

Instructivo



Recomendaciones nutricionales para el paciente oncológico

El mal balance de la dieta es una de las principales causas de las complicaciones que se presentan en el tratamiento (pérdida de peso, diarrea, desnutrición etc.), una dieta saludable baja el riesgo de padecerlas y mejora la condición de salud y por lo tanto la respuesta al tratamiento.

Si usted padece cáncer, necesita comer para mantener la energía y sobrellevar los efectos secundarios del tratamiento. Comer lo suficiente puede ser un verdadero reto. A continuación, hay algunos consejos que podrían ayudarle:

- Existen muchos mitos con respecto a “QUE SE PUEDE COMER O NO” durante el tratamiento (carnes rojas, lácteos y algunas frutas); ya que todo el mundo opina al respecto por lo tanto atienda solo las recomendaciones del profesional de nutrición.
- Identifique cuáles son los problemas que tiene para comer y los efectos secundarios asociados al tratamiento.
- Manténgase activo físicamente; si su condición de salud lo permite, haga ejercicio de manera regular al menos 30 minutos al día, cinco veces por semana.
- Los complementos vitamínicos no reemplazan los alimentos, evite su uso sin haber sido ordenados por su médico o nutricionista.
- Consuma abundantes líquidos evitando así el cansancio extremo producto de la deshidratación.





PROTEINAS

Importantes para mantener un buen estado nutricional, favorecer las defensas, evitar la pérdida de su masa muscular y reparar tejidos.

- Consuma todo tipo de carnes: pollo, pescado, cerdo, res. Preferiblemente cocidas, estofadas, a calor bajo o al vapor, en el almuerzo y la comida.
- Evite el consumo de carnes procesadas (embutidos, carnes frías), ahumadas, asadas al carbón o leña, curadas y alimentos preservados con sal, ya que contienen sustancias cancerígenas.
- Consuma carnes rojas magras (res, cerdo) mínimo de 3-4 veces a la semana de 80-100 gr. para garantizar el aporte de hierro, además de las proteínas de alto valor biológico.
- Prefiera pescados altos en omega 3 (trucha, salmón, atún, sardina, pargo).
- Prefiera productos lácteos bajos en grasa y si tiene intolerancia a la lactosa consumir leche deslactosada.
- Evite las carnes frías; si las va a consumir acompañelas con frutas ricas en vitamina C (guayaba, papayuela, melón, naranja).



GRASAS

Fuente de energía, vitaminas y ácidos grasos esenciales.

- Prefiera el uso de grasas saludables o anti inflamatorias como aguacate, aceite de oliva extra virgen crudo, añadido en el pan o ensaladas, aceite de canola, nueces, aceitunas y pescados de aguas profundas ricos en Omega 3: salmón, trucha, atún, sardina y pargo.
- Mezclas de aceites vegetales: Canola u oléico con girasol o soya, estas mezclas toleran mayores temperaturas, utilice una cantidad mínima para freír.
- Elimine la ingesta de grasa saturada (carne gorda, tocino, chorizo, hueso, aceite quemados).
- Recambie constantemente el aceite de frituras.



HARINAS

Proveen energía y vitaminas del complejo B.

- Prefiera consumir cereales integrales como: pan integral, galletas integrales, avena en hojuelas, quinua, arroz integral y arepa de maíz.
- Incremente el consumo de leguminosas (frijoles, lentejas, blanquillo, garbanzos a tolerancia) que además de aportar carbohidratos también son buena fuente de fibra, proteínas y hierro.
- Acompañe las leguminosas con jugos frescos ricos en vitamina c, para mejorar a absorción del hierro.



FRUTAS Y VERDURAS

Aportan vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes

- Coma una dieta rica en frutas y verduras por su poder protector contra el cáncer, no existe restricción alguna.
- Consuma dos tazas de ensalada variada al día, una con el almuerzo y otra con la comida.
- Consuma 2 ó 3 porciones de frutas variadas.
- Lave y desinfécté todas las frutas y verduras crudas muy bien antes de consumirlas y tenga mayor cuidado con aquellas de cáscara delgada (mora, fresa, uvas, cerezas).



BEBIDAS Y OTROS

Importantes para mantener la hidratación y favorecer la digestión.

- No consuma leche cruda y productos derivados sin pasteurizar.
- Consuma 2 ó 3 productos lácteos al día descremados o semidescremados.
- Beba muchos líquidos, entre 8 – 12 vasos al día, esto incluye sopas, jugos, caldos, lácteos, agua, etc.
- Prefiera consumir los jugos sin colar, prepararlos al momento de consumirlos.
- Evite el consumo de bebidas azucaradas (refrescos, té, gaseosas) ya que no son nutritivas.
- No consuma el agua del grifo, hervirla preferiblemente



BIBLIOGRAFIA

La American Cancer Society (Sociedad Estadounidense para el Cáncer) es una excelente fuente de información sobre la prevención del cáncer: www.cancer.org.

