
Recomendaciones Nutricionales para el Paciente

Capítulo 11. **Oncología**

Recomendaciones nutricionales generales para el paciente oncológico

La enfermedad que usted padece y los tratamientos que precisa pueden influir sobre su forma de alimentarse y provocar que su estado nutricional no sea bueno. Pero es muy importante que esté bien nutrido, porque si lo está, tolerará mejor el tratamiento, éste será más eficaz y se presentarán menos complicaciones.

Además, si está bien alimentado va a mejorar también su sensación de bienestar, se va a sentir más fuerte y va a mejorar su estado de ánimo. Y recuerde que es más fácil mantener un buen estado de nutrición que recuperarlo. Para conseguirlo siga estas indicaciones:

- **Haga una dieta variada**, cocinada de forma sencilla y que incluya 3 comidas completas al día, seleccionando en cada comida 1-2 raciones de cada uno de los grupos de alimentos que se indican en la tabla al pie.

Además tenga en cuenta que:

- Puede tomar otros alimentos que no figuran en estos grupos, para dar más variedad a su dieta, como: nueces, almendras, avellanas, cacahuetes, piñones, castañas, dátiles, etc.
- Azúcar, dulces y grasas: tómelos en cantidad moderada, en función de sus gustos y de que los tolere bien. Una parte de la grasa ha de

ser aceite crudo, preferentemente de oliva.

- Condimentos: los habituales (sal, ajo, cebolla, limón, pimentón, hierbas aromáticas...), en cantidad moderada.
- Bebidas estimulantes (café, té, coca cola...): en pequeñas cantidades.
- No tome ningún suplemento ni preparado vitamínico si su médico no se lo ha ordenado.

- **Controle regularmente su peso** (1 vez por semana), siempre en la misma báscula y hora del día, y con la misma ropa y calzado.

- **Consulte con el Servicio de Nutrición en caso de:**

- Pérdida de 0,5 kg o más de peso por semana.
- Disminución de lo que come a la mitad o menos de lo que comía antes.
- Pérdida de peso rápida, por cualquier causa, en las últimas semanas o meses.
- Bajo peso para su edad, talla y sexo, aunque lo presente desde hace tiempo.

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
Cereales Pan Pastas Arroz Patatas Garbanzos Lentejas Judías secas	Carnes Aves Pescados Huevos Leche Yogur Quesos Requesón	Frutas Verduras Ensaladas (2 raciones al día en crudo)

1 ración = cantidad habitual que se toma de cada alimento. Ejemplos:

- Leche: 1 vaso o taza (200-250 cc).
- Fruta: 1 pieza mediana-grande o 2 pequeñas.
- Verduras: 1 taza o plato sopero.
- Arroz, pastas, lentejas, judías, garbanzos (ya cocido): 1 taza o plato sopero.
- Patatas (troceadas): 1-2 tazas.
- Carnes o pescados: 150-200 g.
- Huevos: 2 unidades.

Recomendaciones nutricionales para la anorexia y alteraciones del gusto

Su enfermedad o el tratamiento que precisa puede producirle falta de apetito y que note cambios en el gusto o el olor de los alimentos. También puede ocurrir que algunos le den asco. Estos síntomas, además, pueden producirse o intensificarse a causa de su preocupación por la enfermedad o por el tratamiento que ha de seguir.

Si nota que no tiene apetito, que tiene menos o que se siente lleno al poco tiempo de empezar a comer, y que los alimentos le saben de un modo diferente o no tienen sabor, siga estas indicaciones:

SÍ

- Haga comidas de poca cantidad, pero muchas veces al día (de 6 a 10 tomas).
- Coma en ambientes agradables, relajados y acompañado.
- Tome de preferencia los alimentos que más le apetezcan.
- Coma más a las horas en que tenga mayor apetito (frecuentemente suele ser en el desayuno).
- Procure variar el tipo de alimentos y la forma de cocinarlos.
- Tome alimentos líquidos si se despierta durante la noche, como, por ejemplo: leche, zumo, batido de frutas con leche, yogur batido, etc., o suplementos dietéticos.

