



Si a pesar de seguir estos consejos no consigues una alimentación suficiente o presenta una pérdida importante de peso, consulte a su médico.

Con la colaboración de:



Con el patrocinio y soporte técnico de:



24014190

Con la colaboración de:



Con el patrocinio y soporte técnico de:



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS-NUTRICIONALES EN ONCOLOGÍA

Introducción

Esta guía se ha concebido para que la persona que ha de empezar un tratamiento oncológico, tanto si es de quimioterapia como de radioterapia, pueda consultar de forma rápida y sencilla una serie de consejos y recomendaciones específicas dietéticas-nutricionales.

Lo más importante es conseguir una buena nutrición y que el hecho de comer continúe siendo una actividad agradable de la vida.

Los pacientes oncológicos que siguen una nutrición adecuada se encuentran mejor y presentan menos complicaciones. Una dieta saludable (equilibrada, variada y suficiente) ayuda a sentirse más fuerte, facilita una mejor tolerancia y eficacia de los tratamientos y mejora el funcionamiento general del cuerpo.

Índice

1. Consejos generales
2. Consejos para el día del tratamiento con quimioterapia
3. Consejos para los dos/tres días posteriores al tratamiento con quimioterapia
 - 3.1. Ejemplo de menú
4. Recomendaciones dietéticas para el control de las complicaciones asociadas al tratamiento con quimioterapia y/o radioterapia
 - 4.1. Pérdida del apetito
 - 4.2. Náuseas y vómitos
 - 4.3. Diarreas
 - 4.4. Estreñimiento
 - 4.5. Sequedad de boca (xerostomía)
 - 4.6. Dificultades para tragar los alimentos sólidos (disfagia a sólidos)
 - 4.7. Dificultades para tragar los alimentos líquidos (disfagia a líquidos)
 - 4.8. Inflamación de la mucosa de la boca (mucositis)
 - 4.9. Alteración de los sabores (disgeusia)
5. Suplementos nutricionales

1. Consejos generales

Le proponemos que siga estos consejos generales cuando no tenga ningún síntoma específico causado por el tratamiento:

- Realice un mínimo de **4 comidas al día**: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Haga **comidas de pequeño volumen**, pero muy nutritivas.
- Es necesario que el **almuerzo y la cena sean completos**. Es muy útil la opción de preparar un plato único donde se junten el primer y el segundo plato. Siempre deberá haber verduras, féculas (cereales, legumbres, patatas, arroz o pasta) y proteínas (carne, pescado o huevos).
- **Cocine los alimentos de forma sencilla** para facilitar la digestión y conservar todas las vitaminas y minerales de los alimentos: al vapor, hervidos, al horno, en el microondas, al papillote, a la plancha a temperatura suave. Se pueden tomar guisos suaves preparados con verduras como el calabacín, las zanahorias, las cebollas...
- Se recomienda un consumo moderado de grasas, especialmente de las de origen animal. Consuma carnes magras o blancas (pollo, ternera magra, conejo) y pescado.
- Coma fruta varias veces al día, porque las frutas son ricas en vitaminas y minerales. Procure comer alimentos frescos, propios de cada estación.
- **Sustituya los alimentos que no le sienten bien por otros de la misma familia**. Por ejemplo, las carnes grasas (cerdo, cordero, pato) pueden ser sustituidas por pollo o por pescado blanco.
- Procure **beber** un mínimo de 6 vasos **de líquido** al día, mejor entre las comidas (agua, infusiones, caldos, zumos).
- Manipule los alimentos de forma higiénica: lave las frutas y verduras antes de pelarlas, guarde los alimentos en la nevera bien tapados...
- Mantenga una **buena higiene oral**. Límpiense los dientes con un cepillo suave y enjuáguese la boca antes y después de cada comida con infusiones de manzanilla o tomillo.

4.9. Alteración de los sabores (disgeusia)

Puede ocurrir que durante un cierto tiempo note que los alimentos tienen un gusto extraño, como por ejemplo un gusto metálico (que se ve potenciado por los sabores amargos o fuertes y la carne).

