

RECOMENDACIONES GENERALES
sobre la alimentación
durante el tratamiento
del cáncer



Índice

Introducción	3
1. ¿Cómo debería ser la alimentación de las personas con cáncer?	4
2. ¿Qué significa una dieta saludable y equilibrada para una persona con cáncer?	5
1. Repartir la alimentación en cuatro o cinco tomas al día	5
2. Comer cinco raciones de fruta y verdura al día	5
3. Asegurar el aporte de proteínas diario	7
4. Asegurar la energía necesaria que el cuerpo necesita	8
5. Consumir lácteos a diario	8
6. Mantener una correcta hidratación	8
7. Utilizar siempre el aceite de oliva virgen	10
8. Priorizar las preparaciones sencillas y las cocciones con poca grasa ..	10
9. Limitar el consumo de alcohol y reducir el consumo de alimentos ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas o sal	10
10. Comer en compañía	10
3. ¿Cómo llevarla a la práctica día a día?	11
3.1. Realizar un desayuno saludable y nutritivo	11
3.2. Utilizar la merienda para completar el día	13
3.3. Preparar almuerzos y cenas equilibradas y completas	13
4. Pautas básicas para gestionar la alimentación durante el tratamiento. ..	18
5. ¿Cuáles son los posibles efectos del cáncer y su tratamiento a la hora de comer?	20
5.1. Efectos de los diferentes tratamientos sobre el consumo de alimentos	20
5.2. Recomendaciones generales durante la aparición de efectos secundarios que puedan limitar o disminuir la ingesta de alimentos.	22
5.3. Recomendaciones dietéticas para el control de los efectos secundarios más comunes	23

Introducción

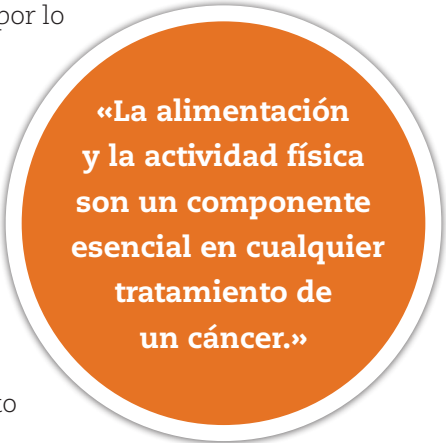
Ser diagnosticado de un cáncer e iniciar el tratamiento pautado por el especialista puede provocar que olvidemos otros aspectos cotidianos que también son parte imprescindible de cualquier tratamiento contra la enfermedad, como son las relaciones sociales, la familia, la actividad física y la alimentación.

La alimentación y la actividad física son un componente básico en cualquier tratamiento de cáncer. Comer bien y moverse suficientemente es más importante que nunca durante el tratamiento oncológico, ya que un buen estado nutricional y físico es esencial para afrontar los diferentes tratamientos.

Actualmente, cuando una persona es diagnosticada de un cáncer tiene al alcance muchísima información relacionada con lo que hay que comer: páginas web, blogs, libros, artículos en revistas... Pero ésta no siempre es correcta ni está contrastada científicamente. Asimismo, cuando una persona es diagnosticada de un tumor también suele recibir consejos de amigos y familiares que ya superaron un cáncer o conocen algún caso cercano. De nuevo, esta información, aunque bienintencionada, no siempre es adecuada puesto que cada persona y tratamiento es diferente. Por lo tanto, es importante que los consejos y recomendaciones sobre la alimentación procedan de fuentes fiables o del propio equipo que lleva al paciente durante el tratamiento oncológico y que conoce perfectamente su caso.

Así pues, el objetivo de esta guía, que es la primera publicación de la colección **«Comer durante el tratamiento del cáncer»**, es ayudar a las personas con cáncer a mantener un estado nutricional óptimo, explicando las bases de la alimentación que sería conveniente seguir después del diagnóstico de la enfermedad. La guía también pretende dar consejos dietéticos más concretos sobre cómo comer durante las diferentes fases del tratamiento y durante la aparición de los efectos secundarios más comunes que pueden afectar al sistema digestivo y, por lo tanto, al apetito y la tolerancia a la dieta.

Aun así, el contenido de esta publicación no puede sustituir las recomendaciones recibidas por el médico, personal de enfermería o dietista-nutricionista del centro de referencia del paciente. Hay muchos tipos de cánceres y personas, por lo que estas recomendaciones, aunque generales y útiles para la mayoría de procesos oncológicos, deberían ser supervisadas siempre por un equipo de referencia, que realmente conocerá las necesidades nutricionales y médicas del enfermo. Antes de iniciar cualquier tipo de dieta o régimen alimentario, de excluir algunos alimentos o tomar cualquier producto o suplemento alimenticio, recuerde consultar siempre con un especialista. ■



«La alimentación y la actividad física son un componente esencial en cualquier tratamiento de un cáncer.»