NO

- No se quede sin desayunar si se levanta tarde: desayune en la cama.
- No deje de tomar ninguna comida, aunque tenga que salir o realizar otras actividades: si tiene que salir para hacer algo urgente, llévese comida para poderla tomar a su hora.
- **Si “no le saben a nada” los alimentos:** Utilice condimentos como hierbas aromáticas (orégano, romero, albahaca, etc.) en las carnes y pescados, y jamón, panceta, cebolla, etc., en las verduras, pastas, arroz, patatas, sopas..., y no tome los alimentos muy fríos o muy calientes, ya que pierden sabor.
- **Si no soporta las carnes rojas:** Pruebe a tomarlas maceradas previamente con fruta o vino dulce o con salsas hechas con estos alimentos. Si es necesario, sustitúyalas por: carne de ave, huevos, quesos o leche. Si las cantidades que logra comer de este grupo de alimentos son pequeñas, tome un SUPLEMENTO PROTEICO que le indique su médico.
- **Si la falta de apetito es intensa y persistente** y no consigue comer cantidades suficientes de alimentos en general, tome un SUPLEMENTO CALÓRICO que le indique su médico.
- **Si a pesar de todo pierde peso, consulte con el Servicio de Nutrición.**

Recomendaciones nutricionales para náuseas o vómitos

Las náuseas o los vómitos pueden aparecer en algunos pacientes que reciben tratamiento quimioterápico. Muchas veces están causados por la ansiedad que produce la enfermedad y su tratamiento.

Si las náuseas o los vómitos son repetidos o intensos, su médico le puede dar un tratamiento para evitarlos o disminuirlos. Además debe seguir estas indicaciones:

SÍ

- Use ropa holgada que no le oprima la cintura ni el abdomen.
- Repose después de las comidas, pero sentado o incorporado, sin tumbarse.
- Haga comidas pequeñas y frecuentes.
- Mastique bien y coma despacio.
- Tome los alimentos a temperatura ambiente o fríos.
- Tome de preferencia alimentos secos, como pan tostado, galletas y también sorbetes, helados sin nata, yogur y frutas o verduras cocidas.
- Beba fuera de las horas de las comidas, líquidos fríos y a pequeños sorbos.

NO

- No cocine usted mismo.
- No coma en lugares que tengan olores penetrantes a comida, perfumes, pintura, etc., u olores desagradables.
- No haga comidas abundantes.
- No coma alimentos grasos, fritos, ácidos, muy dulces o muy condimentados, y los que tienen un intenso aroma.
- No tome alimentos calientes.
- No beba durante las comidas ni inmediatamente antes o después.
- **Si tiene náuseas por las mañanas:** Pruebe a tomar alimentos secos, como tostadas, galletas, cereales, etc., antes de levantarse.
- **Si vomita durante la sesión de tratamiento:** No coma ni beba nada durante las dos horas anteriores.
- **Si vomita de forma repetida:** No coma ni beba hasta que se controlen los vómitos. Después tome zumos no ácidos, infusiones, consomé o caldo de verduras en muy pequeñas cantidades (1-2 cucharadas), cada 10-15 minutos. Según lo vaya tolerando, puede introducir, también en pequeñas cantidades, leche, batidos, puré de patata o verduras, a los que posteriormente añadirá algo de carne, aves o pescado, antes de volver a su dieta habitual.

Recomendaciones nutricionales para disfagia y mucositis

Su enfermedad, o el tratamiento con radioterapia o quimioterapia, puede producirle dificultad o dolor al tragar, y también sequedad y dolor en la boca, dientes, encías y garganta. En este caso siga estas indicaciones:

SÍ

- Haga comidas pequeñas pero frecuentes (6-10 tomas al día).
- Tome los alimentos a temperatura ambiente.
- Mastique bien y coma despacio.
- Beba agua abundante. Si tiene poca saliva, beba con cada bocado durante la comida
- Fuera de las comidas, mastique chicle o caramelos dulces para aumentar la saliva.
- Tome alimentos que requieran poca masticación y se traguen fácilmente: blandos, de textura suave, y preferentemente cocidos, troceados o en puré, y mezclados con líquidos (por ejemplo, pan de molde o galletas en la sopa o la leche), o salsas hechas con aceite, nata, leche o huevo, como mahonesa, bechamel, puré de patata, etc.
- Mantenga una buena higiene de la boca, siguiendo las indicaciones de su médico o dentista.

NO

- No tome alimentos ácidos, picantes, secos, calientes o muy fríos.
- No tome alimentos duros o ásperos, ni fritos, a la plancha o al horno.

- No tome alimentos con piel.

Si a pesar de estas recomendaciones no es capaz de comer más que alimentos en puré: Siga el siguiente esquema dietético:

Desayuno-merienda y antes de dormir

Batido de leche o yogur con frutas no ácidas (plátano, manzana, pera, melocotón en almíbar), o

Papilla de leche con harinas de cereales para adultos.

Comida y cena

1.º Sopa de arroz o pasta o puré claro de patata con zanahoria o con leche y mantequilla.

2.º Purés comerciales para adultos o un suplemento proteico.