Recomendaciones

- Coma pescado y carnes blancas, como el pollo o el pavo.
- Emplee como condimento el perejil y el limón.
- Evite la carne grasa, el ajo, el café, la cebolla y las vinagretas.
- Para eliminar los sabores extraños, antes y después de las comidas enjuáguese la boca con té, zumo de fruta, etc.
- Use cubiertos de plástico.
- Si además hay alteración del olfato: evite los alimentos de olor fuerte, como el café, pescado, fritos, coliflor, espárragos, cebolla, etc., que tienen un aroma penetrante.
- Elija platos que se preparen **templados o fríos** (ensalada de pasta o patata con jamón cocido, por ejemplo). Recuerde que la carne y el pescado **hervidos, al microondas o al papillote desprenden menos olor** que cocinados a la plancha, a la parrilla o fritos.

5. Suplementos nutricionales

En el caso de que las recomendaciones o consejos dietéticos no basten para cubrir sus necesidades nutricionales, su médico, dietista o profesional responsable de su nutrición podrá valorar la introducción de una suplementación específica con determinados productos comerciales. Estos suplementos son preparados nutricionales que están diseñados especialmente para completar la dieta. Los puede encontrar en los sabores, texturas y presentaciones que más le gusten o que mejor se adapten a su situación personal.

Si le han prescrito un suplemento nutricional, tome la dosis recomendada e intente hacerlo entre comidas a fin de no perder el apetito para las comidas principales. Los suplementos nutricionales le ayudarán, entre otras cosas, a mantener un correcto estado nutricional y a mejorar su calidad de vida.

Material elaborado por:

Clara Joaquim Ortiz

Médico especialista

Unidad de Nutrición Clínica y Dietética
Servicio de Endocrinología y Nutrición
Hospital Universitario Germans Trias i Pujol

Rocío Puig Piña

Médico especialista

Unidad de Nutrición Clínica y Dietética
Servicio de Endocrinología y Nutrición
Hospital Universitario Germans Trias i Pujol

M. José Sendrós Madroño

Dietista-Nutricionista

Unidad de Nutrición Clínica y Dietética
Servicio de Soporte Integral - Instituto Catalán de Oncología
Hospital Universitario Germans Trias i Pujol

Con la colaboración de:

Lorena Arribas Hortigüela

Dietista-Nutricionista

Unidad Funcional de Nutrición Clínica
Instituto Catalán de Oncología-L'Hospitalet. Barcelona

Susana Frouchtmann Corachán

Periodista y escritora

Experta en proyectos de soporte al paciente oncológico

Coordinación y soporte técnico:

Nestlé Health Science

Asesoría lingüística:

Eduard Sanahuja Yll

Depto. de Didáctica de la Lengua y la Literatura
Universidad de Barcelona



RECOMENDACIONES
DIETÉTICAS-NUTRICIONALES
EN ONCOLOGÍA

2. Consejos para el día del tratamiento con quimioterapia

- Es importante no ir en ayunas al tratamiento, a menos que su médico se lo haya indicado.
- Hay que comer y beber un par de horas antes del tratamiento:
 - Si el tratamiento es a media mañana: realice un desayuno completo y fácil de digerir.
 - Si el tratamiento es por la tarde: realice un almuerzo sencillo, pero completo y fácil de digerir.
 - Si el tratamiento es largo: lleve consigo algún alimento y bebida: tostadas, quesitos, cereales, zumo de manzana, leche de almendras...
- Coma tranquilamente y mastique bien los alimentos.
- No tome bebidas excitantes, como té, café, bebidas de cola...

3. Consejos para los dos/tres días posteriores al tratamiento con quimioterapia

Después del tratamiento puede ocurrir que tenga náuseas y muy poco apetito. Es importante que siga estas recomendaciones para mantener una alimentación equilibrada y **fácilmente digerible**.

- No se salte ninguna comida.
- Puede preparar los platos con antelación y congelarlos, envasados individualmente.
- Debe beber un mínimo diario de 2 litros de líquidos (agua, infusiones, licuados...), preferiblemente a **temperatura ambiente. Es mejor hacerlo a pequeños sorbos y entre las comidas.**

A continuación le facilitamos una tabla con los alimentos aconsejados y desaconsejados para estos días y un ejemplo de menú.

