

No son frecuentes en el momento del diagnóstico de un TNE, pero pueden aparecer en el transcurso de la enfermedad.

- **Hiporexia/Anorexia:** es la disminución (hiporexia) o ausencia (anorexia) del apetito y conduce a una pérdida de peso y grasa. Puede ser revertida mediante pautas nutricionales específicas.
  - **Caquexia:** consiste en pérdida de peso con disminución importante de la masa muscular y, en menor medida, de la masa grasa. No puede ser revertida únicamente con pautas nutricionales específicas. El ejercicio físico es de gran ayuda.
  - **Sarcopenia:** es la disminución de la masa muscular así como de la fuerza muscular y la capacidad funcional.
- Aunque son situaciones clínicas diferentes, a menudo se superponen, provocando un estado de malnutrición y son responsables de la debilidad y fatiga del paciente.**

## La malnutrición se asocia a:

- Mayor estancia hospitalaria.
- Peor tolerancia y mayor tasa de complicaciones tras la cirugía o a tratamientos oncológicos.

### Recomendaciones generales a nivel nutricional

- ✓ Seguir una alimentación equilibrada y saludable que asegure el aporte de energía y nutrientes.
- ✓ Asegurar una **buena hidratación**.
- ✓ Realizar entre **4 y 6 comidas diarias**, poco copiosas y equilibradas.
- ✓ Incluir **proteínas de alto valor biológico** en las comidas principales (pescado, carne, huevo...) y, entre comidas, consumir alimentos ricos en energía y proteínas como los frutos secos o batidos hiperproteicos.
- ✓ Aprovechar el **momento del día con más hambre** para incluir los **alimentos más energéticos**.
- ✓ Detectar posibles **efectos secundarios** de los tratamientos (nauseas, vómitos, mucositis, alteraciones del gusto y del olfato...) para adaptar las elaboraciones:
  - Condimentar y potenciar los sabores en la pérdida de gusto y olfato.
  - Evitar las temperatura extremas en mucositis.
  - Adaptar la textura en función de las limitaciones si hay disfagia o dolor al tragar.

## Alimentos para enriquecer energéticamente

- Aceite de oliva virgen.
- Lácteos: leche, leche en polvo (entera), quesos (para untar, quesitos, semicurado, curado...).
- Farináceos: cereales de desayuno en polvo, papillas multicereales, harina de trigo, maíz, sémolas, cuscús, picatostes, pan rallado...
- Harina de legumbres.
- Puré de patata en copos.
- Carne y pescado.
- Aceitunas, aguacate.
- Huevo (especialmente la yema).
- Natas vegetales (soja).
- Frutos secos y semillas (almendras, avellanas, nueces, semillas calabaza y girasol, cacahuets...), cremas de frutos secos o semillas.
- Miel, azúcar, mermelada, membrillo.
- Helados.
- Cacao en polvo, chocolate negro > 70 %.
- Galletas.

## Alimentos para enriquecer proteicamente

- Clara de huevo.
- **Carne de ave desmenuzada** (pollo, pavo), taquitos jamón cocido, jamón serrano.
- **Pescado desmenuzado** (blanco, azul), conserva de atún al natural o en aceite.
- **Conservas de marisco** (almejas, berberechos, mejillones).
- **Lácteos desnatados** (aportan más proteínas):
  - Yogur natural.
  - Quesos frescos (cottage, ricotta, mozzarella).
  - Quesos curados (Parmesano, Pecorino, Manchego, Bleu de Gex).
  - Quesos para fundir (Emmental, Gruyere, cheddar, gorgonzola).
  - Quesos en porciones (Kiri, babybel).
- Gelatina.
- **Frutos secos y semillas** (enteros, en crema, polvo).
- Papillas multicereales.
- **Legumbres tostadas** (soja, garbanzos), harina de legumbres.