

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- *Cuide el entorno durante la comida: coma acompañado, fuera de la cocina y masticando despacio para favorecer la digestión.*



- *Cuide la presentación, textura y variedad de los platos, utilizando colores atractivos y variando sabores y olores.*

- *Si es posible, no esté en la cocina mientras se preparan las comidas. Si es usted quien cocina, tenga alimentos preparados para los días de tratamiento.*



- *Utilice platos pequeños.*



- *Realice 5-6 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena).*

- *En momentos de menor apetito o si su digestión es pesada, escoja alimentos de sabor suave, fácil digestión y cocinado sencillo: patata cocida o crema de verduras, queso fresco, huevo duro o en tortilla, pasta, arroz, yogur, cuajada...*



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Aproveche para comer en las horas de mayor apetito y tome algo antes de ir a dormir.
- El mejor modelo de dieta saludable es la dieta mediterránea.
- Si es posible, realice ejercicio físico ligero: caminar, bici estática o nadar. Además, caminar 15 minutos antes de las comidas principales puede ayudar a estimular su apetito.
- Beba entre 6 y 8 vasos diarios de agua u otros líquidos (infusiones, limonadas, zumos...)
- Después de comer repose recostado o semisentado, no se tumbe hasta pasados 30 minutos.
- Es aconsejable mantener un horario regular y diario de ir al baño.

En la PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN puede encontrar la frecuencia con la que se recomienda tomar los distintos alimentos

