



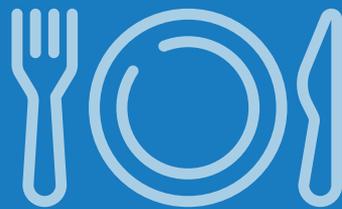
CONSEJOS

NUTRICIONALES

PARA EL TRATAMIENTO

ONCOLÓGICO





La nutrición es un pilar fundamental dentro del manejo del cáncer, por lo que es de suma importancia alimentarse de forma adecuada antes, durante y después de cada ciclo del tratamiento para ayudar a sentirse mejor y más fuerte.

Es importante destacar que no todas las personas tienen los mismos síntomas, ya que los tratamientos son diferentes y la tolerancia es personal.

En caso de que presente alguno de ellos, esta guía podrá ayudarlo.

No es necesario que lea toda la información entregada, puede leer la que aplique para usted.

La información proporcionada en esta guía no pretende reemplazar las indicaciones médicas, y pretende complementar la información disponible en la página web de Clínica Bupa Santiago. En caso de tener dudas diríjase a su médico, enfermera o nutricionista



Índice:

1

Beneficios de la alimentación.

2

Recomendaciones por grupo de alimentos.

3

Manejo de alimentos.

4

Síntomas comunes que se experimentan con el tratamiento.



1

Beneficios de una buena alimentación durante el tratamiento.

Es importante mantener una adecuada alimentación ya que, con los medicamentos y tipo de tratamiento, pueden cambiar la forma en que usted se alimenta, como también cambiar la forma en que tolera algunos alimentos y sus nutrientes.

Mantener una alimentación adecuada puede ayudar a:

- ▶ Sentirse mejor y con más energía.
- ▶ Mantener su peso y sus reservas de nutrientes.
- ▶ Mantener masa muscular y ayudar al sistema inmune.
- ▶ Tolerar mejor los efectos secundarios del tratamiento.
- ▶ Disminuir el riesgo de infección.



2

Recomendaciones de alimentos.

PRODUCTO	RECOMENDACIONES	PROHIBIDO
Carnes	Completamente cocido, asegurarse con termómetro que alcancen temperatura adecuada 70°C-80°C	Carnes crudas o ligeramente cocidas.
Huevos	Cocinar hasta que yema y clara se haya solidificado bien, que no se vea líquida.	Alimentos que contengan huevos crudos en sus preparaciones.
Lácteos	Únicamente pasteurizados.	Queso brie, camembert, roquefort, gorgonzola, queso azul. (ninguno que contenga hoyos). Evitar consumir yogurts envasados y caseros ("pajaritos").
Carbohidratos	Empaquetados adecuadamente y no de autoservicio.	Panes, cereales y granos en contenedores de grandes cantidades o venta a granel. (por el riesgo de manipulación).
Frutas y verduras *crudas si su médico recomienda, de lo contrario, todas cocidas.	Lavar bien con agua potable, sanitizar y cocinar si corresponde. Alimentos congelados.	Brotos de vegetales crudos. (por ejemplo: legumbres germinadas)
Postres y dulces	Todo, pero de forma segura, ojalá envasado, o preparaciones caseras bien cocinadas.	Repostería no refrigerada, miel directa de panal.
Agua y bebidas	Jugos pasteurizados, agua embotellada, agua potable.	Agua extraída directamente de lagos, ríos. Agua de pozo, jugo de pomelo. Hierba de san juan y jugo de frutas exprimidos en casa.
Frutos secos	Solo aquellos envasados y sellados.	A granel, expuestos al medioambiente, no sellados.

*Evitar alimentos que sean fermentados como: Kombucha, quesos caseros, con hoyos o con hongos, yogurts envasados y caseros (también llamados "pajaritos"), como también alimentos que sean expuestos más de dos horas a temperatura ambiente.

- Su médico puede comentarle que, durante el tratamiento, experimentará baja de defensas, o también llamada, "neutropenia", es de suma importancia, que las frutas y verduras se consuman cocidas, al igual que las carnes se consuman a la temperatura anteriormente mencionada.

