

Recomendaciones Nutricionales para pacientes con enfermedad oncológica

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, cada dos horas, en lugar de 3 comidas grandes al día.
- Tenga a mano alimentos ricos en proteínas y calorías para comer cuando tenga hambre.
- Evite los olores fuertes causados por la preparación de alimentos.
- 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 el intento de que comer sea más agradable, al decorar la mesa con platos y flores bonitas, contáctese con amigos, familiares, etc.
- Buscar alimentos que sean atractivos al sentido del olfato.
- Consumir la comida más grande cuando se sienta con más hambre 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 los alimentos no saben bien ¿Qué hacer?

- Intente usar utensilios de plástico si presenta un sabor metálico mientras come. Evite los metálicos.
- 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 siga este consejo).
- Condimentar los alimentos con cebolla, ajo, albahaca, orégano, romero, especias y aderezos a su gusto, etc.
- Comer las carnes con algo dulce, como salsa de arándanos o moras, mermelada o puré de manzana.
- 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.
- Intente chupar paletas heladas, caramelos duros libres de azúcar, o sorbetes si siente mal sabor entre comidas.
- Adicione limón, vinagre o sal a los alimentos para neutralizar el dulce.

Estreñimiento ¿Qué hacer?

- Establecer un horario de comidas y meriendas. Beber de 8 a 10 tazas de líquido cada día.
- 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, beba sin pitillo y evite masticar chicle si presenta este síntoma.
- Comer alimentos ricos en fibra y voluminosos, incluyendo variedad de frutas y verduras (Kiwi, papaya, Granadilla, Pitahaya, mango, etc). Evite el banano, manzana, durazno y pera.
- Consumir un desayuno que incluya una bebida caliente y alimentos ricos en fibra.
- Utilizar semillas en las ensaladas y frutas.
- Haga ejercicio en forma diaria, puede ser caminar 2 veces al día durante 15 a 20 minutos.

Dolor o irritación en la boca o garganta ¿Qué hacer?

- Evitar los alimentos de textura áspera, como tostadas secas, granola y frutas y verduras crudas.
- Evite preparaciones calientes, saladas, picantes y alimentos ácidos o muy secos.
- Utilice pitillos para tomar líquidos.
- Puede masticar chicle sin azúcar para estimular la salivación.
- Puede adormecer la boca con hielo picado antes de comer.
- Consuma los alimentos a una temperatura fría o tibia.
- Parta o corte en trozo pequeños los alimentos antes de consumirlos.
- Agregue salsas y caldos a las comidas.
- Comer alimentos blandos y cremosos, como sopas, quesos, puré de papas, yogur, huevos, cereales cocidos, helados, guisos, salsas, batidos, etc.
- Lave los dientes y la boca antes y después de comer, procure hacerlo mínimo 4 veces al día.

Si presenta diarrea ¿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.
- Evitar los alimentos grasosos, fritos, picantes u otros alimentos altos en grasa
- 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 y frijoles).
- Beber y comer alimentos ricos en potasio, como zumos y néctares de frutas, papas, plátanos y frutas ricas en este nutriente como 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).
- Se recomienda hidratarse con suero oral después de cada evacuación intestinal. Evitar

Cuando presenta náuseas y vómitos ¿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.
- Reduzca los alimentos con olores y sabores fuertes. Prefiera los alimentos a temperatura ambiente.
- Comer alimentos frescos.
- Mastique despacio, con pequeñas cantidades de alimentos.
- Evitar los alimentos demasiado dulces, grasosos, fritos o picantes.
- Beber líquidos con frecuencia para evitar la deshidratación.
- Tome las bebidas distanciadas de las comidas.
- Consuma los alimentos en posición sentado, evite acostarse después de comer, espere al menos una hora.
- Los alimentos como coladas, cremas o sopa de pollo con pasta y galletas saladas pueden ser mejor tolerados que las comidas pesadas.
- Se recomienda hidratarse con suero oral después de cada episodio de vomito. Esperar de 30 minutos aproximadamente del ultimo episodio y administrar de acuerdo a tolerancia.

Boca seca o saliva espesa ¿Qué hacer?

- 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, cremas, mantequilla ghee o aceite de oliva.
- Puede aumentar la salivación tomando limonada, chupando paletas, hielos de jugo cítrico (naranja, mandarina, limón, etc) o masticando chicle sin azúcar.
- Mantener la boca limpia, enjuagarse la boca antes y después de las comidas con agua o un enjuague bucal; Es una buena idea cepillar suavemente la lengua también.
- Se recomienda hidratarse con suero oral después de cada evacuación intestinal. Evitar los chicles con y sin azúcar y todos los dulces.

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 suplementos 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 y garbanzo.