

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN LAS COMPLICACIONES ASOCIADAS AL TRATAMIENTO ONCOLÓGICO

La enfermedad oncológica que usted tiene aumenta el riesgo de padecer desnutrición. Esta patología puede interferir en el proceso de alimentación, dependiendo del tipo y localización del tumor, así como del tratamiento antineoplásico que se le administre.

Una educación nutricional adecuada es esencial a la hora de afrontar las complicaciones y el tratamiento de su enfermedad.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES

Dieta variada, cocinada de forma sencilla y que incluya 3 comidas completas al día, seleccionando en cada comida 1-2 raciones de cada uno de los grupos de alimentos

1. Cereales, pan, pasta, arroz, patatas, garbanzos, lentejas, judías verdes.
2. Carnes, aves, pescados, huevos, leche, yogur, quesos, requesón
3. Frutas, verduras, ensaladas (2 raciones al día en crudo)

Hay que tener en cuenta que:

- Podemos añadir otras variedades que no aparezcan en los grupos anteriores: almendras, nueces, avellanas, cacahuetes... frutos secos en general, tostados preferiblemente.
- **Azúcar, dulces y grasas:** en cantidad moderada, en función de gustos y tolerancia. Una parte de la grasa ha de ser aceite crudo, de oliva preferentemente.
- **Condimentos en cantidades moderadas:** sal, ajo, pimentón, limón...
- **Bebidas estimulantes:** pequeñas cantidades (café, té, coca-cola..)
- No tomar suplementos si no son bajo recomendación médica
- **Preparaciones culinarias** recomendadas: vapor, horno, microondas, hervidos.. evitando en lo máximo posible fritos, alimentos crudos o cocinados parcialmente y planchas.
- **Para menguar el olor de los alimentos:** no servirlos muy calientes, mejor tibios o fríos.
- **Abundante líquido:** agua, licuados, infusiones, zumos de manzana y caldos de verduras.
- **Controlar regularmente el peso**, 1 vez por semana, siempre en la misma báscula y hora del día. Con la misma ropa y calzado.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ESPECÍFICAS ANTE LAS COMPLICACIONES DEL TRATAMIENTO ANTINEOPLÁSICO

Tratamiento de quimioterapia:

- **Pescado blanco y marisco:** merluza, rape, bacalao, colas de gambas, langostinos...
- Jamón serrano, eliminando toda la grasa visible
- Clara de huevo, evitar yema y cocinar muy bien la clara
- Patata cocida, arroz, pasta, pan tostado y cereales de desayuno
- Aceite de oliva virgen
- **Frutas dulces en compota o asadas:** pera, manzana, membrillo
- **Verduras suaves:** judía verde, zanahoria, calabacín, calabaza
- **Licuada de hortalizas y frutas:** zanahoria y papaya o manzana
- **Lácteos:** desnatados, sobre todo yogur y quesitos

Alimentos a evitar:

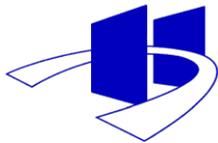
- **Carnes rojas;** ternera, cerdo, cordero, embutidos, patés
- **Pescado azul:** atún, salmón, bonito
- **Legumbres:** garbanzos, judías, lentejas
- **Grasas:** mantequilla, margarina, nata, lácteos enteros
- **Frutas ácidas y cítricos:** naranjas, mandarina, kiwi, limón
- Col, coliflor, brócoli, alcachofa, tomate
- Café y alcohol

Alimentación y radioterapia:

- Alimentos fríos y helados
- Texturas blandas y trituradas
- **Alimentos ricos en carotenos:** zanahoria, calabaza, mango
- Aceite de oliva crudo
- **Suplementos alimentarios:** levadura de cerveza, w-3, bacterias lácteas

Falta de apetito:

- Mejorar la preparación culinaria y la presentación de los platos. Variar con frecuencia los alimentos y la forma de preparación.
- Utilizar alimentos blandos y fácilmente masticables, que no aumenten el esfuerzo de la comida, si es necesario en forma de purés. La carne se toma mejor como croquetas, albóndigas o filetes rusos.
- Es aconsejable realizar varias comidas al día, en pequeñas tomas y preferiblemente durante la mañana.
- Comidas frecuentes: 6-7 veces al día en pequeñas raciones