3

Consejo para el manejo de alimentos

- ▶ Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes y después de preparar los alimentos y antes de comer. Seque sus manos con toallas de papel o con una toalla limpia (que solo use para sacarse las manos).
- ▶ Mantenga los alimentos a temperaturas por debajo de 5 °C.
- ▶ Mantenga los alimentos calientes a temperaturas calientes por encima de los 60 °C.
- ▶ Descongele la carne, pescado o aves en el refrigerador. Evite la descongelación dejando los productos a temperatura ambiente o en microondas.
- ▶ Use los alimentos descongelados inmediatamente; no los vuelva a congelar.
- ▶ Guarde los alimentos perecederos en el refrigerador dentro de dos horas tras su compra o preparación. Los platos hechos con huevo y crema (y las comidas que con tengan mayonesa) no deben dejarse sin refrigerar por más de una hora.
- ▶ Lave bien las frutas y verduras bajo agua potable saliendo del grifo antes de pelar o cortar. No use jabón o detergente. Puede usar una solución de cloro al 0,5% (1 cucharadita de 5cc de cloro en 1 litro de agua), y luego con una escobilla limpia para alimentos, pelar los productos agrícolas de cáscara gruesa (como melones, papas, guineos o plátanos, etc.) o cualquier producto que no esté completamente limpio.
- ▶ Enjuague las hojas o verduras verdes una a una bajo agua saliendo del grifo, utilizar sanitizadores de alimentos.
- ▶ Las ensaladas empaquetadas, ensaladas picadas y otros productos agrícolas preparados, incluso los marcados como "pre-lavados", deben enjuagarse de nuevo en agua saliendo del grifo; se puede usar un colador para facilitar esto.
- ▶ No consumir brotes vegetales crudos.
- ▶ Deseche cualquier fruta o verdura que presente alguna viscosidad u hongo.
- ▶ No consuma productos agrícolas que han sido previamente cortados en el supermercado (como melones o repollos cortados a la mitad, o fruta picada como piña).
- ▶ Lave las latas de alimentos con agua y jabón antes de abrirlas.
- ▶ Use diferentes utensilios para remover y probar los alimentos mientras los cocina. No pruebe los alimentos (ni deje que otras personas lo hagan) con algún utensilio que se coloque de nuevo en la comida.
- ▶ Elimine los huevos con cáscaras agrietadas.
- ▶ Deshágase de los alimentos que luzcan o huelan extraño.

Evitar contaminación entre alimentos:

- ▶ Use un cuchillo limpio (e independiente) al cortar alimentos distintos.
- ▶ En el refrigerador, almacene las carnes crudas por separado de los alimentos listos para comer.
- ▶ Mantenga los alimentos separados sobre la superficie de la mesa de preparación. Use una tabla de corte exclusiva para las carnes crudas y lave en el lavatrastos.
- ▶ Limpie las mesas de preparación y los tabloncillos de corte con agua caliente y enjabonada, o puede utilizar una solución de agua a temperatura fresca preparada con cloro al 0,5% (1 cucharadita de 5cc de cloro en 1 litro de agua). Puede que se usen toallitas desinfectantes si es que son aptas para ser utilizadas alrededor de los alimentos.
- ▶ Siempre utilice un plato limpio para la comida que ya esté cocida.

Cocción de alimentos:

- ▶ Inserte un termómetro en la parte más gruesa de la carne para determinar su cocción. Verifique la precisión del termómetro al ponerlo en agua hirviendo: la temperatura deberá ser de 100 °C
- ▶ Cocine la carne hasta que su color deje de ser rosado y que los jugos que suelte sean claros. La única forma de saber con seguridad que la carne ha sido cocinada a la temperatura apropiada es mediante un termómetro para alimentos. Las carnes deberán cocinarse a 70 °C y las aves a 82 °C.
- ▶ Evite cocinar alimentos en el microondas, ya que no se logra cocción pareja del alimento, y podría ser riesgoso.