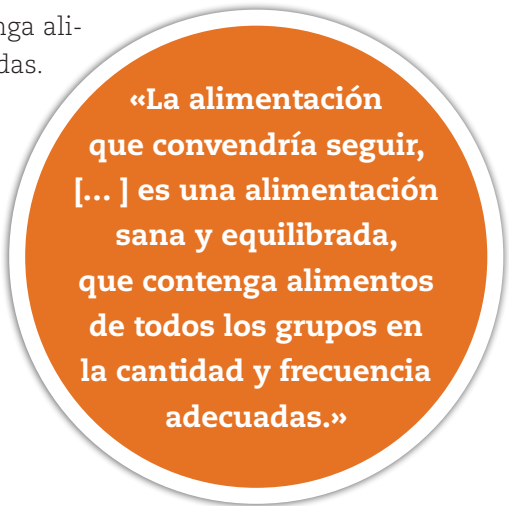
I. ¿Cómo debería ser la alimentación de las personas con cáncer?

La mayoría de tratamientos de cáncer son largos y combinan diferentes terapias que, a su vez, pueden provocar diversos efectos secundarios en el paciente. Aun así, las recomendaciones alimentarias de base son las mismas para todos los tipos de procesos oncológicos y las fases del tratamiento, aunque se deberán ir adaptando según vayan apareciendo los diferentes síntomas o efectos secundarios del tratamiento.

La alimentación que convendría seguir, sea cual sea el tipo, localización o fase del tratamiento (si no existe alguna recomendación concreta para su caso particular), es **una alimentación sana y equilibrada**, que contenga alimentos de todos los grupos en la cantidad y frecuencia adecuadas.

Una dieta adecuada durante el tratamiento ayudará a:

- Obtener los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de todo el organismo y, por tanto, mantener un buen estado nutricional.
- Mantener un peso adecuado.
- Mantener el organismo bien hidratado.
- Tolerar mejor el tratamiento y los efectos secundarios que provoca.
- Combatir mejor posibles infecciones.
- Mantener la calidad de vida del paciente a lo largo del tratamiento. ■



«La alimentación que convendría seguir, [...] es una alimentación sana y equilibrada, que contenga alimentos de todos los grupos en la cantidad y frecuencia adecuadas.»

2. ¿Qué significa una dieta saludable y equilibrada para una persona con cáncer?

Las personas necesitamos alimentos para cubrir las necesidades nutricionales que el organismo requiere para un óptimo funcionamiento y rendimiento. Un solo producto no puede aportar todos los nutrientes que el organismo necesita, por lo que es imprescindible el consumo de alimentos de todos los grupos en una cantidad y frecuencia determinadas para conseguir llevar una dieta saludable y equilibrada.

Si el paciente sufre otra enfermedad, alergia o intolerancia alimentaria, sería conveniente consultar con el especialista para adaptar las siguientes recomendaciones a su situación.

Los **diez puntos clave** que las personas con cáncer deberían tener en cuenta para asegurar una alimentación suficiente, equilibrada y segura son:

1. REPARTIR LA ALIMENTACIÓN EN CUATRO O CINCO TOMAS AL DÍA

A parte del desayuno, el almuerzo y la cena sería necesario comer a media mañana y merendar cada día para introducir más variedad de alimentos en la dieta. Es importante no saltarse ninguna de las comidas. Si no se tiene mucho apetito, se puede incrementar el número de comidas hasta siete u ocho al día, repartiendo, por ejemplo, el contenido del almuerzo y la cena en dos tomas.

También es imprescindible mantener, en la medida de lo posible, unos hábitos y horarios regulares. Esto ayudará tanto a controlar el apetito como a regular el tránsito intestinal.

2. COMER CINCO RACIONES DE FRUTA Y VERDURA AL DÍA

Las frutas y verduras son la principal fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes de la alimentación, por lo que es imprescindible asegurar un consumo suficiente de las mismas. Es fundamental consumir dos o tres raciones de fruta al día, principalmente entera, e incluir verdura, ya sea cruda o cocida, en la comida y la cena.

«Es fundamental consumir dos o tres raciones de fruta al día, principalmente entera, e incluir verdura, ya sea cruda o cocida, en la comida y la cena.»