Alimentos aconsejados para los dos/tres días posteriores al tratamiento con quimioterapia

Es importante comer alimentos de todos los grupos:

Grupos de alimentos	Aconsejados	Desaconsejados
Proteicos	Pescado blanco, gambas, surimi (palitos de cangrejo), carne magra (pollo, ternera magra, conejo), jamón curado o dulce, pavo, claras de huevo cocidas, quinoa, soja...	Carnes grasas: cordero, cerdo, ternera, embutidos...
Lácticos	Queso fresco, mató, yogur (desnatado o normal), flan	Leche, nata, crema de leche
Féculas/ legumbres/ cereales	Patata, pasta, arroz, pan tostado, galletas tipo María	Legumbres
Verduras/ hortalizas	Verduras cocidas: judía verde, calabacín, zanahoria, cebolla	Verduras crudas. Verduras flatulentas: alcachofa, col, brécol... Hortalizas ácidas: tomate
Frutas	Manzana, pera, melocotón, membrillo, plátano	Frutas ácidas: naranja, mandarina, limón, kiwi...
Grasas	Aceite de oliva de baja acidez (menor de 1º)	Mantequilla, crema de leche, manteca de cerdo
Bebidas	Agua, bebidas de soja, arroz, avena o almendras. Infusiones, caldos vegetales, licuados de hortalizas	Café, bebidas alcohólicas, zumos de fruta ácida

Cocciones	
Aconsejadas	Vapor, horno, microondas, hervidos, papillote, plancha a temperatura suave
Desaconsejadas	Plancha a elevada temperatura, fritos, rebozados, estofados

3.1. Ejemplo

de Menú:

aconsejado para los dos/tres días posteriores al tratamiento con quimioterapia

DESAYUNO: (escoja uno de cada grupo)

- Bebida de soja / leche de almendras / yogur
- Cereales / galletas tipo María / pan tostado
- Jamón dulce / mermelada / queso
- Zumo de pera, manzana o melocotón

ALMUERZO: (escoja uno de cada grupo)

1º:

- Patatas / pasta / arroz (preferentemente hervidos)

2º:

- Pescado blanco / gambas / palitos de cangrejo

Guarnición: verdura cocida

Postres:

- Manzana o pera en compota o al horno

También puede realizar un plato único juntando el primer y el segundo plato.

MERIENDA: (escoja uno de cada grupo)

- Bebida de soja / leche de almendras / yogur
- Tostadas / galletas tipo María
- Quesitos / jamón dulce o curado

CENA: (escoja uno de cada grupo)

1º:

- Sopa de pasta / arroz con verduras / crema de calabacín con patata

2º:

- Pescado blanco / tortilla

Postres:

- Melocotón en almíbar / membrillo

A medida que pasen los días se encontrará un poco mejor y podrá normalizar progresivamente la dieta. A partir del 3^{er} – 4^o día se pueden seguir los consejos generales si no se presenta ningún problema digestivo.

- Empiece introduciendo poco a poco el resto de alimentos: pescado azul (sardinas, salmón, atún...), **verduras cocidas** (espinacas, puerros, acelgas, brécol...), **verduras crudas, legumbres, otros lácticos, frutas frescas, carnes rojas** (ternera, toro, cordero...).
- El agua y los **líquidos** es mejor tomarlos a **temperatura ambiente y entre comidas**.



4. Recomendaciones dietéticas para el control de las complicaciones asociadas al tratamiento con quimioterapia y/o radioterapia

Los diferentes tratamientos empleados en el cáncer (quimioterapia y radioterapia), por sí solos o combinados, pueden dar lugar a una serie de síntomas como las náuseas y los vómitos, dificultades para tragar (disfagia), alteración de los sabores (disgeusia), mucositis, sequedad de boca (xerostomía), etc. que dificultan en gran medida la alimentación.

A continuación le ofrecemos una serie de recomendaciones para ayudarle a controlar estos síntomas.

