



<p>SUBVENCIÓN 0,7% IRPF</p>  <p>Comunidad de Madrid</p>	<p><i>UMT Hospital Ramón y Cajal</i></p> <p><i>Programa de Psicología Transcultural</i></p>	<p>asociación DIA</p>  <p>SALUD ENTRE CULTURAS <small>Asociación para el Estudio de Enfermedades Infecciosas</small></p>
---	---	---

Pautas para mejorar la alimentación y aumentar el apetito.

Come porciones más pequeñas

Recuperar el apetito, o cuidar nuestra alimentación puede tomar su tiempo, un consejo útil, es consumir más tiempos de comida, pero con porciones más pequeñas. **Asegúrate de incluir carbohidratos, en cada tiempo de comida, algunas fuentes son frutas, tales como el plátano, la manzana, las fresas, proteínas como pescados, carnes o legumbres, así como vegetales.** Pero también puedes encontrar otras fuentes de carbohidratos en los cereales, como el arroz, el pan o la pasta. Come porciones pequeñas, pero procura comer durante todo el día, al menos 5 tiempos de comidas.

Selecciona los alimentos que llamen tu atención



No tienes apetito y justamente lo único que hay para comer, es precisamente lo que no gusta, es un gran contra para nosotros, por eso, procura, **elegir los alimentos que sean atractivos para ti, aquellos que siempre has disfrutado, y opta especialmente por los que te atraigan visualmente.** Procura evitar los productos chatarra.

Condimenta tus alimentos

Muchos condimentos no sólo favorecen el sabor de los alimentos, también nos ayudan a abrir el apetito, algunos de los condimentos útiles, son el azafrán, la canela, el comino, la cúrcuma y el hinojo.

Estos condimentos se pueden utilizar en tu comida en diversas recetas para dar sabor, o bien **puedes consumirlos en forma de infusión, además, muchos de ellos ayudan a mejorar la digestión,** favoreciendo así el apetito.

Su función a menudo contribuye a la salivación y la producción de ácidos gástricos, favoreciendo un buen apetito y la correcta digestión. Si se sufre de acidez o gastritis, es recomendable evitar su

<p>SUBVENCIÓN 0,7% IRPF</p>  <p>Comunidad de Madrid</p>	<p><i>UMT Hospital Ramón y Cajal</i></p> <p><i>Programa de Psicología Transcultural</i></p>	<p>asociación DIA</p>  <p>SALUD ENTRE CULTURAS <small>Asociación para el Estudio de Enfermedades Infecciosas</small></p>
---	---	---

uso, o utilizarlos con moderación, ya que en estos casos, es posible que los condimentos puedan llegar a empeorar la condición.

Evita el consumo de café, bebidas azucaradas, alcohol y tabaco

Estas **sustancias prácticamente no nos aportan una buena nutrición y no son saludables**, y a menudo pueden suprimir nuestro apetito, por lo que es recomendable evitar su consumo si queremos recuperar nuestro apetito normal.

Vigila tu dieta



La falta de algunos nutrientes pueden provocar pérdida del apetito, es por ello que muchas veces **se recomiendan suplementos para estimularlo, procura incluir alimentos ricos en vitamina A, potasio, zinc y magnesio**. Si consideras que tu dieta es deficiente incluye un multivitamínico de un laboratorio confiable.

Debemos prestar atención especial en los siguientes nutrientes, **si incluimos algunos alimentos en nuestra dieta podemos, mejorar nuestro apetito**, siempre y cuando su ausencia se deba a la falta de nutrientes.

Vitamina A: Se encuentra en las frutas con pigmentos naranjas y rojos, como la remolacha y la zanahoria, también se puede encontrar en cereales integrales, legumbres, en el huevo, el pescado, la carne y algunos lácteos.

Potasio: Las principales fuentes de potasio en la dieta son de origen vegetal, frutas como las bananas, papaya, pera, y la naranja buenos ejemplos, aunque también se encuentra en las patatas, aguacates, legumbres y frutos secos.

Zinc: Las fuentes naturales de **zinc** son principalmente chocolate oscuro o cacao, los mariscos y sardinas, las carnes rojas (preferentemente baja en grasa), las legumbres y el arroz.

<p>SUBVENCIONA 0,7% IRPF</p>  <p>Comunidad de Madrid</p>	<p><i>UMT Hospital Ramón y Cajal</i></p> <p><i>Programa de Psicología Transcultural</i></p>	<p>asociación DIA</p>  <p>SALUD ENTRE CULTURAS</p> <p><small>Asociación para el Estudio de Enfermedades Infecciosas</small></p>
--	---	--

Magnesio: Este importante mineral se puede encontrar en semillas oleaginosas, como las nueces, almendras, las semillas de girasol así como en los cereales de grano entero, también se encuentran en verduras y legumbres.