

AC NC

ASOCIACIÓN COLOMBIANA
DE NUTRICIÓN CLÍNICA



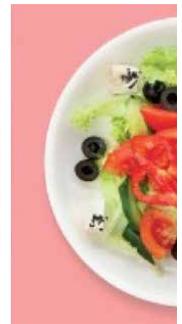
Recomendaciones nutricionales oncología

Recomendaciones nutricionales oncología

Poco apetito

Los cambios en sus hábitos alimentarios y la pérdida de apetito pueden ocurrir como resultado del cáncer y su tratamiento

- Trate de comer comidas pequeñas y frecuentes y bocadillos cada una o dos horas.
- Tenga a mano bocadillos y alimentos ricos en proteínas y calorías para comer cuando tenga hambre.
- Evite los olores fuertes causados por la preparación de alimentos.



¿Qué hacer?

- Consumir comidas pequeñas cada una o dos horas.
- Evitar los líquidos con las comidas (a menos que sea necesario para ayudar a tragar o para la boca seca) para evitar sentirse lleno antes de tiempo.
- Haga que comer sea más agradable al decorar la mesa con platos y flores bonitas, contáctese con amigos, familiares, etc.
- Mantener a mano alimentos altos en calorías y proteínas, estos también pueden ser adicionados a las comidas del día. Probar por ejemplo con huevos cocidos, mantequilla de maní, queso rallado, helado en crema, barras de granola, suplementos nutricionales, postres, frutos secos, mezcla de frutas secas y yogur. granos, pollo, pescado, carnes.
- Buscar alimentos que sean atractivos al sentido del olfato
- Consumir la comida más grande cuando se sienta más hambriento y este en mejor condición de salud, ya sea a la hora del desayuno, almuerzo o cena.
- Permanecer tan activo como sea posible para ayudar a mejorar el apetito



Cuando las cosas no saben bien

El cáncer y sus tratamientos pueden causar cambios en sus sentidos del gusto y el olfato. Si tiene este problema, probar alimentos o bebidas que sean diferentes de los que consume habitualmente. Además, mantenga su boca limpia al enjuagar y cepillar, lo que a su vez puede mejorar el sabor de los alimentos.



¿Qué hacer?

- Intente usar utensilios de plástico si presenta un sabor metálico mientras come.
- Sazone los alimentos con sabores ácidos, como rodajas de limón, limonada, frutas cítricas, vinagre. (Si tiene dolor en la boca o en la garganta, no use este consejo).
- Masticar gotas o lágrimas de limón, mentas o chicle, que pueden ayudar a deshacerse de sabores desagradables que permanecen después de comer.
- Condimentar los alimentos con cebolla, ajo, chile en polvo, albahaca, orégano, romero, mostaza, salsa de tomate o menta.
- Comer las carnes con algo dulce, como salsa de arándanos o moras, mermelada o puré de manzana
- Aumentar el azúcar en los alimentos para mejorar el sabor y disminuir los sabores salados, amargos o ácidos. Puede usar miel o jarabe de arce.
- Servir alimentos fríos o a temperatura ambiente. Esto puede disminuir los sabores y olores de los alimentos, haciéndolos más fáciles de tolerar.
- Congelar y comer alimentos como melón, uvas, naranjas y sandías.
- Comer verduras frescas, ya que pueden ser más atractivas que las cocidas.

Estreñimiento (problemas de movimiento intestinal)

Los analgésicos, los cambios en sus hábitos alimentarios y la disminución de la actividad física pueden hacer que sus intestinos se muevan con menos frecuencia y que las deposiciones sean más difíciles de evacuar (estreñimiento). Si presenta estreñimiento, trate de comer alimentos ricos en fibra que puedan estimular sus intestinos para moverse. Los ejemplos de alimentos ricos en fibra incluyen panes y cereales de granos enteros (integrales), frutas y vegetales crudos, frutas secas, semillas, frijoles, legumbres y nueces. Además, beber líquidos durante el día, comer a horas regulares y aumentar el nivel de actividad física.

Qué hacer

- Trate de comer a la misma hora todos los días. Establecer un horario de comidas y meriendas. Beber de 8 a 10 tazas de líquido cada día. Además del agua, pruebe los líquidos como el jugo de ciruela, los jugos sin colar.
- Limitar las bebidas y los alimentos que causan gas si se convierte en un problema. Estos incluyen bebidas carbonatadas, brócoli, col, coliflor, pepinos, frijoles secos, arvejas secas y cebollas. Para disminuir la cantidad de aire que traga mientras come, tratar de no hablar mucho en las comidas, beba sin pitillo y evite masticar chicle si presenta este síntoma.
- Comer alimentos ricos en fibra y voluminosos, como panes y cereales integrales, frutas y verduras (crudas y cocidas con piel y cáscara), palomitas de maíz y granos bien cocidos. Consumir un desayuno que incluya una bebida caliente y alimentos ricos en fibra.



