

Aunque no hay manera de cerciorarse si usted tendrá problemas de alimentación o no y si los llegara a tener, que tan graves serían. En parte depende del tipo de cáncer que usted tenga, donde está localizado, el tipo de tratamiento que se le está aplicando, la duración de este y las dosis del tratamiento. Las personas con cáncer con frecuencia necesitan una dieta diferente a lo que considerarían saludable. Por ejemplo, comer abundantes frutas y verduras, cereales y granos enteros, cantidades moderadas de carne y lácteos acompañadas de pequeñas cantidades de grasa, azúcar, sal y alcohol.

Sin embargo, cuando alguien tiene cáncer necesita comer para estar fuerte y sobrellevar los efectos secundarios del tratamiento. Cuando uno está saludable comer lo suficiente no es ningún problema, pero cuando uno está en tratamiento de quimioterapia o cáncer esto puede llegar a ser todo un reto.

Dentro de la dieta diaria de un paciente con cáncer puede ser que necesite más calorías y proteínas. Habrá momentos que necesitará incluir mas leche, huevos y quesos. Por tal motivo la nutrición es de suma importancia para mantenerse fuerte y tener una recuperación rápida.

A continuación se presenta una pirámide en la cual se muestran los grupos de alimentos que hay que preferir como las proteínas, cereales, futas y verduras, dejando en pequeñas cantidades el alcohol, grasas y azúcares que se deben consumir en moderación.



#### UNA CORRECTA DIETA PUEDE DISMINUIR LOS EFECTOS NEGATIVOS

El tratamiento contra el cáncer puede afectar la forma de comer y la nutrición del paciente; sin embargo, la dieta correcta disminuye los efectos negativos, tales como:

- Fatiga
- Sequedad bucal
- Vómitos
- Diarrea
- Estreñimiento
- Alteraciones en el Gusto

- Dolor o llagas en la boca
- Falta de apetito
- Sensación de saciedad anticipada

Los objetivos principales que necesita tener la dieta de un paciente en tratamiento de quimioterapia son:

- Evitar o corregir deficiencias de nutrientes
- Mantener un peso adecuado
- Incluir suficientes proteínas a fin de evitar la pérdida de músculo
- Beber suficientes líquidos.

Es posible que el paciente muestre una o varias de las complicaciones del tratamiento; por ello, es importante resaltar que ahora más que nunca es necesario cuidar la imagen y la sazón de los alimentos, a fin de favorecer su consumo y poder cumplir con los objetivos de su alimentación.

Esta guía permitirá al paciente conocer la mejor forma de enfrentar su tratamiento de quimioterapia.

Es posible que haya secciones de esta guía que se adecuen más a su situación; si embargo, consulte a su especialista en caso de cualquier duda o aclaración.

## CONSEJOS

- Comer suficientes proteínas (carne, huevo, soya, granos, legumbres y productos lácteos) y calorías cada vez que pueda. Esto le ayuda a mantener su fuerza y ayuda a la reconstrucción del tejido dañado debido al tratamiento de quimioterapia.
- El apetito es un gran aliado en estos momentos, coma cuando más apetito tenga. Para muchas personas esto sucede por las mañanas. Puede ser que su comida fuerte sea antes del medio día y durante el día comer suplementos alimenticios.
- Consuma los alimentos que le están permitidos. Aunque sean solamente uno o dos, más adelante podrá ir consumiendo diferentes productos. Un suplemento alimenticio es muy útil en estos casos para aportar la cantidad de proteínas y calorías necesarias en el consumo diario.
- No se debe preocupar si no puede comer todo o pierde su apetito. Es momento de escuchar a su cuerpo y mantenerlo relajado alimentándolo cuando esté se lo pida. Consulte a su doctor si llega a perder el apetito por más de 2 días.
- Lo que si es de suma importancia es mantenerse hidratado, por eso es necesario ingerir suficientes líquidos. También es una manera de mantenerse alimentado si es que tiene molestias bucales o resequeza de garganta que no le permiten tragar tan fácilmente. Cargue con una botellita de agua para mantenerse hidratado durante el día.
- El uso de licuados de leche o de fruta puede ser una estrategia cuando no tenga deseos de comer alimentos sólidos. Estos líquidos pueden darle la proteína y calorías que su cuerpo necesita.

