> Coles de Bruselas, coliflor, espárragos, carnes o pescados muy condimentados, ciertos quesos curados.</p> <p><b>Potenciadores de sabor:</b> Alimentos a temperatura caliente o muy caliente: caldos, sopas, arroces y platos de pasta caldosos.</p>