- No debe omitir ninguna comida
- Debe realizar las comidas más importantes en las primeras horas del día. Aprovechar para realizar las comidas más fuertes en los momentos de más ánimo y menor fatiga.
- Los postres como flanes, natillas, arroz con leche, o productos de repostería ayudan a aumentar el aporte energético y proteico
- Evitar las comidas y bebidas con poco alimento, como café, infusiones, caldos. Si los caldos son de los pocos alimentos que se toman con facilidad, añadir pasta, arroz o pan en bastante cantidad
- Evitar frutas enteras. Tomar preferentemente licuados o zumos naturales
- Ingerir los líquidos una hora antes o después de las comidas
- Disponer de un ambiente favorable, limpio y sin olores desagradables, en compañía de familiares o amigos durante las comidas.
- Cocinar los alimentos de manera atractiva, con variedad de olores, texturas y sabores.
- Consumir preferentemente alimentos con elevado valor nutricional, como batidos caseros elaborados con leche, nata, cacao, frutos secos, legumbres, patatas, pastas, aceite de oliva, mantequilla, flanes, helados y natillas.
- Evitar alimentos flatulentos y cocer las legumbres durante al menos 3-4 horas

Disminución en la percepción de sabores de los alimentos:

- Extremar cuidado e higiene bucal
- Utilizar sustancias que aumenten el sabor, como la sal. Especies (pimienta, clavo, nuez moscada, canela) o hierbas aromáticas (albahaca, eneldo, orégano, tomillo...)
- Utilizar alimentos “especiales o de calidad”: jamón, embutidos, ahumados, quesos curados, chocolates, pastas, frutos secos...
- Cuidar presentación
- Utilizar técnicas culinarias y recetas que concentren el sabor de los alimentos: asado, plancha o frito, como preferencia a cocido.

Alteraciones del gusto y el olfato:

- Intentar identificar los alimentos o sabores que le producen mayor aversión, probando sabores dulces, salados, amargos y ácidos para encontrar los sabores mejor tolerados
- Haga varias comidas al día (6-8 veces), de alimentos ricos en energía y proteínas: queso, batidos, flan, yogur cuajada, huevos, productos de repostería
- Realizar enjuagues en la boca frecuentes y si no existe contraindicación específica, tome dos litros de líquidos al día (agua, zumos e infusiones, especialmente en las comidas para facilitar la digestión)
- Evitar carnes rojas y alimentos con sabores muy intensos
- Si la carne tiene un sabor amargo o metálico puede intentar:
 1. Tomar la carne fría o a temperatura ambiente
 2. Tomar la carne estofada con hortalizas (guisantes, patatas, zanahoria, apio...)
 3. Sustituir las carnes rojas por pollo, pavo, jamón cocido o jamón york, conejo, pescado blanco, quesos suaves o yogur



4. Puede ser útil macerar la carne en zumo de frutas (limón, piña) o vino o vinagre sueva. Preparada muy cocinada con frutas o verduras o previamente marinada se tolera mejor que la carne poco hecha, frita o a la plancha.
- Utilizar especias como perejil, laurel, tomillo, ajo, cebolla.. para modificar los sabores y también las salsas (mayonesa, tomate, bechamel, salsa de soja, agridulce...)
 - En general, los sabores dulces y suaves se toleran mejor, así como los productos de repostería.
 - Procure lavarse los dientes antes y después de las comidas para reducir el mal sabor de boca
 - Permanezca fuera del ambiente donde se preparen las comidas

Nauseas y vómitos:

- Administrar la medicación precisa para tratarlos con suficiente antelación
- Beber frecuentemente pequeñas cantidades de líquidos para mantener el correcto estado de hidratación
- Comidas frecuentes y en pequeñas cantidades, ya que se toleran mejor. Evitar periodos de ayuno.
- Puede ser de ayuda tomar alimentos con poco líquido para no llenar el estómago demasiado. Evitar tomar los líquidos con las comidas, media hora antes o después de estas y en cantidades no superiores a medio vaso cada vez
- Los alimentos fríos o temperatura ambiente se toleran mejor. Incluir hielo en las bebidas y helados en los postres.
- Evitar alimentos con exceso de grasa o especias, con mucha fibra (verduras, carne fibrosa) y las comidas que producen flatulencia.
- Evitar alcohol
- Mantenerse sentado o incorporado durante las comidas y como mínimo una hora después
- Realizar las comidas en un ambiente tranquilo, ventilado, sin olores a alimentos y relajado
- Aflojarse la ropa antes de comer y procurar relajarse antes de las comidas
- En caso de vómitos deberá iniciar una alimentación con infusiones y caldos ligeros, pasando posteriormente a leche descremada y sorbetes y más adelante a purés y sopas cada vez más espesas:
 1. Los alimentos sólidos que mejor se toleran suelen ser el arroz, la pasta, o la patata
 2. Aumentar la cantidad de alimento en cada toma poco a poco
 3. Evitar comer 2h antes o después del tratamiento de quimioterapia
 4. Si los vómitos persisten durante 2-3 días, consultar con el médico.