Dolor o irritación en la boca o garganta

Algunas personas pueden tener dolor en la boca, llagas en la boca o dolor de garganta. Si tiene estos problemas, puede ser calmante comer alimentos blandos y suaves, tibios o fríos. Evitar los alimentos que son gruesos, secos o ásperos, al igual que alimentos muy salados, jugos y frutas ácidas, alcohol y comidas picantes que pueden ser irritantes.



¿Qué hacer?

- Evitar los alimentos de textura áspera, como tostadas secas, granola y frutas y verduras crudas. Elegir alimentos tibios o frescos que sean calmantes.
- Los alimentos muy calientes o muy fríos pueden causar molestias.
- Cuando presente estos síntomas evitar el consumo de café. Esta sustancia puede secar la boca y la garganta y promover una mayor irritación.
- Evitar las especias irritantes como picante en polvo, clavos, curry, salsas picantes, nuez moscada y pimienta.
- Sazonar los alimentos con hierbas como la albahaca, el orégano y el tomillo.
 - Comer alimentos blandos y cremosos, como sopas, quesos, puré de papas, yogur, huevos, natillas, pudines, cereales cocidos, helados, guisos, salsas, batidos, y suplementos comerciales líquidos.

Los tratamientos y medicamentos pueden hacer que sus intestinos se muevan con mucha más frecuencia y que las heces se vuelvan muy flojas (diarrea). Si tiene diarrea, es posible que deba evitar los alimentos ricos en fibra, que pueden empeorar el problema. Estos incluyen nueces, semillas, granos enteros, legumbres, frutas secas y frutas y verduras crudas. También debe evitar los alimentos altos en grasa como los fritos y los alimentos grasos, ya que también pueden promover la diarrea. Evitar los alimentos gaseosos y las bebidas carbonatadas. Asegurarse de tomar líquidos durante el día para evitar la deshidratación. Una vez que la diarrea ha disminuido, comience a comer alimentos que contengan fibra lentamente.



¿Qué hacer?

- Beber muchos líquidos suaves, claros y sin gas a lo largo del día.
- Beber líquidos a temperatura ambiente, ya que son mejor tolerados que las bebidas frías o calientes. Las sales de rehidratación oral son una buena opción.
- Consumir comidas pequeñas y frecuentes durante todo el día.
- Evitar los alimentos grasosos, fritos, picantes u otros alimentos altos en grasa. No suspenda el consumo de leche habitual (pregunte a su nutricionista, ante intolerancia como reemplazarla).
- Evitar las bebidas y los alimentos que producen gases, como las bebidas carbonatadas, el chicle y las verduras que forman gas (brócoli, coliflor, col, coles de brussel y frijoles).
- Beber y comer alimentos con alto contenido de sodio, como caldos en cubo, sopas de sobre, bebidas deportivas.
- Beber y comer alimentos ricos en potasio, como zumos y néctares de frutas, bebidas deportivas, papas, plátanos y frutas ricas en este nutriente como papaya, naranja, banano, guayaba.
- Comer alimentos ricos en pectina como la compota de manzana y pera.
- Consumir arroz blanco cocinado en caldo de pollo o verduras (esto debería ser una consistencia espesa y parecida a una papilla).
- Beber al menos una taza de líquido después de cada evacuación intestinal. Evitar los chicles con y sin azúcar y todos los dulces hechos con sorbitol.

Cuando presenta náuseas y vómitos

Algunas personas pueden experimentar náuseas y vómitos. Si tiene estos problemas, asegúrese de tomar muchos líquidos para evitar la deshidratación. Beber agua, jugos y otros líquidos claros y fríos mejor que los líquidos muy calientes o helados.



¿Qué hacer?