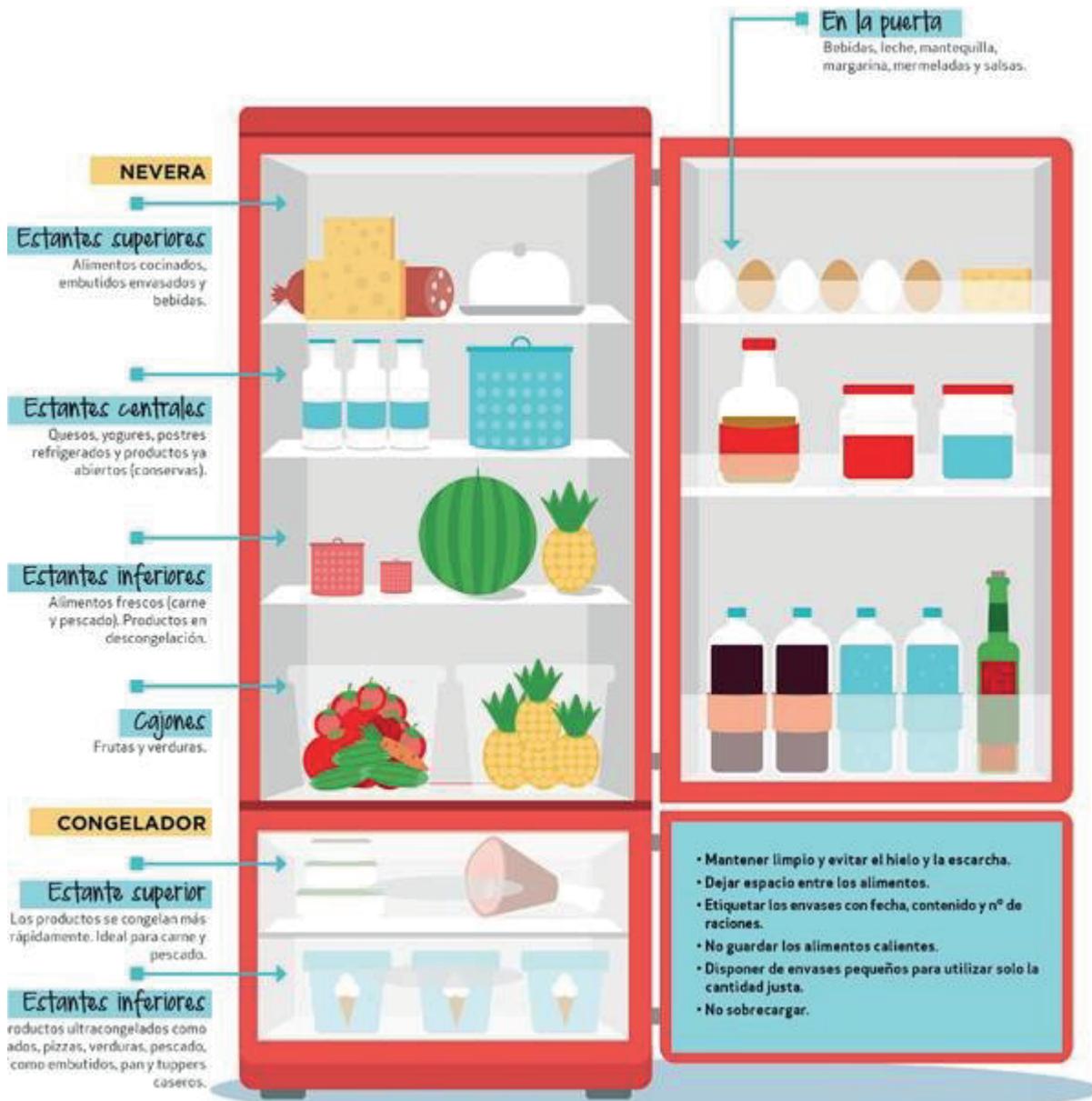
Recomendaciones para ir al supermercado:

- ▶ Revise la fecha de "consumir antes de".
- ▶ Revise la fecha de empaque de las carnes, aves y mariscos frescos. Si han caducado, no los compre.
- ▶ No adquiera latas dañadas, infladas, mohosas o profundamente abolladas. Verifique que los alimentos empacados y en caja estén sellados completamente.
- ▶ Escoja frutas y verduras que no presenten manchas.
- ▶ No consumir comidas de autoservicio (cocina rápida) o en envases de grandes cantidades.
- ▶ No compre helado o yogur congelado suave servido a través de una máquina.
- ▶ No adquiera huevos que tengan grietas o que no estén refrigerados.
- ▶ Cuando vaya al supermercado, procure que los alimentos congelados y refrigerados sean los agregados a su carrito de compras hasta el final, justo antes de dirigirse a pagar, especialmente durante meses de verano.
- ▶ Refrigere los productos agrícolas inmediatamente, nunca deje los alimentos en el automóvil.