Diarrea:

- Tomar líquidos frecuentemente, en pequeñas cantidades, y con un volumen de unos dos litros al día. Si la diarrea es muy abundante y líquida, es preferible tomar limonada alcalina o suero oral para mantener la hidratación.
- Realizar comidas frecuentes y en pequeña cantidad



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID



- Evitar los alimentos ricos en fibra (cereales integrales, legumbres, verduras). Se toleran mejor los purés de patata, zanahoria, el arroz hervido o en sopa y yogur. En muchos casos se toleran bien las legumbres pasadas por el chino. Si la diarrea persiste, puede ser útil las papillas de harina de arroz y manzana.
- Evitar carnes duras y fibrosas, tomando preferiblemente pollo y pescado blanco hervido, huevo cocido, tortilla francesa, jamón york.
- Evitar especias y especialmente el picante, café, alcohol y zumos ácidos
- Evitar comidas con mucha grasa
- Evitar frutas con piel y crudas. Muchas frutas se toleran mejor peladas y en compota o asadas, especialmente la manzana o la pera.
- Evitar la leche y sustituirla por yogur natural, bio o similares
- Cocinar los alimentos con poca grasa, a la plancha, al horno, microondas o cocidos.
- Realizar cuidados perianales (lavado y secado) después de cada deposición.

Receta de limonada alcalina: añadir a un litro de agua una cucharada sopera de azúcar, el zumo de un limón, una punta de cuchillo de sal y una punta de cuchillo de bicarbonato.

Estreñimiento:

- Debe tomar mucho líquido: unos dos litros. Si además pierde peso, los líquidos deberán ser en forma de batidos o zumos para aportarle más calorías
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra: verduras, frutas sin pelar, legumbres, panes y cereales integrales
- Regularizar el hábito intestinal, intentando mantener un horario fijo todos los días.
- Aumentar la movilidad y la actividad física, especialmente por la mañana, y después de las comidas para potenciar una mayor motilidad intestinal (paseos después de comer)
- Puede utilizar salvado añadiéndolo a los cereales del desayuno, a las sopas o algunos guisos de legumbres y preparados de fibra.
- Si está tomando medicación, debe prevenir el estreñimiento desde el principio utilizando laxantes suaves.

Sequedad en boca:

- Para aumentar la salivación, masticar chicles, chupar caramelos sin azúcar, hielo.
- El zumo de limón o de naranja, la limonada, sorbetes de limón y los helados de limón facilitan la producción de saliva
- Evitar alimentos secos y que se disgregan en partículas al masticarlos, como galletas, patatas fritas o frutos secos
- Preparar los alimentos caldosos o con salsas abundantes para facilitar la deglución.
- Utilizar preparaciones culinarias con consistencia blanda y jugosa. Lubricar los alimentos más secos con zumos, caldos, salsas o leche
- Utilizar alimentos suaves y blandos, incluso triturados o líquidos
- Son mejor tolerados los alimentos a temperatura ambiente en lugar de los muy calientes o muy fríos, aunque en algunos casos el hielo y los polos dan sensación de bienestar



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID



- Evitar alimentos picantes
- Aumentar consumo de líquidos, mejor fuera de las comidas
- Cepillarse la boca y la lengua con agua, colutorios con flúor, pero no con colutorios que contengan alcohol

MENÚ BASAL PACIENTE ONCOLÓGICO

DESAYUNO: (elegir una de las opciones en cada ingesta)

1. Leche semidesnatada (200ml) + tostadas de pan blanco (60gr) con aceite de oliva (5ml) + zumo de naranja natural (150ml)
2. Leche semidesnatada (200ml) + tostadas de pan blanco (60gr) con jamón cocido (25gr) + pera en compota (125gr)
3. Batido natural: yogur natural (125gr) + fresa (75gr), plátano y galleta María (4unid)