4.1. Pérdida del apetito

1. Aproveche el momento del día en que tenga más apetito para comer los alimentos con mayor contenido en energía y proteínas.
2. Incluir alimentos de diferentes texturas y color en un mismo plato puede ayudar a hacerlo más atractivo y apetitoso.
3. Si se siente con ánimos de andar unos minutos antes de las comidas, hágalo: le puede ayudar a estimular el apetito.
4. Si se despierta durante la noche, aproveche la ocasión para tomar líquidos nutritivos: leche, zumos, batidos, yogur líquido...
5. **Enriquezca los platos** con la finalidad de aportar el máximo de nutrientes. Añada:
 - A las sopas y purés: queso rallado, leche en polvo, huevo duro, legumbres, jamón, pavo, pollo troceado, pescado...
 - A las ensaladas, pastas, arroces y verduras: queso, mahonesa, atún, clara de huevo cocida, frutos secos, trocitos de jamón...
 - A los postres: crema, frutos secos, miel, mermelada, helados...
 - A la leche: leche en polvo, miel, fruta en almíbar, helado, fruta para hacer batidos...
 - Beba fuera de las comidas principales para evitar la sensación de saciedad.
 - Para evitar los olores, es aconsejables el uso de alimentos poco aromáticos y servir la comida a temperatura ambiente.

4.2. Náuseas y vómitos

- Realice comidas frecuentes y de poco volumen. Coma despacio.
- Mantenga **el ambiente fresco**, bien ventilado y libre de olores.
- Tome preferentemente alimentos blandos a **temperatura fría** o **tibia**: sorbetes de fruta, helados, zumo de fruta, ensaladas de pasta, de arroz o patata...
- Los **alimentos secos** se toleran mejor: bocadillos, palitos de pan, galletas, tostadas...
- Consuma alimentos de bajo contenido en grasa: carnes blancas, embutidos magros, pescado blanco. Evite los alimentos fritos, muy dulces o muy condimentados.
- Tome los líquidos o bebidas entre comidas (agua, infusiones, gelatinas...). Las bebidas carbonatadas, tomadas a pequeños sorbos, facilitan la digestión (por ejemplo, bebidas de cola, gaseosa, agua con gas...).
- Después de las comidas, descanse en posición incorporada, no se acueste inmediatamente.

4.3. Diarreas

- Beba **líquidos con abundancia** (1,5 - 2 litros/día de agua, infusiones suaves, caldos desgrasados, bebida de soja...) durante todo el día, pero siempre en pequeñas cantidades.
- Tome **bebidas isotónicas o agua con gas**, porque ayudan a recuperar el agua y los minerales perdidos a causa de las diarreas.
Tome los líquidos y los alimentos a temperatura ambiente. Los alimentos muy calientes o muy fríos pueden agravar la diarrea.
- Realice **tomas frecuentes y de pequeño volumen.**
- **Cocine de forma sencilla: vapor, hervidos, horno, plancha, papillote...**
- **Limite** las fuentes de **grasa de la dieta:** aceites, margarina, manteca de cerdo, mahonesa, nata, crema de leche, productos de pastelería como el croissant...
- **Evite el café, el chocolate, el alcohol y los condimentos irritantes, como por ejemplo la pimienta.**
- **Evite los alimentos integrales, las frutas crudas, las verduras, las legumbres y los frutos secos.**
- **Tome la fruta sin piel, cocida, en almíbar o en zumos colados.** Las más indicadas son la **manzana rallada, el plátano maduro, la pera madura, el melocotón, el membrillo y el limón.**
- **Evite la leche o los productos que la contengan** (puré de patatas, flanes, natillas, helados...).
- **Pruebe si tolera los yogures descremados.** Si no los tolera, puede tomar **leche sin lactosa.**

4.4. Estreñimiento

- **Beba** muchos **líquidos** (agua, infusiones, caldo...), un mínimo de 1,5 - 2 litros al día.
- Tome **alimentos de alto contenido en fibra:** pan y cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, frutos secos...
- Consuma las **hortalizas preferiblemente crudas y la fruta fresca y con piel.** Escoja el **kiwi** y las **ciruelas** como fruta habitual.
- **Evite** los alimentos astringentes: **membrillo, plátano, té, vino tinto, canela...**
- **Algunos remedios caseros** que pueden ser útiles son tomar en ayunas un vaso de agua tibia, o bien una cucharada de aceite de oliva, o café, o un jugo de naranja (sin colar) o un kiwi.