The American Institute for Cancer Research (Instituto Estadounidense de Investigación sobre el Cáncer) -- www.aicr.org/new-american-plate

La Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética) brinda consejos dietarios sanos sobre un amplio abanico de temas -- www.eatright.org.

La National Cancer Institute's CancerNet (Red para el Cáncer del Instituto Nacional del Cáncer) es un medio gubernamental de acceso a la información precisa sobre la prevención del cancer -- www.cancer.gov.

Dieta y cáncer (Martin Peña) Unidad de nutrición hospital Mostole Capítulo IX Soporte nutricional en paciente oncológico.

VIGILADO Supersalud
Línea de Atención al Usuario: 6500870 - Bogotá, D.C.
Línea Gratuita Nacional: 019000910353

Diagonal 75B No. 2 A- 80/140 – Teléfono: 3421010
- e-mail: info@lasamericas.com.co – www.lasamericas.com.co
- www.lasamericas.tv –

Efectos secundarios de los tratamientos en la alimentación:

Los tratamientos para el cáncer (cirugía, radioterapia o quimioterapia) tienen por objeto la destrucción de las células cancerígenas, estos pueden causar efectos secundarios que traen problemas para comer como son: Pérdida del apetito, cambios en el sabor o en el olor de la comida, estreñimiento, diarrea, boca seca, intolerancia a los alimentos como (la leche), náuseas, irritación de boca, irritación de garganta y dificultad para pasar alimentos, vómitos, pérdida de peso.

No todas las personas presentan problemas de alimentación durante el tratamiento, esto dependerá en parte de: el tipo de cáncer, la parte del cuerpo en donde esté ubicado, tipo de tratamiento, tiempo de duración del tratamiento, la dosis que reciba, otros problemas de salud asociados (diabetes, enfermedades del corazón o del riñón) y su condición nutricional previa.

A continuación, encontrará algunas recomendaciones para ayudarlo a resolver o mejorar estos problemas en caso de presentarlos.

Pérdida del apetito:

Es un síntoma común en los pacientes con cáncer, causado por los tratamientos o la depresión causada por la enfermedad.

- Variar con frecuencia los alimentos y la forma de prepararlos, combinando texturas, olores, sabores y colores, preferir alimentos blandos y fácilmente masticables que no aumenten el esfuerzo al comer: purés, la carne en croquetas, albóndigas, carne en julianas con verduras o molida, soufflé, postres, flanes, helados, arroz con leche, yogures, malteadas, batidos de frutas, sorbetes.
- Realizar un desayuno rico en proteínas y calorías (huevos, quesos, bebidas en leche, cereales y mantequilla), este es el momento del día de mayor apetito.
- Evitar las comidas y bebidas con bajo contenido de nutrientes: como café, infusiones, caldos. Si los caldos son de los pocos alimentos que se toman con facilidad, añadir pasta, arroz, pan, pollo.
- Evitar alimentos que producen gases, (Col, repollo, pimentón, pepino, gaseosas con gas), para evitar así sensación de llenura.
- Hacer comidas frecuentes de poco volumen 6-7 veces al día, no omitir ninguna comida.
- Aprovechar para realizar las comidas fuertes en los momentos de mayor ánimo y menor fatiga.
- Ingerir los líquidos media hora antes o después de las comidas para evitar así saciedad temprana.
- Disponer de un ambiente favorable, limpio y sin olores desagradables en compañía de familiares o amigos durante las comidas.
- Ingerir los complementos nutricionales ordenados una hora después de las comidas principales.

Alteraciones del gusto:



Puede aparecer sabor metálico en la boca, con aversión a los sabores fuertes o amargos, y también a la carne.

- Identificar los alimentos o los sabores que le producen mayor aversión, probando con sabores dulces, salados, amargos y ácidos para encontrar los alimentos mejor tolerados.
- Si la carne tiene sabor amargo o metálico puede intentar: Consumir la carne estofada con hortalizas (guisantes, papas, zanahorias, apio, espinacas, etc.), variar con pollo, pavo, pescado. Puede ser útil macerar la carne previamente en jugo de frutas (limón, piña) u otros como vino o vinagre suave.
- Para modificar los sabores utilizar especias, como perejil, laurel, tomillo, ajo, cebolla, pimienta, cilantro, orégano y también salsas (mayonesa, tomate, bechamel, salsa de soja, salsa agridulce, pesto, etc.).
- Consumir confites, chicles, pastillas de menta cuando sienta un sabor metálico y amargo en la boca.
- Procure lavarse los dientes antes y después de las comidas y realizar enjuagues de la boca frecuentes con bicarbonato si no existe contraindicación, para reducir el mal sabor.

Sequedad en la boca:

Se produce por la disminución en la saliva, puede afectar la sensación del gusto y la capacidad para tragar.