MEDIA MAÑANA: (elegir una opción)

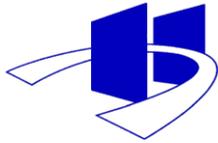
1. Yogur natural (125gr) con frutos secos (20gr) + galletas tipo Digestive (15gr)
2. Bocadillo (60gr) de jamón dulce (30gr) + batido de plátano (200ml de leche semidesnatada + 120gr de plátano)

COMIDA: (todas las comidas irán acompañadas de 60gr de pan de tipo integral)

1. **Primer plato:** judías verdes (100gr) estofadas (cebolla (15gr), zanahoria (40gr), patata (60gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** filete de pavo (120gr) a la plancha con guisantes (80gr). **Postre:** flan de huevo casero (100gr)
2. **Primer plato:** sopa de tomate natural (200ml) (tomate (50gr), pimiento (50gr), cebolla (40gr) aceite de oliva (10ml) y sal (desgrasar todo lo posible). **Segundo plato:** albóndigas de merluza (merluza (100gr), bechamel (25gr), cebolla (30gr), pimiento verde (40gr) con ensalada de lechuga (75gr). **Postre:** yogur natural (125gr)
3. **Primer plato:** lentejas guisadas (80gr) (cebolla (30gr), zanahoria (30gr), patata (80gr) aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** huevo escalfado (60gr) con pimientos asados (50gr), aceite de oliva (5ml). **Postre:** pera (130gr)
4. **Primer plato:** macarrones con salsa de verduras (80gr) (nata (40gr), calabacín (70gr), puerro (40gr), zanahoria (50gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** pavo asado (120gr) con zanahoria (75gr), aceite de oliva (5ml). **Postre:** natillas caseras (125gr)
5. **Primer plato:** garbanzos estofados (80gr), (guisantes (30gr), zanahoria (75gr), cebolla (40gr)) aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** merluza en papillote (110gr), con coliflor (80gr) al vapor, aceite de oliva (5ml). **Postre:** yogur natural (125gr)
6. **Plato único:** paella mixta (arroz (80gr), pimiento (40gr), pollo (50gr), calamares (30gr), gambas (30gr), zanahorias (50gr)), aceite de oliva (10ml). **Postre:** flan de huevo natural (120gr)
7. **Primer plato:** ensalada de pasta: pasta (80gr), tomate natural (40gr), cebolla (30gr), atún (60gr), maíz (30gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** mero al horno (120gr) aceite de oliva (10ml). **Postre:** cuajada (125gr) con miel (10gr)

MERIENDA: (elegir una opción en cada ingesta)

1. Zumo de piña natural (200ml) + tostada de pan blanco (20gr) con aceite de oliva virgen (5ml)
2. Yogur natural (125gr) con plátano (120gr)



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID



CENA:

1. **Primer plato:** berenjena (150gr) al horno con huevo (1unid), queso (15gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** dorada (120gr) a la plancha, aceite de oliva (10ml). **Postre:** pera (130gr)
2. **Primer plato:** pollo al horno (120gr), con champiñones (75gr) y cebolla (30gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** ensalada de verduras al vapor (brócoli (75gr), zanahoria (30gr) y coliflor (75gr), aceite de oliva (10ml). **Postre:** yogur con frutos rojos (125gr)
3. **Primer plato:** calabacín a la plancha (100gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** rape al horno (200gr) con limón, aceite de oliva (10ml). **Postre:** membrillo (25gr)
4. **Primer plato:** puré de zanahoria (150gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** solomillo de pavo al horno (120gr) con manzana (120gr), aceite de oliva (10ml). **Postre:** arroz con leche (125gr)
5. **Primer plato:** ensalada de endibias (100gr) y pepino (50gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** revuelto (1huevo) de trigueros (45gr), aceite de oliva (10ml). **Postre:** plátano (120gr)
6. **Primer plato:** puré de calabaza (200gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** pollo a la plancha (120gr) con patatas hervidas (75gr), aceite de oliva (10ml). **Postre:** queso tipo burgos (60gr) con miel (10gr) y membrillo (55gr)
7. **Primer plato:** lenguado (120gr) con patatas asadas (75gr) **Segundo plato:** ensalada de lechuga (50gr) y tomate (50gr) aceite de oliva (10ml). **Postre:** pera al horno (150gr) sin piel.

