

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

PARA EL PACIENTE EN TRATAMIENTO
CON QUIMIOTERAPIA AMBULATORIA



INSTITUTO NACIONAL DE ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS

Departamento de Enfermería

INTRODUCCIÓN

El aspecto nutricional del paciente oncológico cumple un rol muy importante para cualquiera de los tratamientos contra el cáncer (Cirugía, Radioterapia, quimioterapia u hormonoterapia) que se pueda recibir.

En ese sentido, resulta esencial la asesoría personalizada con el especialista en nutrición oncológica, quien instruye sobre los beneficios de los alimentos y recomienda, según sea el caso, los tipos de dietas o comidas de soporte a seguir durante la etapa de la enfermedad.

El equipo de profesionales del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas (INEN) desea ayudarle en esta etapa de tratamiento. Por tal razón, ha elaborado la presente Guía de Alimentación.

NUTRICIÓN Y CÁNCER



La enfermedad que padece así como el tratamiento que está recibiendo pueden influir sobre su forma de alimentarse y provocar que

su estado nutricional no sea el adecuado.

Por esa razón es muy importante nutrirse bien; ello le ayudará al tolerar el tratamiento y a disminuir las complicaciones que puedan presentarse; además mejorará su estado de ánimo.

CONSEJOS BÁSICOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. En el desayuno, almuerzo, lonche y/o cena, consuma una dieta variada y cocinada en forma sencilla.
2. Tome más de dos litros de líquidos (agua, infusiones, jugo y/o, emoliente) al día.

3. Aproveche sus momentos de mayor apetito para consumir alimentos nutritivos (verduras, frutas y/o cereales). Evite golosinas o comidas grasosas.
4. Coma varias veces al día y en pocas cantidades; comidas ligeras sin picantes, poco olorosas y templadas (ni frías ni calientes).
5. Controle su peso una vez por semana. A igual hora, en la misma balanza y con la misma ropa y/o calzado. En caso de pérdida de más de medio kilo por semana, se recomienda pedir una cita en el Servicio de Nutrición.
6. Evite los alimentos que le caen mal y cámbielos por otros similares. Por ejemplo: carne de ternera puede cambiarse por pescado, pollo o pavo; la leche y el pan, por tostadas o cereales (avena, quinua, trigo, arroz, quiwicha o cebada).
7. Intente, en los desayunos, consumir una comida completa; probablemente es la hora de menor cansancio y mayor apetito.
8. Si no tiene molestias puede agregar a su alimentación carnes rojas (res, cordero o cuy).
9. Lave las frutas y verduras con abundante agua. Guarde los alimentos bien tapados en el refrigerador.
10. Mantenga buena higiene de la boca. Puede hacerse enjuagues bucales con infusión de manzanilla o tomillo.

ALIMENTACIÓN PARA EL PACIENTE EN TRATAMIENTO CON QUIMIOTERAPIA

3. Aproveche sus momentos de mayor apetito para consumir alimentos nutritivos (verduras, frutas y/o cereales). Evite golosinas o comidas grasosas.
4. Coma varias veces al día y en pocas cantidades; comidas ligeras sin picantes, poco olorosas y templadas (ni frías ni calientes).
5. Controle su peso una vez por semana. A igual hora, en la misma balanza y con la misma ropa y/o calzado. En caso de pérdida de más de medio kilo por semana, se recomienda pedir una cita en el Servicio de Nutrición.
6. Evite los alimentos que le caen mal y cámbielos por otros similares. Por ejemplo: carne de ternera puede cambiarse por pescado, pollo o pavo; la leche y el pan, por tostadas o cereales (avena, quinua, trigo, arroz, quiwicha o cebada).
7. Intente, en los desayunos, consumir una comida completa; probablemente es la hora de menor cansancio y mayor apetito.
8. Si no tiene molestias puede agregar a su alimentación carnes rojas (res, cordero o cuy).
9. Lave las frutas y verduras con abundante agua. Guarde los alimentos bien tapados en el refrigerador.
10. Mantenga buena higiene de la boca. Puede hacerse enjuagues bucales con infusión de manzanilla o tomillo.

¿SE PUEDE COMER ANTES DE RECIBIR LA QUIMIOTERAPIA?