## PRECAUCIONES QUE UNO DEBE TOMAR CON LA COMIDA PARA EVITAR INFECCIONES.

Algunos tratamientos oncológicos probablemente lo hagan propenso a contraer infecciones, cuando esto pasa se debe tomar cuidado especial en como se preparan y cocinan los alimentos.

Aquí le tenemos unos consejos que pueden llegar a ser útiles:

- Mantener la temperatura de los alimentos, lo frío, frío y lo caliente caliente. Los sobrantes guardarlos en el refrigerador una vez terminado de comer.

- Talle todas las frutas y vegetales crudos antes de comer aunque se vayan a cocer. Evite comer frutas como las fresas o moras que son difíciles de lavar. Elija mejor frutas con cascara dura como el melón o la sandía.-
- Es importante lavar cuchillos, tablas de picar y manos antes y después de utilizarlos cuando se esta preparando carne cruda como el pollo, carne, pescado o pavo.
- Utilizar una tabla de picar especial para carnes y otra especial para vegetales y frutas.
- Para descongelar la carne (pollo, carne, pescado, pavo) no los deje a temperatura ambiente, es más seguro bajarlos al refrigerador.
- Freír muy bien la carne, no debe quedar rosa por dentro y el huevo cocido debe estar duro.
- Evitar en la medida de lo posible los crustáceos, el pescado y los mariscos crudos.
- Asegurarse de que todos los jugos y productos lácteos sean pasteurizados.
- No consumir productos que hayan pasado la fecha de caducidad.
- Prescindir los bufetes, barras de ensalada o restaurantes de autoservicio.
- No ingerir alimentos que tengan indicios de moho o que incluyan el moho como los quesos.
- En lugar de comer 3 comidas grandes al día, hacer de 4 a 6 comidas pequeñas.
- Procure tener un horario para sus alimentos y respetarlo aunque también puede comer cuando tenga hambre pero respete los horarios.
- Evite picantes y alimentos muy condimentados, es recomendable consultar este punto con su médico tratante.
- Tal vez no sienta hambre mientras recibe quimioterapia, pero aún así necesita comer.
- Se puede incrementar el apetito con actividad física. Por ejemplo, tal vez tenga más apetito si da una caminata corta antes del almuerzo.
- Evite tomar demasiado líquido antes o durante las comidas. Tomar mucho líquido antes de comer podría hacerle perder el apetito.

## ESTRATEGIAS PARA ALGUNAS COMPLICACIONES

### 1.- Cambios en el apetito

La quimioterapia puede causar cambios en el apetito. Por ejemplo, es posible que la falta de apetito se deba a:

- Náuseas (sensación de querer vomitar).
- Problemas que le hacen perder el gusto por la comida, ya que producen un sabor metálico, poca saliva o resequedad.
- Sensación de estar deprimido.
- Sensación de cansancio.

La pérdida del apetito puede durar un día, unas cuantas semanas o hasta meses. Es importante que coma bien, siguiendo las recomendaciones del plato del bien comer, aún si no tiene apetito, además de tomar suficientes líquidos.

### 2.- Estreñimiento

Escriba una lista de la fecha y la hora en la que defaque. Enseñe esta lista a su doctor. Hable con él o ella de lo que es normal. Este registro hace más fácil saber si tiene estreñimiento.

Se recomienda beber por lo menos de 1.5 a 2 litros de agua u otros líquidos cada día. Tomar ciertos tipos de líquidos ayuda con el estreñimiento. Por ejemplo,

- Líquidos de temperatura tibia o caliente como té.
- Jugos naturales de frutas, como el jugo de ciruela pasa. Si tiene alguna duda consulte a su médico tratante.

Mantener una actividad todos los días. Por ejemplo;

- Caminar
- Andar en bicicleta
- Practicar yoga
- Si no puede caminar, pregunte que ejercicios puede hacer en una cama o en una silla.

Incluya alimentos con alto contenido de fibra, junto con mucho agua, estos pueden ayudar a suavizar las heces (vea anexo para encontrar alimentos con alto contenido de fibra).

### 3.- Diarrea

Dividir las comidas en 5 ó 6 tomas pequeñas en lugar de 3 comidas grandes.