RECENA:

1. Leche semidesnatada (200ml) con 3 galletas tipo María
2. Yogur natural (125gr)

ADAPTACIÓN A LAS COMPLICACIONES:

Alteraciones del gusto y anorexia:

- Reemplazar la sal por condimentos como perejil y limón, y hierbas aromáticas (orégano, romero, albahaca...)
- Evitar carne grasa (sustituir por pollo, pavo, conejo...), así como el ajo, café, cebolla y vinagretas (puede añadir limón a la ensalada en vez de vinagre)
- Si no soporta las carnes rojas: pruebe a macerarlas previamente con fruta o vino dulce o con salsas hechas con estos alimentos. Si es necesario, sustituir por carne de ave, huevos, queso o leche.
- Elija los platos con preparaciones frías o templadas preferiblemente (ensaladas de pasta, patata con jamón cocido...)
- Sustituir las técnicas culinarias de fritos, parrilla y plancha por hervidos, papillote o vapor, en cuanto a carnes y pescados se refiere
- Si tiene afectado el olfato, evite té, café, coliflor, fritos, cebolla, espárragos... que poseen un olor penetrante.
- Si se despierta durante la noche, puede ingerir líquidos nutritivos: zumos, batidos, yogur líquido...
-

Enriquezca los platos con la finalidad de aprovechar al máximo los nutrientes:

- A sopas y purés: queso rallado, leche en polvo, huevo duro, legumbres, jamón de pavo, pollo troceado, pescado...
- A las ensaladas, pastas, arroces y verduras: queso, mayonesa, 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...

Nauseas y vómitos:

- Tome preferentemente alimentos secos, como pan tostado, cereales, galletas... y también sorbetes, helados sin nata, yogur y frutas o verduras cocidas.
- Tome preferentemente alimentos blandos a temperatura fría o tibia: sorbetes de fruta, helados, zumo de frutas, ensaladas de arroz, pasta o patata.
- Sustituir por técnicas culinarias que eviten los fritos, muy dulces o muy condimentados.
- Consuma alimentos de bajo contenido en grasa: carnes blancas, embutidos magros, pescado blanco.
- Desgrasar los alimentos. Evitar condimentar en exceso y los alimentos muy ácidos.



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID



Diarrea:

- Alimentos a temperatura ambiente o templados
- Preferencia: yogur natural o descremado (sin sabores ni frutas), arroz o pasta cocida, patata y zanahoria cocidas y aplastadas o en puré, huevos cocidos, pescado cocido, pechuga de pollo cocida sin piel, jamón cocido sin grasa, pan tostado, papillas de arroz o maicena (hechas con agua o leche sin lactosa), plátano maduro y aplastado o manzana sin piel y en puré o rallada.
- Leche sin lactosa
- Sal y azúcar en pequeñas cantidades
- Técnicas culinarias: vapor, hervidos, plancha, horno, papillote
- Limitar grasas de la dieta: aceites, margarina, manteca de cerdo, mahonesa, nata, crema de leche, repostería...
- Evitar café y condimentos irritantes, como la pimienta
- Evitar alimentos integrales, frutas crudas, verduras, legumbres y frutos secos.
- Fruta sin piel, cocida, en almíbar o zumos colados. Las más indicadas: manzana rallada, plátano maduro, pera madura, melocotón, membrillo y limón
- Evitar leche y productos que la contengan (natillas, puré de patatas, flanes...)
- Probar tolerancia a yogures descremados. Si no los tolera, tomar leche sin lactosa

Estreñimiento:

- Alimentos de alto contenido en fibra: pan y cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, frutos secos...
- Hortalizas preferentemente crudas y fruta fresca y con piel. Kiwi y ciruelas como fruta habitual.
- Evitar alimentos astringentes: membrillo, plátano, vino tinto, canela..
- Puede utilizar remedios caseros como 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 kiwi.

Sequedad en boca:

- Líquidos frecuentes: té, zumos, bebidas carbonatadas...
- Evite alimentos secos y fibrosos (frutos secos, galletas, carnes a la plancha) y los pegajosos (caramelos blandos, pan de molde...)
- Alimentos blandos (arroz, quesos suaves, verduras cocidas, pescado blanco, tortillas, frutas maduras) preparados con un poco de salsa o caldo.

MEDIDAS CASERAS

- 1 cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza → 250ml de Líquidos (leche, agua...)
- 1 vaso → 200 ml de líquido (leche, agua...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g