- ❑ Todo paciente que recibe quimioterapia tiene que acudir a su cita de tratamiento habiendo consumido alimentos, por lo menos una hora antes de empezar éste.
- ❑ Si su cita es a media mañana, consuma desayuno completo pero de fácil digestión. Si es por la tarde, ingiera comida ligera pero nutritiva.
- ❑ Si la sesión de su tratamiento es de larga duración (3, 4, 5 o más horas en un día) puede traer consigo al hospital: cereales, tostadas, jugos y/o frutas.
- ❑ Consuma tranquilamente sus alimentos, mastíquelos bien y luego repose sentado.
- ❑ Evite tomar café, té o chocolate; cámbielos por infusiones de hierba luisa, anís o emoliente, entre otros.

¿QUÉ COMER CUANDO SE PRESENTEN LOS EFECTOS DE LA QUIMIOTERAPIA?

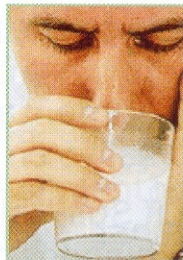
1. SI TIENE DISMINUCIÓN DEL GUSTO

- ❑ Realce el sabor de las comidas con: canela, azafrán, nuez moscada, pimentón, etc.; hierbas aromáticas: laurel, menta, orégano, perejil, etc.; cebolla, mostaza, vinagre en poca cantidad y gotitas de limón.
- ❑ Consuma los alimentos a temperatura ambiente ó fríos.
- ❑ Triture o aplaste con un tenedor los alimentos sólidos o duros, dado que sus sabores son más difíciles de notar.
- ❑ Si va a preparar carne, pescado o pollo, previamente déjelo macerar con pimienta, menta, zumo de limón, vinagre o vino.



2. CAMBIOS EN EL GUSTO

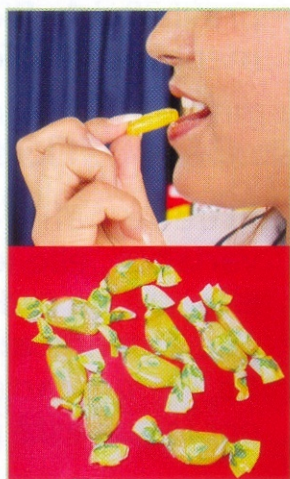
- ❑ Pruebe alimentos de sabores variados, ello le ayudará a identificar el gusto de cada comida. Es probable que algunos alimentos no le gusten, no los descarte, ya que la situación por la que está pasando es temporal.



- ❑ Coma alimentos de sabores suaves, como lácteos y budines.
- ❑ Consuma los alimentos a temperatura baja.
- ❑ Prepare, de preferencia: ensaladas de verduras, papa, arroz, legumbres, fideos y/o menestras.
- ❑ Si las carnes rojas comienzan a tener un sabor metálico, cámbiela por carne de pollo, pavo, conejo o huevos.
- ❑ Si el sabor metálico aún permanece en la boca, coma una fruta (naranja, mandarina, limón, fresa o kiwi), ello le ayudará a que tal sensación desaparezca.
- ❑ Evite los edulcorantes artificiales, pueden dejarle un sabor metálico.
- ❑ Use cubiertos de plástico (descartables).

3. SEQUEDAD DE LA BOCA

- ❑ Antes de comer intente masticar chicle, chupar caramelos de limón o tomar jugos de frutas (naranja, limón, toronja, fresa, etc.), ello aumentará la cantidad de saliva en la boca.
- ❑ Sus alimentos deben ser blandos o triturados.



- ❑ Chupe cubitos de hielo preparados con jugo de frutas o infusiones (menta o tomillo), eso le refrescará e hidratará.
- ❑ Tome líquidos varias veces al día, pero en poca cantidad, a sorbos y de preferencia sin azúcar.

4. **SI HUBIERE LESIONES EN LA BOCA** (mucositis).

- ❑ Coma de 5 a 6 comidas nutritivas al día (desayuno, media mañana, almuerzo, lonche, cena), pero en porciones pequeñas.
- ❑ Aproveche el momento en que tiene más apetito y consuma alimentos que tienen mayor aporte de proteínas y calorías.
- ❑ Cocine los alimentos hasta que queden blandos.
- ❑ Evite los alimentos secos y pegajosos como pan tostado, puré de papa, carne a la plancha, etc.
- ❑ Consuma las comidas frías o tibias. Los alimentos calientes pueden irritar la boca o la garganta inflamada.



- ❑ Evite consumir verduras ácidas como: tomate, cebolla cruda, ajo, pimiento, pepino, etc.; frutas cítricas: naranja, limón, kiwi, fresa, mandarina, piña, melón poco maduro, ciruela, etc; y bebidas con gas y/o alcohólicas. Estas pueden irritar aún más la boca.
- ❑ Añada a las carnes de pescado o pollo, salsas o cremas como salsa blanca, mayonesa, mantequilla, nata líquida, crema de leche y/o aceite de oliva.
- ❑ Consuma platos variados y nutritivos que tengan leche, queso, nata fresca, mayonesa, aceite de oliva, azúcar y/o huevos.

