

## El lupus y la alimentación: ¿Por qué no tengo hambre?

No sentir hambre (no tener apetito) puede ser un problema cuando se tiene lupus. Los medicamentos, el cansancio, el estrés, la depresión o una combinación de estos pueden cambiar la manera en que se siente acerca de comer.

Probablemente habrá momentos en que tenga ganas de comer o la comida sepa bien. Use estos momentos para comer la mayor cantidad de alimentos saludables que pueda. Si no está interesado en comer ahora, podría estarlo en un momento.

En este folleto, compartiremos algunas formas rápidas y fáciles de aumentar la comida saludable que come cada día. Y le daremos algunos ejemplos de comidas y refrigerios simples.

### ¿Cómo puedo empezar?

- ① Coma pequeñas cantidades de manera frecuente durante el día. A veces escuchará a la gente referirse a esto como “picoteo”.
- ① Coma según el reloj. Ajuste el reloj para cada 2 a 4 horas. Coma un pequeño refrigerio incluso si no tiene hambre.
- ① Tenga refrigerios a mano para picar. Facilite la ingesta de refrigerios en cualquier momento. Lleve un paquete de refrigerios fáciles de comer en su bolsillo o cartera. Algunas ideas para su paquete de refrigerios incluyen granola, nueces, pretzels, frutas secas, galletas saladas con queso o mantequilla de maní o una mezcla casera de frutos secos.
- ① Coma un refrigerio antes de acostarse, además de sus otras comidas.

### ¿Hay alguna forma saludable de aumentar mis calorías?

Cuando hablamos de las calorías en los alimentos, ¿a qué nos referimos?

Una caloría es una unidad de medida, pero no mide peso ni longitud. Una caloría es una unidad de energía. Cuando escucha que algo contiene 100 calorías, es una forma de describir cuánta energía podría obtener su cuerpo al comerlo o beberlo.

Aquí hay algunas ideas para agregar calorías saludables a los alimentos que come cada día.

<b>Producto alimenticio</b>	<b>Cantidad</b> (cada opción tiene aproximadamente 200 calorías)	<b>Cómo usar</b>
<b>Huevos</b>	1 taza de huevo cocido picado 2 ½ huevos enteros	<ul style="list-style-type: none"> <li>⓪ Agregue los huevos cocidos picados a ensaladas y aderezos, verduras y guisos.</li> <li>⓪ Bata los huevos crudos en puré de papas, batatas, purés de verduras y salsas. Asegúrese de cocinar estos platos después de agregar los huevos.</li> <li>⓪ Agregue huevos crudos adicionales a quiches, panqueques o tostadas francesas. Asegúrese de cocinarlos bien después de agregar los huevos.</li> </ul>
<b>Nueces y mantequillas de nueces</b>	¼ taza de nueces 2 cucharadas de mantequilla de maní	<ul style="list-style-type: none"> <li>⓪ Coma las nueces como un refrigerio.</li> <li>⓪ Unte la mantequilla de maní en frutas, como manzanas o plátanos, o en galletas saladas.</li> </ul>
<b>Queso</b>	2 oz de queso	<ul style="list-style-type: none"> <li>⓪ Ralle el queso y agréguelo a puré de papas, otras verduras cocidas, guisos, pastas, arroz y salsas.</li> <li>⓪ Derrita el queso sobre bagels debajo del asador.</li> <li>⓪ Coma el queso como un refrigerio con galletas saladas.</li> <li>⓪ Sirva el queso con tarta de manzana u otros postres de frutas.</li> </ul>
<b>Granola</b>	1 ½ oz	<ul style="list-style-type: none"> <li>⓪ Esparza la granola sobre verduras, yogur, helado, budín y frutas.</li> <li>⓪ Mezcle la granola con nueces y frutas secas para los refrigerios.</li> </ul>
<b>Polvos instantáneos para el desayuno</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⓪ Agregue los polvos a cualquier bebida o alimento a base de leche, como chocolate caliente, batidos de leche y budines instantáneos.</li> <li>⓪ Agregue los polvos al café o al té.</li> </ul>
<b>Crema agria</b>	1/3 taza o 6 cucharadas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>⓪ Agregue la crema agria a sopas cremas, papas, platos de fideos, verduras, salsas, aderezos para ensaladas, guisos, carnes cocidas y pescado.</li> <li>⓪ Use la crema agria como salsa en carnes cocidas.</li> <li>⓪ Use la crema agria como cobertura para pasteles, frutas, postres de gelatina, panes y muffins.</li> </ul>
<b>Legumbres (frijoles, guisantes y lentejas)</b>	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> <li>⓪ Haga puré de legumbres cocidas o enlatadas para salsas para mojar o untar.</li> <li>⓪ Mezcle frijoles cocidos o enlatados en ensaladas, guisos, pastas o arroces.</li> </ul>
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⓪ 3 oz de damascos secos</li> <li>⓪ 10 ciruelas pasas sin hueso</li> <li>⓪ 1/3 taza de pasas</li> <li>⓪ ½ taza de arándanos secos</li> <li>⓪ 7 dátiles sin hueso</li> <li>⓪ 4 higos mission</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⓪ Cocine y sirva las frutas para las comidas o refrigerios.</li> <li>⓪ Agregue las frutas al arroz, platos de granos, cereales, budines y relleno.</li> <li>⓪ Combine las frutas con verduras cocidas, como zanahorias, batatas y calabacín.</li> <li>⓪ Combine las frutas con nueces o granola para los refrigerios.</li> </ul>

Cuando esté preparando su comida, también podría intentar:

- ⓪ Empanizar las carnes y verduras.
- ⓪ Freír o saltear las carnes y verduras.
- ⓪ Ser generoso con la cantidad de salsa o salsa espesa agregada a la pasta, las verduras y la carne.
- ⓪ Elegir recetas con crema, mantequilla y al gratén (esparcir pan rallado y queso sazonado sobre la comida).