- Mantener al alcance preparaciones líquidas, preferiblemente: jugos, gelatinas suaves en consistencia, sopas. Evitar líquidos con alto contenido de azúcar.
- Acompañar las carnes con salsas y preparaciones que aumenten la humedad como estofados y goulash.
- Evitar alimentos secos y que dejen partículas al masticarlos como galletas, tostadas, granola, papas fritas o frutos secos.
- Para aumentar la salivación mastique chicle, chupe caramelos sin azúcar o hielo.

Lesiones en la boca o mucositis:

Es la inflamación de la mucosa del tracto digestivo, se caracteriza por la presencia de úlceras y enrojecimiento con sensación de quemazón.

- Evitar alimentos duros o que se fragmenten en trozos irritantes (frutos secos, galletas y cereales) o que dejen residuo en la boca.
- No consumir alimentos y bebidas ácidos, picantes y alimentos salados.
- Consumir alimentos fríos como helados, paletas y bebidas frías, gelatinas, pudines y flanes, evitar los alimentos calientes.
- Utilizar alimentos blandos (compotas, rollos de carne suave, carne molida, pastas, purés), jugosos y fáciles de tragar.
- Utilizar pitillo para beber los alimentos.
- Los enjuagues con bicarbonato ayudan a sanar la mucosa.



Náuseas o Vómito

Son un efecto secundario común del tratamiento del cáncer, pueden presentarse acompañados.

- Realice comidas frecuentes y de poco volumen. Consuma los alimentos muy despacio.
- Búsquese un lugar calmado y placentero para comer, libre de olores fuertes.
- Pase las comidas con pequeños sorbos de líquidos, 1/2 hora posterior a la ingesta del alimento tome el resto de líquidos.
- Evite alimentos y bebidas que produzcan gases como: gaseosas con gas, repollo, pimentón, brócoli, coliflor, frijoles, lentejas y otros como el chocolate, el alcohol, jugo de naranja, menta, alimentos ricos en grasa y condimentos irritantes.
- Prefiera alimentos suaves como: galletas, panecillos, pan tostado, pollo, pescado al horno, papas al vapor, soufflés, pastas, carne molida, torticas de carne y huevos preparados sin grasa.
- No se acueste después de comer, camine un poco.
- Pruebe oliendo medio limón.
- Chupe cubitos de hielo.

Estreñimiento

Es la dificultad que se puede presentar para realizar deposición y suele ser producto de algunos tratamientos contra el cáncer y analgésicos, la inactividad física o bien como resultado de la baja ingesta de alimentos ricos en fibra o líquidos.

- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra como: frutas, verduras, frijoles, lentejas, productos integrales (galleta, pan y arroz), jugos laxantes (ciruelas pasas, papaya, mango, guanábana, piña y naranja) y evite frutas como guayaba, manzana, pera y banano.
- Aumente el consumo de agua por lo menos a 8 vasos.





Diarrea

Es otro efecto secundario que puede ser causado por el tratamiento del cáncer u otras causas que pueden incluir infección, sensibilidad a los alimentos y malestar emocional.

- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra soluble ya que ayudan a retener agua como: jugos de pera, manzana y guayaba previamente peladas y vaporizadas; otros como fresa, pera, durazno. Estas frutas también las puede consumir en compota.
- Hidrátese con suero después de cada deposición.
- No consuma ningún alimento rico en fibra insoluble (repollo, pimentón, brócoli, coliflor, frijol, lentejas, harinas integrales y verduras crudas).
- No utilice azúcares, dulces y gaseosas.
- La dieta debe ser blanda sin condimentos irritantes.

Neutropenia

Es la disminución de las defensas debido al tratamiento y esto puede representar un mayor riesgo de contraer alguna infección.

- Cocine por completo la carne, pollo, pavo y los huevos. Las carnes no deben tener un color rosado en su interior. Los huevos deben estar duros no a media cocción.
- No coma pescado ni mariscos crudos (como ostras, ceviche o sushi).
- Asegúrese que todos los productos lácteos, quesos, jugos y miel sean pasteurizados.
- Descongele los alimentos en la nevera, no los deje a temperatura ambiente. No congele nuevamente carnes y pescados descongelados previamente.
- Lave y desinfecte muy bien los alimentos crudos y los utensilios que necesitará para su preparación.
- Revise la fecha de vencimiento de los alimentos y no consuma las latas que están infladas con hendiduras u oxidadas.
- Evite comer en restaurantes o puestos callejeros.
- Reemplace la esponja con la que lava los utensilios dos veces al mes, lávela diariamente con agua hirviendo o métala al microondas por 15 segundos.
- Quien prepare los alimentos no debe tener anillos, heridas en las manos, infecciones respiratorias como la gripa o gastrointestinales como la diarrea.
- Lávese las manos antes y después de ir al baño, cambio de pañal, sonarse la nariz o tocar superficies domésticas.