



QUÉ COMER

ALIMENTACIÓN PARA
PACIENTES
ONCOLÓGICOS

LIC. LUCRECIA MARTIN
NUTRICIONISTA. MP 1158



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

NAUSEAS Y VÓMITOS

FALTA DE APETITO

DISFAGIA

ALTERACIÓN DEL GUSTO

SEQUEDAD BUCAL

MUCOSITIS

CONSTIPACIÓN

DIARREA

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES



Contacto  2281-479853

 Nutricionista.lucrecia@gmail.com

 @nutrilucremartin



INTRODUCCIÓN

LOS TRATAMIENTOS PARA EL CÁNCER PUEDEN GENERAR DIFERENTES EFECTOS ADVERSOS Y ALTERAR LA ALIMENTACIÓN Y EL ESTADO NUTRICIONAL.

ESTA GUÍA HA SIDO ELABORADA PARA ACOMPAÑAR A PACIENTES Y SU ENTORNO EN LOS CAMBIOS ALIMENTARIOS QUE SE PRESENTAN EN TORNO A LA ENFERMEDAD.

DE NINGUNA MANERA PRETENDE SER UN REEMPLAZO DE LA CONSULTA MÉDICA, YA QUE LOS TRATAMIENTOS SON DIVERSOS, CADA PACIENTE ES ÚNICO, Y POR ENDE LOS SÍNTOMAS SON DIFERENTES EN CADA PERSONA. SIN EMBARGO, HAY EFECTOS ADVERSOS FRECUENTES PARA LOS CUALES LES PRESENTO RECOMENDACIONES QUE PUEDAN AYUDAR A ATREVERSE ESTAS ETAPAS.

NAUSEAS Y VÓMITOS

TRATE DE MANTENER UNA BUENA HIDRATACIÓN,
ESPECIALMENTE DE LÍQUIDOS FRIOS Y DE A PEQUEÑOS SORBOS.

COMA DESPACIO, MASTIQUE BIEN.

PREFIERA COMIDAS LIVIANAS Y BAJAS EN GRASA.

MANTENGA UNA CORRECTA HIGIENE BUCAL



EVITE ESTAR EN LA COCINA EN EL MOMENTO QUE SE
PREPARA LA COMIDA.

EVITE OLORES Y PERFUMES FUERTES.



GENERALMENTE SON
MEJOR TOLERADAS LOS
LIQUIDOS Y
PREPARACIONES FRÍAS:
ENSALADAS VARIADAS,
CARNES FRIAS, PAN CON
QUESO O RICOTA,
LICUADOS O JUGOS DE
FRUTAS, COMPOTAS FRÍAS,
HELADOS (QUE PUEDEN
HACERSE EN FORMA
CASERA CON LICUADOS DE
FRUTAS), POSTRES DE
LECHE, YOGUR.

PÉRDIDA DE APETITO



CONSUMA PEQUEÑAS CANTIDADES DE ALIMENTOS VARIAS VECES EN EL DÍA.

OBSERVE CUAL ES EL HORARIO DONDE SUELE TENER MAYOR PREDISPOSICIÓN A COMER, E INTENTE HACER LAS COMIDAS QUE MÁS LE GUSTAN Y LAS MÁS NUTRITIVAS EN ESOS HORARIOS.

SIRVA EN EL PLATO PORCIONES MODERADAS A PEQUEÑAS.

EVITAR CONSUMIR LIQUIDO JUNTO CON LAS COMIDAS SINO LUEGO DE ELLAS.



ENRIQUECER PREPARACIONES CON ALIMENTOS NUTRITIVOS:
LECHE FLUIDA Y LECHE EN POLVO, HUEVO, QUESOS, RICOTA, ACEITE, MANTEQUILLA DE MANÍ, FRUTOS SECOS.

AGREGAR ENTRECOMIDAS O COLACIONES ENTRE LAS COMIDAS PRINCIPALES:

- ✓ POSTRES DE LECHE
- ✓ FRUTOS SECOS
- ✓ FRUTAS, LICUADOS, COMPOTAS, MANZANA AL HORNO.
- ✓ YOGUR.
- ✓ QUESO Y DULCE
- ✓ ACEITUNAS, CHERRIES Y QUESO.
- ✓ HUEVO REVUELTO
- ✓ PAN CON QUESO Y PALTA

DISFAGIA O DIFICULTAD PARA TRAGAR

LA CONSISTENCIA A LOGRAR CON LOS ALIMENTOS VARIARÁ EN CADA PACIENTE SEGÚN INDICACIÓN MÉDICA. HAY QUIENES PODRÁN CONSUMIR CONSISTENCIAS BLANDAS, EN OTROS CASOS LOS ALIMENTOS DEBERÁN ESTAR PROCESADOS, EN FORMA DE PURÉ, PAPILLAS Ó LÍQUIDOS ESPESOS. ALGUNOS PACIENTES REQUERIRÁN ESPESANTES.



