



SUPLEMENTOS NUTRICIONALES ORALES

CONSEJOS PARA UN BUEN CUMPLIMIENTO

Los suplementos nutricionales contienen diferentes tipos de nutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Gracias a ellos se pueden complementar las necesidades nutricionales específicas. Las siguientes instrucciones ayudarán a que el consumo del suplemento sea más correcto.

¿Cómo tomarlo?

- Debe agitarlo antes de su apertura. Tómalo a sorbitos en 30-40 minutos para mejorar la tolerancia.
- Dependiendo de tu enfermedad se te recetará un suplemento adaptado. Puede modificar la textura añadiendo espesante y/o mezclándolo con otros alimentos. Por ejemplo: cacao, café, siropes o frutas.
- Puedes tomarlo a la temperatura que más te apetezca, frío, a temperatura ambiente, o caliente (evitar hervir).

¿Cuándo tomarlo?

Es preferible tomarlo entre comidas, por ejemplo a media mañana, como postre o antes de irte a dormir. Intenta evitar tomar el suplemento como sustitución de las comidas, a no ser que el médico te haya indicado lo contrario.

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	ANTES DE DORMIR
08:00h.	10:00h.	13:30h.	16:30h.	20:00h.	22:30h.
EVITAR		COMO POSTRE	AL TERMINAR	COMO POSTRE	

¿Cómo conservarlo?

- Una vez abierto, consérvalo en la nevera y consúmelo en un periodo de 24 horas.
- Almacénalo en un lugar fresco, evitando exponerlo a altas temperaturas.
- Presta atención a su fecha de caducidad.

¿Cuántos has tomado cada día?

Te recomendamos que anotes a diario la cantidad de suplemento que has tomado, para llevar un mejor control y valorar los resultados.

- Si has tomado todo el suplemento, anótelo así
- Si no has podido con todo, anote la cantidad tomada:

FECHA DE INICIO:

SEMANA 1
Peso inicial

Envase	L	M	X	J	V	S	D
1							
2							

Peso final

SEMANA 2
Peso inicial

Envase	L	M	X	J	V	S	D
1							
2							

Peso final

SEMANA 3
Peso inicial

Envase	L	M	X	J	V	S	D
1							
2							

Peso final

SEMANA 4
Peso inicial

Envase	L	M	X	J	V	S	D
1							
2							

Peso final

SEMANA 5
Peso inicial

Envase	L	M	X	J	V	S	D
1							
2							

Peso final

SEMANA 6
Peso inicial

Envase	L	M	X	J	V	S	D
1							
2							

Peso final