## ¿Cuántas calorías debo consumir cada día?

Intente llegar a las 3000 calorías. Aquí hay un ejemplo de cómo podría planificar sus comidas:

Desayuno	450 a 500 calorías
Refrigerio	300 calorías
Comida ligera	550 a 650 calorías
Refrigerio	300 calorías
Comida	650 a 750 calorías
Refrigerio	300 calorías

Aquí hay un plan de alimentación de muestra:

Desayuno	<p>Avena cremosa (cocida en leche):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⓪ ½ taza de avena cruda</li> <li>⓪ 1 taza de leche entera o al 2%</li> <li>⓪ 2 cucharadas de pasas</li> <li>⓪ 2 cucharaditas de azúcar moreno</li> </ul> <p>1 taza de jugo de naranja o fruta entera (fresca, enlatada, congelada)</p>	<p>Sándwich de huevo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⓪ Panecillo, bollo o 2 rebanadas de pan</li> <li>⓪ 1 huevo</li> <li>⓪ 1 rebanada de queso</li> <li>⓪ 2 rebanadas de tocino o jamón</li> </ul> <p>1 taza de jugo de naranja o fruta entera (fresca, enlatada, congelada)</p>	<p>Cereal frío:</p> <p>1 ½ taza de cereal listo para comer</p> <p>1 plátano mediano</p> <p>1 taza de leche</p> <p>1/2 taza de jugo de naranja</p>
Refrigerio	<p>2 oz de queso con ½ taza de galletas de trigo</p>	<p>2 tazas de leche mezclada con polvo instantáneo para el desayuno</p>	<p>2 cucharadas de mantequilla de maní con 1 manzana en rodajas o 1 plátano, o 1 taza de palitos de zanahoria/apio</p>
Comida ligera	<p>Sándwich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⓪ 4 oz de proteína</li> <li>⓪ 2 rebanadas de pan de trigo integral</li> <li>⓪ Mayonesa o aderezo para ensaladas</li> <li>⓪ 1 rebanada de queso</li> <li>⓪ Lechuga/tomate</li> </ul> <p>1 taza de fruta</p> <p>1 taza de leche entera o yogur</p>	<p>Chile de tres frijoles con papa al horno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⓪ 1 taza de chile</li> <li>⓪ 1 papa grande al horno</li> <li>⓪ ¼ taza de queso rallado</li> </ul> <p>½ taza de fruta entera</p> <p>1 taza de leche o yogur</p>	<p>Sopa y sándwich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⓪ 1 taza de sopa</li> <li>⓪ 1 rebanada de pan de trigo integral</li> <li>⓪ 2 oz de carne, ave, pescado</li> <li>⓪ 1 rebanada de queso</li> <li>⓪ Lechuga/tomate</li> <li>⓪ Mayonesa o aderezo</li> </ul> <p>1 taza de fruta</p> <p>6 galletas saladas</p> <p>1 taza de leche o yogur</p>

Refrigerio	2 huevos duros ½ taza de galletas de trigo	¼ taza de nueces con ½ taza de pasas o arándanos secos	½ taza de salsa de frijoles 1 ½ taza de chips de tortilla
Comida principal	6 oz de carne, pescado o ave  ½ taza de pasta, papa o arroz  1 taza de verduras cocidas con 1 cucharada de aceite de oliva o canola  1 rebanada de pan o panecillo  3 tazas de ensalada de lechuga con 2 cucharadas de aderezo	Espagueti con salsa de carne y frijoles:  Ⓞ 1 ½ taza de espagueti cocido Ⓞ 1 taza de salsa de carne Ⓞ ½ taza de frijoles  1 taza de verduras cocidas con 1 cucharada de aceite de oliva o canola  1 rebanada de pan o panecillo  3 tazas de ensalada de lechuga con 2 cucharadas de aderezo	Pizza con salchicha y verduras:  Ⓞ 2 rebanadas de pizza de corteza fina con salchicha y 2 opciones de ingredientes vegetales  3 tazas de ensalada de lechuga con 2 cucharadas de aderezo
Refrigerio	2 rebanadas de pan o tortillas con 2 rebanadas de queso derretido	6 oz de yogur o requesón al 4% con ½ taza de fruta (fresca, congelada, enlatada)	6 oz de budín con ¼ taza de granola

No existe una “dieta para el lupus” que sirva para todos los casos. Pero eso no significa que una dieta saludable no sea importante.

Debe comer comidas equilibradas y nutritivas y reducir la inflamación. No es difícil, pero puede ser una forma de pensar diferente a la que está acostumbrado.

Tener buenos hábitos alimenticios ayudará a que su cuerpo se mantenga lo más saludable posible.

Si necesita ayuda para controlar su peso o elegir alimentos saludables, hable con su médico.

**¿Cuál es el número de teléfono del médico? (585) 486-0901**