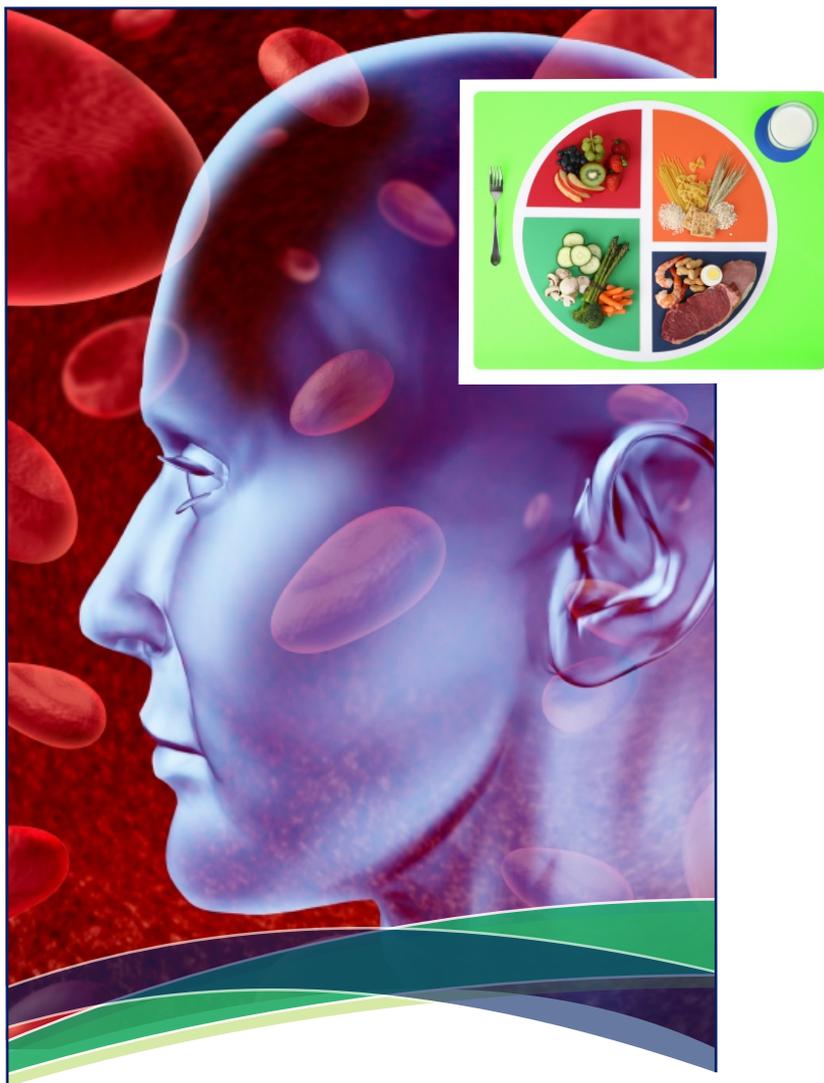


NUTRICIÓN luego de un *Stroke*

Lcda. Legna Miranda, Dietista



Centro Primario de *Stroke*

HIMA•San Pablo

Si ha perdido el apetito

- Escoja alimentos coloridos que le apetezca comer.
- Utilice especias, hierbas o jugos cítricos como limón o china para añadir sabor a los alimentos.
- Divida sus alimentos en comidas pequeñas y frecuentes durante el día (cuatro a seis comidas al día).
- Elija consumir sus comidas favoritas.
- Puede utilizar suplementos nutricionales.
- Podría optar por comprar en su farmacia favorita algún estimulante de apetito.



Si tiene problemas de tragado o masticado

- Corte los alimentos en pedazos pequeños para facilitar su masticación.
- Escoja alimentos blandos y fáciles de tragar y masticar como: yogurt, guineo, frutas en puré, cereales calientes, alimentos en puré o majados, y carnes molidas o desmenuzadas.
- Si se ahoga con los líquidos puede optar por comprar espesante para los líquidos en cualquier farmacia.
- Si su problema es de tragado puede visitar una Patóloga del Habla para ser evaluado.



Alimentación adecuada

- Consumir una dieta rica en frutas, vegetales y granos íntegros ricos en fibra.
- Limitar el uso de grasas saturadas y grasas trans.
- Comer pescado por lo menos dos veces por semana.
- Reducir su ingesta de bebidas y alimentos con azúcares añadidas.
- Elegir cortes de carnes magros y aves sin su piel.
- Escoger productos lácteos bajos en grasa.
- Escoger y preparar los alimentos con poca o ninguna sal (bajos en sodio).



Si tiene problemas con sus manos o brazos

- Existen utensilios especiales para facilitar su proceso de alimentación. Puede hablar con su doctor o terapeuta físico.

NADIE te cuida como nosotros.



787-653-6060 • himasanpablo.com •  **NADIE** te cuida como nosotros.

Caguas Bayamón Fajardo Humacao Cupey Oncológico