

TRATAMIENTO MÉDICO NUTRICIONAL EN SITUACIONES ESPECÍFICAS

Tratamiento médico nutricional en la infección aguda

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Elena González Arnáiz. Médico especialista en Endocrinología y Nutrición.
Complejo Asistencial Universitario de León.

Diana Ariadel Cobo. Médico especialista en Endocrinología y Nutrición.
Complejo Asistencial Universitario de León.

Lo más importante: En una infección aguda, su cuerpo necesita más energía y nutrientes para combatir los gérmenes y recuperarse. Aunque no tenga apetito, no ayune. Comer poco, pero con frecuencia siempre es mejor que saltarse comidas.

¿Qué debo comer?

- **Coma raciones pequeñas y frecuentes:** Haga 5-6 tomas pequeñas al día. Es mejor comer poco a menudo que saltarse comidas enteras.
- **Priorice proteínas:** Incluya en cada toma huevo, yogur, queso, legumbres, pescado o carne blanda (hervida, al vapor).
- **Enriquezca sus platos:** Añada aceite de oliva, queso rallado o huevo a purés y sopas para aumentar el valor nutritivo sin comer más cantidad.
- **Adapte la textura:** Si le duele tragar, tome alimentos fríos o a temperatura ambiente y de textura suave: batidos, yogures, purés.
- **Evite lo que le siente mal:** Con náuseas, evite olores fuertes y alimentos muy grasos. Con diarrea, limite los lácteos, la fibra y los picantes de forma temporal.

Hidratación

La fiebre, el sudor, los vómitos y la diarrea hacen perder mucho líquido. Beba al menos 1,5-2 litros al día. Con fiebre, añada medio vaso extra por cada grado por encima de 37°C.

Tabla 1. Hidratación

Beba esto	Evite esto
Agua	Bebidas alcohólicas
Caldos caseros	Refrescos azucarados
Infusiones sin azúcar	Bebidas isotónicas comerciales (no rehidratan bien)
Zumos naturales diluidos	Exceso de cafeína
Suero oral si tiene diarrea o vómitos	

Actividad física

- Descanse en la fase más aguda.
- En cuanto mejore, retome la actividad de forma gradual: incluso paseos cortos ayudan.
- El movimiento preserva el músculo y acelera la recuperación.
- En personas mayores, retomar la actividad es especialmente importante.

Tabla 2

Consulte con su médico si presenta

Incapacidad total para comer o beber durante más de 24 horas

Boca muy seca, orina muy oscura o escasa, mareo intenso (deshidratación grave)

Pérdida de peso rápida (más de 2-3 kg en pocos días)

Empeoramiento general a pesar del tratamiento

Más información

Escanee los códigos QR con la cámara de su móvil para acceder a más información:



SEEN - Pacientes
www.seen.es/pacientes



AESAN - Alimentación
www.aesan.gob.es

QR