- Comer de seis a ocho comidas pequeñas al día, en lugar de tres comidas grandes.
- Comer alimentos secos, como galletas saladas, tostadas, cereales secos, palitos de pan, al levantarse y varias veces durante el día.
- Comer alimentos que no tengan un olor fuerte.
- Comer alimentos frescos.
- Evitar los alimentos demasiado dulces, grasosos, fritos o picantes.
- Sentarse o recostarse con la cabeza levantada durante al menos 1 hora después de comer si necesita descansar.
- Beber líquidos claros con frecuencia para evitar la deshidratación.
- Probar alimentos blandos, suaves y fáciles de digerir en los días de tratamiento programados.
- Los alimentos como coladas, caspiroletas, cremas o sopa de pollo con pasta y galletas saladas pueden ser mejor tolerados que las comidas pesadas.
- Evitar comer en una habitación que esté caliente o que tenga olores fuertes u olores de cocina.
- Enjuagar la boca antes y después de las comidas.
- Usar caramelos duros, como menta o limón, si tiene mal sabor en la boca.
- Beber ocho o más tazas de líquido cada día si puede.
- Beber media taza adicional de líquido por cada episodio de vómito. Intentando tomarla de 30 a 60 minutos después de comer alimentos sólidos.



Boca seca o saliva espesa

Algunos tratamientos y medicamentos pueden causar sequedad en la boca o saliva espesa. Si presenta alguno de estos efectos secundarios, tomar abundantes líquidos durante el día y comer alimentos húmedos tanto como sea posible.

Evitar los enjuagues bucales comerciales y las bebidas alcohólicas y ácidas, ya que pueden secar e irritar aún más la boca.

- Beber de 8 a 12 tazas de líquido al día y llevar una botella de agua cuando salga de casa.
- Use un pitillo para beber líquidos.
- Tomar pequeños bocados y masticar la comida completamente.
- Comer alimentos blandos y húmedos que estén frescos o a temperatura ambiente.
- Probar las frutas y verduras licuadas, el pollo y el pescado bien cocidos, los cereales bien mezclados
- Evitar los alimentos que se adhieren al techo de la boca o paladar.
- Humedecer los alimentos con caldo, sopa, salsas caseras, cremas, mantequilla o aceite de oliva.
- Consuma las gotas de limón, uvas congeladas, paletas o las astillas de hielo. (Evite masticar hielo, ya que puede dañar los dientes).
- Mantener la boca limpia. Usar un cepillo de dientes de cerdas suaves; enjuagarse la boca antes y después de las comidas con agua o un enjuague bucal; y usar hilo dental regularmente. Es una buena idea cepillar suavemente la lengua también.

Aumento de peso o pérdida de peso

Las personas que se someten a un tratamiento pueden experimentar una pérdida de peso durante la disminución del apetito u otros efectos secundarios relacionados con el tratamiento que afectan la capacidad de comer. Es importante comer lo que sea que funcione durante este tiempo para mantener el peso corporal y las reservas de proteínas. Es posible que se beneficie con el uso de productos nutricionales indicados por su nutricionista.



Procure aumentar el consumo de proteínas para evitar la pérdida de la masa muscular, siendo importante que los alimentos fuentes de proteínas estén bien distribuidos a lo largo del día, y no concentrados en sólo 2 o 3 comidas. Estos alimentos son principalmente los de origen animal como carnes, pescados, pollo, pavo, quesos, huevos y leche y derivados descremados, también las proteínas se pueden encontrar en buena cantidad, en alimentos vegetales como frijoles, garbanzos, lentejas, blanquillos y garbanzo. Por lo tanto su meta día a día es: __ gr

A continuación, encontrara algunos ejemplos de aporte proteico por alimento

Porción de alimento	Aporte de proteína en gramos*	Recomendación diaria ejemplo
1 huevo entero (50 gr)	6 gr	
1/2 taza de granos (frijol, lenteja, garbanzo, blanquillo) (80g)	6 gr	
Bienestarina precocida (100 gr)	21 gr	
1 vaso mediano de yogurt (200 ml)	6 gr	
1 vaso de leche (200 ml)	6 gr	
Leche en polvo 100 gr	26 gr	
1 tajada mediana de queso campesino (40 g)	10 gr	
1 tajada mediana de queso cuajada (40 g)	6 gr	
Atún enlatado 100 gr	24 gr	
Bagre sin cabeza 100 gr	17 gr	
1 tajada mediana de pechuga (100 g)	21 gr	
1 contramuslo sin piel 100 gr	25 gr	
1 tajada mediana de carne (100 g)**	22 gr	
1 tajada mediana de carne de cerdo magra (100 g)**	21 gr	

*Fuente: Tabla de composición de alimentos del ICBF

Diana Trejos G. ND / Cristina Correa Salazar. ND