ESTE CAMBIO EN LA CONSISTENCIA PUEDE EMPOBRECER LA CALIDAD NUTRICIONAL DE LAS COMIDAS; SE SUGIERE NO LICUAR SOLO CON AGUA, SINO ENRIQUECER PREPARACIONES CON LECHE, HUEVOS, YOGUR, QUESO UNTABLE, ACEITE, CREMA O ALGÚN SUPLEMENTO NUTRICIONAL, Y ADEMÁS, AUMENTAR LA CANTIDAD DE INGESTAS EN EL DÍA, DE MENOR VOLUMEN PERO MÁS FRECUENTES.

EN CASO DE INCORPORAR ALIMENTOS SIN PROCESAR ES IMPORTANTE MASTICAR MUY BIEN PARA LOGRAR UNA “PAPILLA” EN LA BOCA ANTES DE TRAGAR.



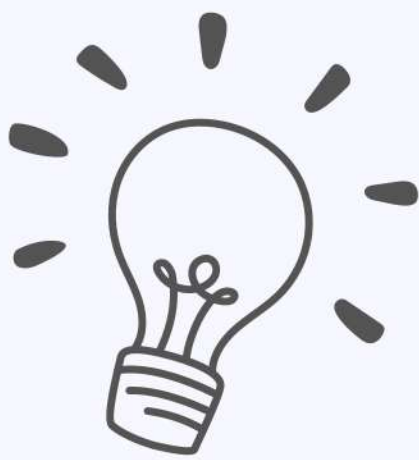


NO INCLUIR ALIMENTOS DESGRANADOS O CON PARTES SECAS O DURAS: EJ: ARROZ, SEMILLAS, GRANOS DE CHOCLO, COSTRA DE CARNES.

PUEDE AYUDAR TAMIZAR LAS PREPARACIONES CON TAMIZ DE ALAMBRE CUANDO NO SE LOGRE PROCESARLAS TOTALMENTE.



PARA EVITAR LA MONOTONÍA CAMBIAR COLORES Y PRESENTACIÓN.



PUEDE SER ÚTIL REALIZAR PAPILLAS SEPARADAS CON LOS DIFERENTES ALIMENTOS PARA CONSERVAR Y DIFERENCIAR LOS SABORES. POR EJEMPLO:

- ✓ PAPILLAS CON POLLO O PESCADO POR UN LADO Y PURÉ DE VERDURAS APARTE
- ✓ POLENTA O SÉMOLA Y SALSA POR SEPARADO
- ✓ PAN O BUDIN REMOJADOS EN AGUA O LECHE Y POR OTRO LADO UNA INFUSIÓN (TÉ, CAFÉ, MATE COCIDO) O YOGUR.





ALTERACIÓN DEL GUSTO O DISGEUSIA:

MANTENGA UNA CORRECTA HIGIENE BUCAL.
ENJUAGUE LA BOCA ANTES DE LAS COMIDAS.

EN GENERAL, SON MEJOR TOLERADAS LAS
COMIDAS FRÍAS ANTES QUE LAS CALIENTES.

PUEDEN SER ÚTILES CARAMELOS DE MENTA
O DE LIMÓN O BEBIDAS CASERAS COMO
LIMONADAS CON MENTA.

SI SIENTE SABOR METÁLICO, UTILICE
UTENSILIOS PLÁSTICOS O DESCARTABLES.

SI RECHAZA LAS CARNE ROJAS, REEMPLAZE
POR CARNES BLANCAS O HUEVOS.

UTILICE VARIEDAD DE CONDIMENTOS PARA
REALZAR EL SABOR DE LAS
PREPARACIONES.

SEQUEDAD BUCAL

PREFIERA PREPARACIONES HÚMEDAS, CON AGREGADOS DE SALSAS. CARNES HECHAS EN PAPEL ALUMINIO O EN CACEROLA JUNTO CON VERDURAS PARA APORTAR HUMEDAD.

PREPARE HELADOS CASEROS CON FRUTAS LICUADAS O “CUBITOS” CON JUGOS O BEBIDAS SABORIZADAS CASERAS Y FREEZAR EN CUBETERAS.

ENJUAGUE LA BOCA VARIAS VECES AL DÍA.

HIDRATESE CONTINUAMENTE CON AGUA O JUGOS DE FRUTAS NATURALES (NO SIRVEN BEBIDAS INDUSTRIALES).

EVITE PREPARACIONES MUY DULCES



MUCOSITIS O LLAGAS EN LA BOCA:

SON MEJOR ACEPTADAS LAS PREPARACIONES FRÍAS
O A TEMPERATURA AMBIENTE.

ENJUAGUE LA BOCA FRECUENTEMENTE.