5. CUANDO HAY DIFICULTAD PARA PASAR LOS ALIMENTOS

- ❑ Ingiera de 5 a 6 comidas al día pero en pocas cantidades. Dieta variada.



- ❑ Aproveche el momento en que tiene más apetito para consumir alimentos que tienen más proteínas y calorías.

- ❑ Evite los sabores ácidos, pues ellos pueden aumentar sus molestias para pasar los alimentos.
- ❑ Si tiene problemas para pasar líquidos, reemplace el agua por bebidas espesas (avena, gelatina o emoliente con linaza).
- ❑ Procure que los alimentos y bebidas formen una masa suave y uniforme para que no se disperse por la boca.
- ❑ Añada líquidos (leche o salsa) a los alimentos sólidos para ablandarlos y conseguir una textura suave.
- ❑ Triture y pase por un colador los alimentos: verduras y frutas antes de comerlo. Evite los grumos, espinas, pellejos o hilachas.
- ❑ No incluya diferentes consistencias en el mismo plato (ejemplo: sopa de fideos, ya que puede dispersarse en la boca y atragantarse).
- ❑ Evite alimentos pegajosos como el puré de papa y leche condensada; además, frutas y verduras con semillas o pepitas (kiwi, fresa, granadilla, tuna, etc.).

6. CUANDO PIERDE EL APETITO

- ❑ Consuma alimentos nutritivos varias veces al día, pero en pocas cantidades.
- ❑ No agregar caldo o agua a las comidas; por ejemplo purés o cremas, ya que pueden reducir su valor nutricional.
- ❑ Consuma alimentos con poca grasa, son más fáciles de digerir y reducen la sensación de estar llenos.
- ❑ Avise a sus familiares y amigos sobre los alimentos que usted prefiere.
- ❑ A la hora de comer trate de no estar solo. Las personas, la conversación y la música pueden ayudarle.
- ❑ Agregue especias o condimentos suaves a su comida si lo siente desagradable o con sabor raro.
- ❑ Enriquezca los platos utilizando leche, queso, mayonesa, aceite de oliva, azúcar, huevos, frutas secas picadas, etc.
- ❑ Evite: caramelos, chocolates, papitas fritas, chizitos, etc., así como también los refrescos artificiales y pasteles. Es mejor consumir alimentos naturales.



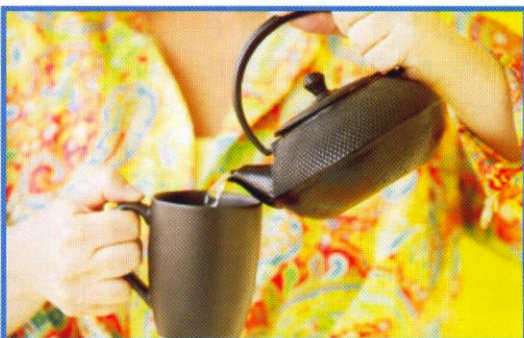
7. SI TIENE NÁUSEAS Y/O VÓMITOS

- ❑Aproveche los momentos que tiene más apetito para comer alimentos que tienen más proteínas y calorías.
- ❑Aliméntese con 5 a 6 comidas nutritivas al día pero en pocas cantidades. No agregue caldo o agua a los alimentos como puré o cremas, ya que reduciría su valor nutricional.
- ❑No coma si tiene malestar o náuseas. Chupe un cubito de hielo y respire profunda y lentamente; eso le puede ayudar.
- ❑Los alimentos preparados tipo puré se toleran mejor en la mayoría de los casos.
- ❑Consuma pocas grasas, son más fáciles de digerir y reducen la sensación de malestar.
- ❑Los líquidos fríos o helados generalmente caen mejor. Tómelos a pequeños sorbos. La gelatina es una buena opción.
- ❑No olvide tomar la medicación prescrita por su médico, para evitar las náuseas. Estas pastillas se toman media o una hora antes de las comidas (desayuno, almuerzo y/o cena) o según lo indique el médico.



8. EN CASO DE DIARREAS

- ❑ Incremente la cantidad de líquidos durante todo el día en pequeñas cantidades. Será mejor si están a temperatura ambiente.



- ❑ Las bebidas demasiado frías o calientes estimulan el movimiento de los intestinos y empeoran la diarrea.