*Restaurantes: Como recomendación general, evitar a toda costa comer en restaurantes o consumir alimentos de delivery o lugares ajenos a su hogar, donde no conozca la procedencia e higiene de los alimentos, hasta que su médico le dé el alta.



Recomendaciones para distribuir los alimentos en el refrigerador



4

Síntomas que pudiese experimentar durante el período de quimioterapia

Apetito:

La quimioterapia puede producir cambios en el gusto y olfato, como también en la sensación del apetito, como puede presentar náuseas, es importante mencionar que, a pesar de no sentir apetito, es de suma importancia que consuma alimentos de forma regular, que sean de alto valor energético. (Por ejemplo, adicionar aceite crudo a las preparaciones)

En caso de no sentir hambre, se recomienda consumir pequeñas cantidades de alimento, fraccionado durante el día. Por ejemplo, si habitualmente usted realiza 4 comidas, incluya colaciones, donde realice 6 u 8 tiempos de comida, pero de menor volumen.

- ▶ Trate de consumir una alimentación rica en fibra, ya que, al no tener una digestión regular, podría afectar el apetito.
- ▶ En caso de disminuir significativamente el apetito y que venga acompañado de baja de peso involuntaria, avisar a su médico para ver la opción de suplementos orales.

En caso de náuseas:

- ▶ Los gustos y sensaciones de apetito pueden ir cambiando durante el día, ya sea por cambios en el olfato y el gusto, como se mencionó anteriormente, y podría experimentar náuseas.

¿Qué hacer?

- ▶ No consuma sus alimentos favoritos cuando tenga náuseas, ya que luego podría asociarlos a estos episodios.
- ▶ Consuma sorbos cortos, use bombillas o consuma pequeños bocados de comida a lo largo del día.
- ▶ Consuma bocados de galleta de agua /soda, jalea, pan tostado, pero no deje pasar mucho tiempo sin consumir alimentos, ya que podría producirle mayor malestar.

Cambio en la percepción de sabor y olor

- ▶ Evite alimentos muy condimentados u olorosos, podrían producirle náuseas.
- ▶ Trate de consumir alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- ▶ Use cubiertos plásticos u ollas de vidrio para evitar el sabor metálico.
- ▶ Utilice chicle o caramelos mentolados o de limón para evitar sabores extraños que

Constipación:

Cuando el intestino se mueve menos de lo normal o cuando las deposiciones comienzan a estar más duras, es difícil que se muevan adecuadamente, se le llama constipación. Lo que puede producir malestar o incomodidad.

Te puedes sentir constipado porque no hay suficiente agua en tu sistema digestivo o poco movimiento intestinal, donde se forma la deposición y es pujada. Algunas personas pueden tener más riesgos de generar constipación si tienen tumores en intestino o pelvis, o cuando se administran ciertos medicamentos para tratar el cáncer. La baja actividad física, cambios en la ingesta, o baja ingesta de agua, pueden contribuir a la constipación. Los pacientes que consumen algún medicamento para el dolor, especialmente opioides, tienen mayor riesgo de constiparse.

¿Cómo podemos identificarlo?

- ▶ Movimientos intestinales pequeños, y difícil de pujar. (a veces descritos como "pellets")
- ▶ Dolor de estómago o calambres.
- ▶ No tener movimientos intestinales durante 3 días.

¿Qué podemos hacer?

- ▶ Intentar comer en el mismo horario todos los días, y de esta forma lograr ir al baño siempre durante un periodo de tiempo en el día.
- ▶ Mantener seguimiento de las deposiciones, para que el problema pueda ser identificado rápidamente.
- ▶ Consumir más líquidos, incluidas las aguas de hierbas (manzanilla o menta) o jugos de fruta.
- ▶ Mantener actividad física constante en medida que su médico indique.
- ▶ Evitar alimentos que pudiesen generar gas, como manzanas, palta, legumbres, brócoli, cebolla, choclo, o bebidas con gas, hasta que se solucione el problema de constipación.
- ▶ Es importante mencionar que nunca es recomendada la automedicación, siempre consultar con su médico.

Diarrea:

El tratamiento contra el cáncer y los medicamentos pueden causar que el intestino tenga movimientos más seguidos y deposiciones más líquidas. Tres o más deposiciones líquidas al día le llamamos diarrea.

