

¿Qué hacer si por el tratamiento no tienes apetito?

Es normal que tu apetito cambie durante el tratamiento. No te esfuerces por comer mucho, enfócate en nutrirte lo mejor que puedas.



Come pequeñas cantidades, pero con frecuencia

Intenta 5 a 6 comidas pequeñas al día en lugar de 3 grandes.



Elige alimentos ricos en nutrientes

Prioriza alimentos que aporten energía y proteína como huevo, aguacate, yogur, queso, frutos secos, cremas de cacahuete, leguminosas, pollo y pescado.



Prefiere alimentos frescos y con aromas agradables

Los olores fuertes pueden provocar náuseas. Opta por preparaciones suaves y fáciles de digerir.



Hidrátate constantemente

Toma pequeños sorbos de agua, infusiones suaves o agua de frutas naturales durante el día.



Añade sabor sin que sea pesado

Usa limón, hierbas frescas, especias suaves o salsas ligeras para mejorar el sabor de tus alimentos.



Ideas prácticas para cuando no tienes apetito

Batidos con proteína (leche, yogur, fruta, avena, crema de cacahuete),
Sopas frías o calientes.
Purés de verduras con aceite de oliva o aguacate.
Yogur con miel y frutos secos.
Gelatina con fruta o paletas de frutas naturales.

Otros tips que pueden ayudarte

- Descansar antes de comer.
- Come en un ambiente tranquilo y agradable.
- Usa platos y utensilios que te gusten.
- Escucha a tu cuerpo, no te obligues a comer.
- Pide apoyo a tu familia o seres queridos.



Alimentos que pueden empeorar el malestar

- Comidas muy grasosas o fritas.
- Alimentos y olores muy condimentados.
- Bebidas con gas o muy azucaradas.
- Caféina en exceso.
- Alcohol.

Consulta a tu equipo de salud si:

- Has perdido peso sin proponértelo.
- No puedes comer o beber varios días.
- Tienes náuseas o vómitos que no mejoran.
- Sientes que no estás recibiendo los nutrientes que necesitas.