- ❑ Las infusiones de té, manzanilla y/o canela ayudan a controlar la diarrea.
- ❑ Las bebidas isotónicas "energéticas" son recomendables porque le ayudarán a reponer el agua y algunos minerales.
- ❑ Evite tomar leche entera, ya que es difícil digerirla en estos casos. Puede reemplazarla por leche de soja o leche sin lactosa. Usted necesita que su sistema digestivo esté recuperado.
- ❑ Coma varias veces al día en pequeñas cantidades, evitando comidas con azúcar porque atrae el agua en el intestino y empeora la diarrea.

- ❑ Baje el consumo de mantequilla, margarina, nata, salsas preparadas con leche, frituras y embutidos.
- ❑ Quite los alimentos integrales (cereales), legumbres, frutas sin cocer, verduras crudas, y frutas secas; además, alimentos grasosos, picantes, con mucha fibra y con condimentos fuertes.
- ❑ Evite el consumo de bebidas alcohólicas, café, jugos de naranja y/o de frutas ácidas.
- ❑ Los alimentos cocinados, ligeros, son más fáciles de digerir (por ejemplo: hervidos, a la plancha o al horno).

9. ESTREÑIMIENTO

- ❑ Es recomendable tomar leche y/o yogurt.
- ❑ Tome abundante líquido: agua hervida, jugos sin colar (piña, naranja, fresa etc.) y/o bebidas isotónicas "energéticas". Evite infusiones de té, manzanillas, canela porque estreñen aún más.



- ❑ Tome en las mañanas un vaso de agua tibia o caliente, preferentemente jugo de naranja natural.

- ❑ Las comidas blandas, trituradas o en forma de puré son más fáciles de masticar y de pasar, evitando que se fatigue a la hora de comer.
- ❑ Trate de tomar 8 vasos de agua o de infusiones durante el día, de preferencia fuera de las comidas para evitar que el líquido le “llene el estómago” y le quite el apetito.
- ❑ Evite bebidas como el café, té o gaseosas, después de sus alimentos.
- ❑ Comunicar al médico si su cansancio no mejora, si no duerme toda la noche y si no puede levantarse de la cama durante el día.

Si a pesar de estas recomendaciones, usted no mejora y pierde peso, se le sugiere sacar cita con el profesional de nutrición oncológica para su respectiva evaluación.

Servicio de Nutrición del INEN
Teléfono: 710-6900 anexo 1035

RECUERDE CONSUMIR:

TODOS LOS DÍAS

- De 4 a 6 raciones de cereales (avena, trigo, quinua, arroz, cebada, etc).
- Más de 5 raciones de verduras y frutas.
- Tomar un mínimo de 8 vasos con agua.

SEMANAL

- De 4 a 5 raciones de carnes (res, pollo, pescado, pavo, cuy, conejo etc), huevos, menestras, y/o frutas secas.
- De 2 a 4 raciones de leche, yogurt y/o queso.

OCASIONALMENTE

Mantequilla u otros alimentos grasosos así como también dulces, pasteles y/o embutidos.

EL DESAYUNO: Ayuda a reponer las reservas gastadas durante el sueño y da energía para empezar el día. Incluya: leche, pan o cereales; huevo, queso o embutido y una fruta o vaso de jugo.



EL ALMUERZO: Es uno de los platos principales del día. Incluya: pasta o arroz o legumbre. Carne de res, pollo, pescado, pavo o huevos; verduras, fruta y agua.



LONCHE: Aporta energía para continuar el día, debido a que puede haber intervalos de tiempo prolongados entre el almuerzo y la cena. Incluya: Leche, galletas, pan o cereales y una fruta.



CENA: Ayuda a terminar de conseguir todos los nutrientes necesarios del día. Incluya alimentos ligeros, cocinados a la plancha o hervidos; además, ensalada y una fruta o jugo.



EQUIVALENTES DE UNA RACIÓN EJEMPLOS

Verduras.....	1/2 taza (cocidas o crudas)
Verduras de hoja..	1 taza
Cereales.....	30 - 40 gr.
Arroz.....	100 - 150 gr.
Legumbres.....	100 - 150 gr.
Pasta.....	100 - 150 gr.
Leche.....	200 - 250 ml.
Yogurt.....	125 ml.
Queso.....	30 40 gr.
Queso fresco.....	60 gr.
Carnes.....	100- 150 gr.
Pescado.....	100-150gr.
Fruta.....	3/4 taza de jugo ó
	1/4 taza de frutos secos ó
	1manzana, naranja ó un plátano.