PREPARE HIELO O HELADOS DE AGUA
(PREFERENTEMENTE CASEROS)

CONSUMA ALIMENTOS BLANDOS, QUE SE DESGRANEN
FÁCILMENTE Y SEAN FÁCILES DE TRAGAR: FRUTAS
BLANDAS COMO BANANA, PERA, DURAZNOS.
COMPOTAS, LICUADOS.

PURÉS DE VEGETALES REFORZADOS CON HUEVO,
CON QUESO UNTABLE O CON LECHE.

BUDINES DE VEGETALES: DE ZAPALLITOS, DE ACELGA,
DE CALABAZA, DE POLLO O PESCADO PROCESADO.
POSTRES DE LECHE. LICUADOS.



EVITAR: PARTES DURAS DE ALIMENTOS COMO COSTRA
DE PAN O DE CARNES, SEMILLAS, SNACKS COMO
PAPAS FRITAS. FRUTAS CÍTRICAS: NARANJA, LIMÓN,
MANDARINA. PICANTES. ACIDOS (VINAGRE).
ALIMENTOS MUY SALADOS. GASEOSAS

CONSTIPACIÓN

AUMENTE EL CONSUMO DE FIBRAS EN LA ALIMENTACIÓN:

CONSUMA MUCHAS FRUTAS Y VERDURAS CRUDAS Y COCIDAS EN DISTINTAS FORMAS, Y LAS QUE SE PUEDAN, CONSUMIRLAS CON CÁSCARA.

PREFERIR HARINAS INTEGRALES. INCORPORAR LEGUMBRES, SALVADO DE TRIGO Y DE AVENA, SEMILLAS Y FRUTOS SECOS. SI NO SUELE CONSUMIRLOS CON FRECUENCIA, INCORPORE EN FORMA GRADUAL PARA EVITAR INFLAMACIÓN Y MAYOR INCOMODIDAD DIGESTIVA.



EVITE TÉ NEGRO, ARROZ, QUESOS DUROS, MEMBRILLO Y EXCESIVA CANTIDAD DE HARINA BLANCA.

DE SER POSIBLE, REALICE EJERCICIO FÍSICO O MOVIMIENTOS LEVES.



CONSUMA ABUNDANTE CANTIDAD DE LIQUIDO: AGUA, SODA, AGUA CON LIMÓN, AGUA DE COMPOTA (AGUA DE Hervor de FRUTAS COMO POR EJEMPLO: MANZANA, PERA, CIRUELAS, DURAZNOS), JUGOS DE FRUTAS NATURALES, LICUADOS.



DIARREA

MANTENGA UNA ADECUADA HIDRATACIÓN CON: AGUA, TÉ, AGUA DE COMPOTA DE MANZANA O DE PERAS.

⊗ NO SE RECOMIENDA TOMAR BEBIDAS COMO 7UP.

SE PUEDEN CONSUMIR CARNES, HUEVOS, QUESOS, CEREALES COMO ARROZ, HARINA DE MAÍZ, FIDEOS, HARINA DE MANDIOCA, PAN BLANCO, TOSTADAS.

EN CASO DE CONSUMIR LECHE: UTILIZAR LECHE REDUCIDA EN LACTOSA O “LECHE” VEGETAL (DE ALMENDRAS, DE ARROZ, ETC) EN REEMPLAZO DE LECHE DE VACA.

⊗ EVITE PRODUCTOS INTEGRALES, DE SALVADO, SON SEMILLAS O ALTOS EN FIBRA. COMO ASÍ TAMBIÉN VERDURAS DE HOJA, CÍTRICOS Y FRUTAS Y VERDURAS CRUDAS EN GENERAL.

LA INCORPORACIÓN DE VERDURAS COCIDAS COMO ZANAHORIA, ZAPALLO, ZAPALLITOS, BERENJENA DEPENDERÁ DE CADA CASO INDIVIDUAL.

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES SON PRODUCTOS DISPONIBLES PARA COMPLEMENTAR O REFORZAR LA ALIMENTACIÓN.

APORTAN ENERGÍA Y PUEDEN SER UNA GRAN AYUDA CUANDO NO SE LOGRA CUBRIR TODOS LOS REQUERIMIENTOS CON LA ALIMENTACION HABITUAL (COMPLETAN PERO **NO** REEMPLAZAN LA COMIDA).

EXISTEN MUCHAS OPCIONES Y MARCAS DISPONIBLES; EN FORMA LIQUIDA Y LISTOS PARA TOMAR, O EN FORMA DE POLVO; PARA PREPARAR BEBIDAS O AGREGAR A LAS COMIDAS, LICUADOS Y POSTRES.

LA APLICACION Y DOSIS VARIA SEGUN LAS CONDICIONES DEL PACIENTE; SI PUEDE TRAGAR BIEN, SI HAY ALTERACIONES DEL TRÁNSITO INTESTINAL, SI TIENE DIABETES O ENFERMEDAD RENAL, ETC. POR LO CUAL ES IMPORTANTE QUE LA ELECCIÓN DEL MISMO SEA INDIVIDUALIZADA.