3.º Postre de natillas, flan, helados, batidos de leche o de frutas no ácidas, o purés de frutas comerciales, no ácidos.

Si no puede tomar los tarros o purés con carne, pescado, huevos..., tome un suplemento proteico, si su médico se lo indica.

Si sólo es capaz de comer escasas cantidades de alimentos o sólo uno o dos tipos de alimentos (por ejemplo, sólo toma leche o sopa...), tome un suplemento calórico, según indicación de su médico. Si le cuesta tragar los líquidos, espéselos con galletas, copos de patata, pan o espesantes y gelatinas comerciales.

Si a pesar de todo pierde peso, consulte con el Servicio de Nutrición.

Recomendaciones nutricionales para diarrea y dolor abdominal

El tratamiento con quimioterapia o radioterapia puede producir diarrea y dolor abdominal. Si presenta estos síntomas, siga estas indicaciones:

SÍ

- Tome los alimentos a temperatura ambiente o templados.
- Tome raciones pequeñas de alimentos, pero muchas veces al día (6-10 tomas al día)
- Tome de preferencia: yogur natural o descremado (sin sabores ni frutas), arroz o pasta cocida, patata y zanahorias cocidas y aplastadas o en puré, huevos cocidos, pescado cocido, pechuga de pollo cocida sin piel, jamón cocido sin grasa, pan tostado, papillas de harina de arroz o de Maizena (hechas con agua o con leche sin lactosa), plátano maduro y aplastado o manzana sin piel y en puré o rallada.
- Tome leche sin lactosa.
- Condimente los alimentos con sal en cantidades normales, y utilice el azúcar en pequeñas cantidades.
- Tome líquidos abundantes (2-3 l/día), pero en tomas pequeñas y frecuentes: agua, caldo de cocer arroz, zanahorias o verduras condimentado con sal (50 g de arroz + 1 zanahoria grande en 1,5 litros de agua), infusión de manzanilla, poleo, tila, agua de limón con azúcar (zumo de medio limón en 1 litro de agua), agua de té (1 bolsita en 1 litro de agua).

NO

- No tome alimentos muy fríos ni muy calientes.
- No tome leche ni quesos, especialmente quesos grasos.
- No tome alimentos grasos, fritos ni grasa para cocinar.
- No tome verduras, lentejas, garbanzos, judías secas ni frutas, excepto las permitidas.
- No tome la piel de los alimentos (frutas, pescados...).
- No tome café, té, chocolate.
- No tome bebidas con gas ni alcohólicas.

Si la diarrea es mayor de 5 deposiciones/día pastosas o líquidas, y no cede en 24-48 horas con las medidas dietéticas recomendadas, tome la medicación recomendada por su médico y, si la diarrea persiste, consúltelo.

Si ha presentado diarrea líquida y muy abundante tome solamente líquidos durante 12-24 horas (según lo que hemos indicado más arriba) y la medicación recomendada por su médico para estos casos. Si no cede en 24 horas, consulte con su médico.

Si es la leche el único alimento que le produce dolor y diarrea suprímala y tome en su lugar un preparado sin lactosa, según indicación de su médico, y pruebe la tolerancia al yogur y al queso fresco y poco graso.

Recomendaciones nutricionales para estreñimiento

El estreñimiento puede estar causado por el tratamiento que recibe, pero también por la falta de actividad física, la disminución de la cantidad de comida y bebida, o porque en su dieta falta fibra.

Si no va de vientre en 3 o más días o las heces son duras, secas y difíciles de expulsar, siga estas indicaciones:

SÍ

- Beba agua y líquidos abundantes (más de 2 litros al día o 10 vasos grandes).
- Aumente los alimentos ricos en fibra según el siguiente esquema:
 - Añada a su desayuno o merienda habituales una o más piezas de fruta y tómelas con piel.
 - Tome algo de fruta seca, como higos, ciruelas o pasas.
 - Tome un plato de verdura, ensalada o lentejas, judías o garbanzos
 - Añada una guarnición de verdura cocida o ensalada a la carne, pescado o huevos.
 - Tome pan integral.
 - Tome fruta con piel.
 - Aumente la cantidad de aceite en su dieta, preferentemente aceite crudo.
 - Aumente el ejercicio físico.

NO

- No triture los alimentos ricos en fibras (verduras, leguminosas...), excepto si tiene problemas en la boca que le impidan tomarlos enteros.
- No pele las frutas cuya piel pueda comer.
- No utilice laxantes sin indicación del médico.

Si persiste el estreñimiento, consulte con su médico para que le recete un preparado de fibra o la medicación necesaria.