Consumir 1.5 a 2 litros de agua a lo largo del día. Puede tomar también un sobre de “Vida suero Oral” o bien bebidas para deportistas diluidas con agua.

El paciente deberá beber despacio, tomar bebidas que estén a temperatura ambiente.

En caso de tomar refrescos, esperar hasta que pierdan el gas antes de tomarlos. Si las bebidas dan sed o náuseas añadir agua.

Consumir alimentos que tengan poca fibra. Los alimentos que tienen mucha fibra pueden empeorar la diarrea (ver anexo para alimentos con poca fibra).

### 4.- Cambios en la boca y garganta

Visitar al dentista para prevenir y tratar problemas orales, al menos un mes antes de comenzar el tratamiento.

Revisar la boca y la lengua todos los días. Así podrá ver o sentir los problemas tan pronto como empiecen y tendrá que avisar de inmediato a su médico de estos problemas. Se puede presentar inflamación, úlceras y sequedad bucal.

Para mantener la boca húmeda. Se puede:

- Beber sorbos de agua a menudo durante el día.
- Chupar pedacitos de hielo.
- Chupar caramelos duros sin azúcar.
- Mascar chicle sin azúcar.

En caso de que duela la boca, se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Escoger alimentos que sea húmedos, suaves y fáciles de masticar o tragar. Por ejemplo cereales cocidos (como avena), puré de papas y huevos revueltos.
- Ofrecer los alimentos en forma de puré. Así serán más fáciles de comer.

- Para ayudar a evitar infecciones, asegúrese de lavar bien todas las piezas de la licuadora antes de usarlas.
- Suavizar los alimentos con jugo de carne, salsa, caldo, yogurt u otros líquidos.
- Servir los alimentos tibios o a temperatura ambiente.
- Chupar trocitos de hielo o paletas de agua sin leche. Esto puede aliviar el dolor de la boca.
- Evitar las cosas que puedan lastimar, raspar o quemar la boca. Por ejemplo; tostadas, galletas o pan tostado.
- En caso de que haya pérdida de sentido del gusto, una estrategia es cocinar con diferentes especias y sazónadores.

## 5.- Nauseas y vómitos

En muchas ocasiones se puede dar pérdida de apetito o náusea debido al estrés o por el tratamiento que están a punto de comenzar. Pero, una vez que conocen el procedimiento y se familiarizan con el mejoran con el tiempo porque ya saben por lo que están pasando. Una manera de evitar vomitar es impedir las náuseas, para esto se pueden consumir alimentos y bebidas suaves y fáciles de digerir que no le caigan mal, por ejemplo:

- Galletas saladas.
- Pan tostado.
- Gelatina

Planificar cuándo va a comer y beber. Se recomienda asistir a la aplicación de la quimioterapia habiendo comido una o dos horas antes, prefiera una comida ligera. Después del tratamiento, es recomendable esperar al menos una hora antes de comer o beber algo.

- Comidas pequeñas son la mejor opción.
- Evitar acostarse justo después de comer.

Prefiera los alimentos y bebidas tibias o refrescos (alimentos que no sean de temperatura ni caliente ni fría). Espera que los alimentos y las bebidas de temperatura caliente se enfríen o póngales hielo para enfriarlos. Para hacer que los alimentos fríos se pongan tibios, sáquelos del refrigerador una hora antes de comer.

Es posible que existan náuseas y vómito cuando hay presencia de gastritis, por ello es importante que acuda con su médico para que le dé las recomendaciones y tratamiento adecuados.

Evitar los alimentos y las bebidas con los olores fuertes. Por ejemplo, café, pescado, cebollas, ajo, etc.

Tome pequeños bocados de paletas de agua sin leche o frutas heladas. También podría ser bueno chupar trocitos de hielo.

Otra opción es chupar mentas sin azúcar o dulces que tengan un sabor agrio. Pero no use dulces ácidos si le duele la boca o la garganta.

Puede realizar actividades que disfrute, como:

- Hacer ejercicios de respiración profunda.
- Imaginar escenas o experiencias que le hagan sentir en paz.
- Escuchar música.

- Leer un libro.

Y si siente ganas de vomitar, respire profunda y lentamente, tome aire fresco o bien busque distraerse con una conversación o escuchando música.