



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“generales para el paciente oncológico”

INTRODUCCIÓN

Su dieta es una parte importante del tratamiento contra el cáncer. Tanto la propia enfermedad como los efectos secundarios de los diferentes tratamientos pueden alterar su forma de alimentarse, pudiendo producir desnutrición. Éste es un problema común que puede ser causa de empeoramiento de su estado de salud. Si está bien nutrido, tolerará mejor los tratamientos que pueda necesitar (cirugía, quimio, radioterapia o trasplante) o serán más eficaces, presentará menos complicaciones y tendrá mejor calidad de vida.

OBJETIVOS

- Optimizar los tratamientos oncológicos que pueda necesitar.
- Minimizar o evitar las complicaciones secundarias a los diferentes tratamientos.
- Mantener o mejorar su estado nutricional.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Realice una alimentación adecuada a sus necesidades, en función de su edad, sexo, talla y grado de actividad física, capacidad de su aparato digestivo y dificultades para la ingesta ocasionadas por los tratamientos para la enfermedad y cumpliendo los criterios de una dieta saludable. (ver Tabla Frecuencia recomendada por cada grupo de alimento).
- Varíe al máximo el tipo de alimentos dentro de cada grupo y los menús a lo largo de la semana. Presente y prepare los platos de forma agradable y atractiva, con cocinados sencillos, combinaciones variadas de alimentos y colores llamativos.
- Coma despacio, masticando bien, si es posible, hágalo acompañado y trate de que el momento de las comidas sea en un ambiente tranquilo y agradable.
- Aléjese de los olores de la cocina, que favorecen la aparición de sensación de saciedad, las náuseas y los vómitos.
- No se salte ninguna comida y repose después de cada una de ellas, recostado o semisentado y si es posible evite el tumbarse en los 30 minutos siguientes.
- Aproveche para comer más en las horas de más apetito e intente comer algo antes de ir a dormir, ya que no afectará a su apetito del día siguiente. Tenga disponible alimentos líquidos (leche, yogur líquido, batidos, suplementos nutricionales), para tomarlos si se despierta por la noche.
- Enriquezca sus platos con alimentos como (miel, leche en polvo, frutas en almíbar, frutos secos triturados, etc.).
- Estimule el apetito con pequeñas cantidades de zumo, frutas, caldos o masticando chicles.
- Beba, si es posible, de 2 a 3 litros de líquidos al día (agua, leche, zumos, infusiones, caldos, sopas y refrescos) pero hágalo preferiblemente fuera de las comidas, y en pequeñas cantidades.
- Procure realizar al menos 5- 6 comidas al día, variadas y de pequeño volumen.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“generales para el paciente oncológico”

Desayuno y Merienda	Media mañana	Comida	Cena	Recena
<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur - Pan, galletas o Cereales. - Pan con queso o jamón de york. - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Infusión. - Pan con queso blanco o jamón de york. - Fruta o zumo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta, patata, arroz o legumbres. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición: ensalada o verdura. - Pan. - Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada o verdura. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición: patatas o arroz. - Pan. - Fruta o postre lácteo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur. - Cereales o galletas.

- Mantenga una correcta higiene bucal.
- Controle periódicamente su peso, si pierde o aumenta, coméntelo con su equipo sanitario. Puede ser necesario enriquecer, suplementar o controlar las características de su alimentación.
- Siempre que pueda, mantenga una actividad física regular. Caminar diariamente es un gran remedio para aliviar tensión, estirar y fortalecer los músculos y además relaja.

IMPACTO DEL TRATAMIENTO SOBRE SU ESTADO NUTRICIONAL

Los efectos secundarios varían en cada paciente, dependen del tipo de tumor, de los tratamientos que necesite, de los medicamentos utilizados y sus dosis.

Quimioterapia: Algunos de los síntomas que con mayor frecuencia pueden aparecer y condicionar su ingesta de alimentos y su estado nutricional son: náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal, disminución del apetito, llagas en la boca, dificultad para tragar, cambio en el sentido del gusto y estreñimiento.

Radioterapia: Los efectos secundarios que pueden limitar su ingesta son: el cansancio, la diarrea o problemas para tragar alimentos.













El conocer la posible aparición de estos síntomas puede ayudarlo a usted y a sus cuidadores a prepararse y, en algunos casos, a evitar la aparición de los mismos. Consulte con su equipo médico habitual y con los expertos en nutrición siempre que lo necesite.





RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“generales para el paciente oncológico”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 PESCADO		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE		

 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)