4.5. Sequedad de boca (xerostomía)

- **Mantenga una buena higiene bucal,** enjuáguese a menudo la boca con líquido abundante y elixir bucal.
- Tome **líquidos frecuentemente:** té, zumos, bebidas carbonatadas... Tenga siempre a mano una botella pequeña de agua para humedecer la boca.
- **Derrita** en la boca **cubitos** de hielo elaborados con zumo de fruta ácida o infusiones de menta o tomillo.
- **Evite** los **alimentos secos y fibrosos** (frutos secos, galletas, carnes a la plancha) y los pegajosos (caramelos blandos, pan de molde...).
- **Tome alimentos blandos** (arroz, quesos suaves, verduras cocidas, pescado blanco, tortillas, frutas maduras...) **preparados con un poco de salsa o caldo.**

4.6. Dificultades para tragar los alimentos sólidos (disfagia a sólidos)

- Evite los **alimentos duros**, como las patatas chips, tostadas, verduras crudas, frutos secos...
- Evite los **alimentos que se pegan en el paladar** (leche condensada, chicles, pan de molde...).
- **Añada caldo, salsas suaves o leche a los alimentos** para conseguir una consistencia más blanda y suave y facilitar la deglución.
- Los **alimentos** sólidos en forma de **puré** se tragan más fácilmente (ejemplo: puré de verduras con patata y pollo). Es importante enriquecer el puré con alimentos proteicos (carne, pescado, huevos).
- Puede utilizar purés deshidratados instantáneos o ya preparados, así como **cereales en polvo para adultos** de venta en supermercados o farmacias (productos de alimentación básica adaptada, ABA).

4.7. Dificultades para tragar los alimentos líquidos (disfagia a líquidos)

Se puede manifestar con tos o regurgitación nasal.

- Evite tomar **los líquidos** (agua, leche, infusiones, caldo...) **sin espesar**.
- Hay que asegurar una correcta hidratación (1 - 1,5 litros de agua). **El agua** se puede tomar en forma de **gelatinas** o bien con **espesantes comerciales** de venta en farmacias.
- Puede utilizar productos naturales para espesar la leche (maicena, cereales en polvo...), los zumos (maicena), los caldos (tapioca, queso en polvo, puré de patatas...) o las cremas (patata, tapioca, maicena...).
- **No mezcle** alimentos de **doble textura**; por ejemplo: no tome caldos con arroz o pasta, leche con magdalenas, etc.
- **Para comer, debe colocarse en la posición correcta**: siéntese con los hombros hacia adelante, la cabeza inclinada ligeramente al frente y los pies apoyados en el suelo.

4.8. Inflamación de la mucosa de la boca (mucositis)

- Tome **líquidos frecuentemente**: agua, infusiones, caldo, polos, gelatinas...
- Evite las **bebidas con gas** y las bebidas **alcohólicas**.
- Coma **alimentos** suaves que sean **blandos** y **caldosos**: guisos, sopas, salsas...
- Los alimentos a **temperatura tibia** o **fría** se aceptan mejor que los calientes.
- Añada **salsas** o **cremas** suaves (bechamel, crema de patata, aceite de oliva, caldo...) a las carnes y pescados.
- Los **alimentos triturados** se comen con mayor facilidad.
- Evite los alimentos **ácidos** (tomate, pimiento, limón, kiwi, fresa, naranja...) y los alimentos **secos** y **fibrosos** (frutos secos, galletas, carnes a la plancha).
- Mantenga una buena **higiene bucal**: utilice un cepillo de dientes suave y enjuáguese la boca a menudo con líquido abundante (infusiones de tomillo, agua con bicarbonato o elixir bucal sin alcohol).
- Antes de las comidas, es recomendable aguantar un rato en la boca **agua muy fría** o **hielo picado a fin de disminuir el dolor** y poder comer mejor.