Una diarrea no controlada puede llevarnos a pérdida de fluidos (deshidratación), pérdida de peso, baja de apetito y debilidad.

¿Qué podemos hacer?

- ▶ Beber líquidos sin gas, y a temperatura ambiente.
- ▶ Consumir comidas pequeñas y frecuentes a lo largo del día.
- ▶ Evitar comida grasosa, frita, picante o muy dulce.
- ▶ Evitar productos lácteos con lactosa.
- ▶ Llamar a su médico si la diarrea persiste por más de un día o aumenta de volumen, si tienen olor o color extraño.

Sequedad en la boca o saliva espesa.

- ▶ La terapia de radiación principalmente en las áreas de cabeza y cuello, y algunas quimioterapias y algunos medicamentos pueden causar estos síntomas. Las glándulas que producen saliva pueden irritar y producir menos saliva, o la saliva puede convertirse más espesa y pegajosa.
- ▶ Si llegase a tener estos síntomas, beba abundantes líquidos durante el día, si existe malestar para tragar, o consumir la consistencia de los alimentos, preferir consistencia papilla.
- ▶ En caso de disminuir el consumo de alimentos o existir baja de peso involuntaria, hable con su equipo para considerar el uso de suplementos líquidos que pudieran ayudarle a mantener una nutrición adecuada.

	Preferir	Evitar
Alimentos altos en proteína	Alimentos picados y jugosos, molidos o papillas. Huevos revueltos, cremas de legumbres. Milkshakes, suplementos nutricionales.	Carnes secas.
Cereales, pasta, arroz	Pan remojado	Tostadas, galletas secas, queques secos
Frutas y vegetales	Frutas y verduras cocidas y molidas, en formato crema.	Frutas y verduras crudas, frutas cítricas como piña, naranja, limón.
Bebestibles y otros	Néctar de frutas (envasado) no cítrico. Gelatina de sabores. Helados de agua o flanes. Aceites vegetales (adicionado a las comidas)	Bebidas gasificadas. Snacks secos. Vinagre. Condimentos como: pimienta, salsas picantes con ají, ajo, salsas ácidas.

Para sintomatología específica

SÍNTOMA	RECOMENDACIÓN	EVITAR
Dificultad para tragar	Comida con textura homogénea, sin grumos	Carnes fibrosas y secas. Beber agua mientras come.
Pocos deseos de comer	No hay alimentos prohibidos Evitar coincidencia de alimentación con uso de medicamentos bucales, o con dolor.	Alimentación monótona. Alimentos con marcado olor
Náuseas y vómitos	Beber a pequeños sorbos y fuera de las comidas. Alimentos de fácil digestión (bajo en grasas, sabores suaves).	Alimentos muy fríos o calientes. Diferentes texturas en una misma comida.
Mucositis ¿Qué es? La mucosa gastrointestinal, especialmente la bucal, puede verse afectada por tener células de rápido recambio y crecimiento. Las alteraciones que se presentan son sequedad, alteración en el gusto, dolor, úlceras en la boca y garganta, lo que dificulta la deglución, también puede producir diarreas, y con ello dificultar la alimentación. También algunas drogas de la quimioterapia pueden hacer que las fosas nasales se resequen. Esto es lo que llamamos mucositis.	Dieta papilla o semilíquida. -Consumir/chupar hielo picado. -Gelatinas-cremas/papillitas-helados- purés de fruta. -Mantenerse bien hidratado.	Evitar alimentos ácidos y adherentes. (jugos cítricos, o de uva), evitar aliños muy fuertes. Evitar alimentos duros (papas fritas o pan tostado), evitar alimentos muy calientes, y bebidas con gas.
Sequedad en la boca	Alimentos jugosos, salsas, cremas. Cubos de hielo de fruta previo a la ingesta	Alimentos resacos o fibrosos. Tostadas, galletas.
Saciedad precoz	Fraccionamiento. Plato único alta densidad energética (ej: agregar aceite)	Olores a comida en el ambiente. Alimentos flatulentos (brócoli, coliflor, legumbres, coles de bruselas, entre otros) y grasos.
Pérdida del gusto	Potenciar sabor con hierbas aromáticas, jugo de limón.	Dieta s/ sal o recocidos
Cambio en el sabor de los alimentos	Evitar alimentos con sabor y olor concentrado, utilizar cubiertos de plástico	Carnes crudas y alimentos de marcado olor.