TIPOS DE DIETA

Realizar una dieta saludable es vital para mantener un adecuado estado de salud, pero es más importante cuando ésta pasa a formar parte del tratamiento de la enfermedad que usted padece.

A) DIETA NORMAL

Incluye alimentos descritos en la pirámide nutricional (ver gráfico en la última página).

B) DIETA BLANDA

Está compuesta por alimentos que facilitan la digestión y mejoran la tolerancia del organismo.



Por ejemplo las cremas de verduras, sopas, albóndigas, arroz, pastas y vegetales hervidos; tortilla de huevos, pescado hervido, flan, yogurt y fruta al horno o en compota; además, galletas, miel, mermeladas, entre otros.

C) DIETA LÍQUIDA

Constituida por alimentos y otros productos líquidos tipo dietéticos. Su consumo durante el día es generalmente fraccionado para una mejor tolerancia digestiva.



Entre este tipo de dieta, tenemos: leche, caldos, jugos, de frutas, sustancia de arroz y/ o avena.

ATENCIÓN DEL SERVICIO DE NUTRICIÓN

-CONSULTA AMBULATORIA

De lunes a viernes, de 2:00 a 4:00 p.m. en el Módulo IV - Puerta N° 45

-ASESORÍA

Martes y jueves, de 11:00 a.m. a 1:00 p.m. en la Oficina N° 207 (segundo piso).

-CHARLAS EDUCATIVAS

Los Miércoles, de 11:00 a.m. a 12:00 m. en el auditorio de Radioterapia.

Orientación y consultas sobre cáncer

LÍNEA PREVENTIVA DEL INEN

620-3333

CONSULTAS POR INTERNET:

prevenir@inen.sld.pe

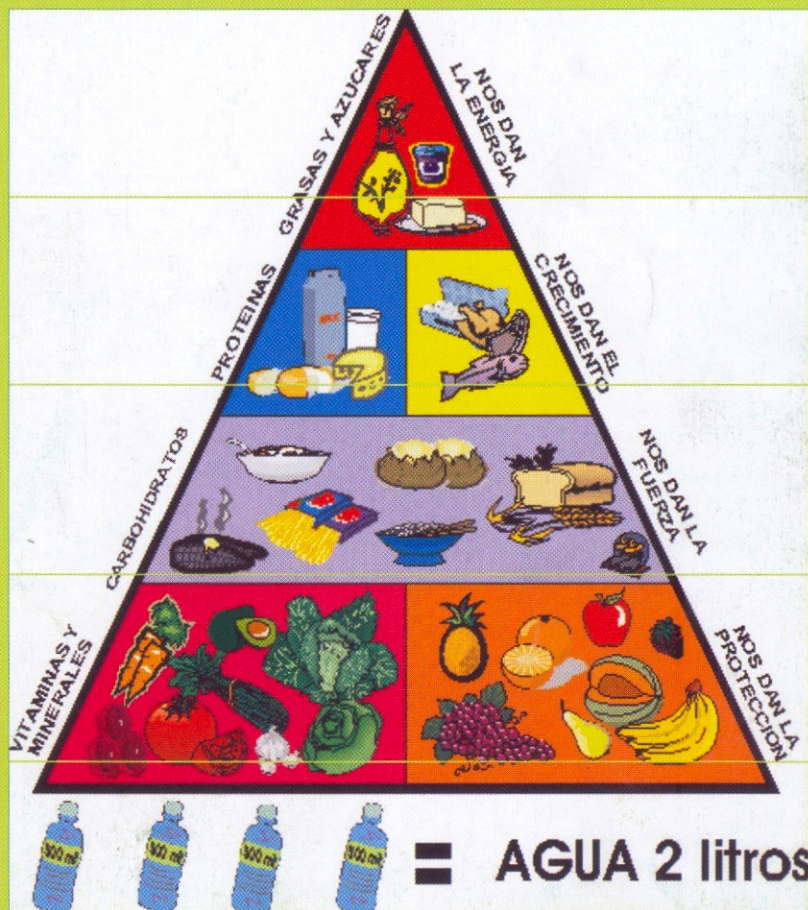
PRODUCCIÓN

Enfermera Oncóloga, Hilda Melania Vargas Orihuela

EDICIÓN, DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Oficina de Comunicaciones

PIRÁMIDE NUTRICIONAL



INSTITUTO NACIONAL DE ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS

Av. Angamos Este N° 2520- Surquillo- Lima - Perú

Central Telefónica 710-6900 / Página Web: www.inen.sld.pe