Intentemos priorizar los productos frescos y de proximidad. De este modo nos aseguraremos que estamos consumiendo productos de temporada, es decir, que se encuentran en su punto óptimo de maduración, aroma y sabor. [Ver [Calendario de temporada de frutas y verduras](#)]

ENERO

- **Frutas:** Mandarina, naranja, limón, pomelo, manzana y plátano
- **Verduras:** Acelgas, alcachofas, apio, brócoli, calabaza, col, coliflor, endivia, escarola, espinacas, lechuga y zanahoria



FEBRERO

- **Frutas:** Mandarina, naranja, limón, pomelo y plátano
- **Verduras:** Acelgas, alcachofas, apio, brócoli, calabaza, col, coliflor, endivia, escarola, espinacas, lechuga y zanahoria



MARZO

- **Frutas:** Mandarina, naranja, limón, pomelo, plátano y fresas
- **Verduras:** Acelgas, alcachofas, apio, brócoli, calabaza, col, coliflor, endivia, escarola, espinacas, lechuga, zanahoria y espárragos



ABRIL

- **Frutas:** Naranja, limón, fresas, plátano y nísperos
- **Verduras:** Acelgas, alcachofas, calabaza, escarola, espinacas, lechuga, zanahoria y espárragos



MAYO

- **Frutas:** Naranja, limón, fresas, plátano, nísperos, cerezas, albaricoques y melocotón
- **Verduras:** Acelgas, escarola, espinacas, lechuga, zanahoria, espárragos, tomates y pepino



JUNIO

- **Frutas:** Fresas, nísperos, cerezas, plátano, albaricoques, melocotón, frambuesas, melón, brevas y aguacate
- **Verduras:** Lechuga, zanahoria, espárragos, tomates, pepino, berenjena, calabacín, pimiento y judía verde



JULIO

- **Frutas:** Fresas, cerezas, albaricoques, plátano, melocotón, frambuesas, melón, brevas, aguacate, pera y ciruelas
- **Verduras:** Lechuga, zanahoria, tomates, pepino, berenjena, calabacín, pimiento y judía verde



AGOSTO

- **Frutas:** Manzana, plátano, melocotón, albaricoque, frambuesas, moras, melón, sandía, aguacate, pera y ciruelas
- **Verduras:** Lechuga, zanahoria, tomates, pepino, berenjena, calabacín, calabaza, pimiento y judía verde



SEPTIEMBRE

- **Frutas:** Manzana, plátano, melocotón, uvas, melón, sandía, pera y ciruelas
- **Verduras:** Acelgas, lechuga, zanahoria, tomates, pepino, berenjena, calabacín, calabaza, pimiento y judía verde



OCTUBRE

- **Frutas:** Manzana, plátano, melocotón, uvas, melón, sandía, pera, membrillo, mandarinas, granada, kaki e higos
- **Verduras:** Acelgas, lechuga, zanahoria, tomates, pepino, berenjena, calabacín, calabaza, pimiento, judía verde col y nabo



NOVIEMBRE

- **Frutas:** Manzana, plátano, uvas, pera, membrillo, mandarinas, naranja, limón, granada, kaki e higos.
- **Verduras:** Acelgas, lechuga, zanahoria, tomates, calabacín, calabaza, espinacas, col, brócoli, apio, alcachofa y nabo.



DICIEMBRE

- **Frutas:** Manzana, plátano, uvas, mandarinas, naranja, pomelo, limón, granada y kaki.
- **Verduras:** Acelgas, lechuga, zanahoria, tomates, calabacín, calabaza, espinacas, col, brócoli, coliflor, apio, alcachofa y nabo



Calendario de temporada de frutas y verduras

De vez en cuando también podemos aprovechar la variedad de texturas, colores, aromas y sabores de las frutas tropicales como el mango, la papaya, la piña o el coco, ya que nos pueden ayudar a incrementar el consumo de fruta si éste ha disminuido.

3 ASEGURAR EL APORTE DE PROTEÍNAS DIARIO

El consumo de proteínas es esencial para la población en general, pero especialmente para las personas con cáncer. Generalmente necesitan consumirlas en más cantidad, ya que de ellas depende la adecuada reparación y regeneración de los tejidos y el buen mantenimiento del sistema inmunitario. Un déficit de proteínas puede retrasar la recuperación y aumentar el riesgo de infecciones.

Así pues, es básico **incorporar como mínimo dos raciones al día de alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico**, es decir, una ración en cada comida principal (almuerzo y cena). ¿Cuáles son estos alimentos? Los huevos, el pescado (blanco y azul), el marisco (fresco y/o en conserva) y la carne (principalmente blanca, como el conejo y el pollo; las partes más magras de la carne roja, como el bistec o el filete de ternera; el magro y el lomo de cerdo, y la pierna o las partes más magras del cordero). A la hora de escoger daremos prioridad a los trozos y partes de la carne enteras frente a sus derivados, como las salchichas o las hamburguesas, ya que suelen tener un contenido más elevado de grasa.

A parte de asegurarnos el consumo de estos alimentos en las comidas principales, es igualmente importante incorporar otros alimentos proteicos a lo largo del día como en el desayuno, la media mañana y/o en la merienda. Ejemplo de ellos son los yogures y los quesos, los frutos secos, el jamón cocido o el pavo (u otros embutidos magros) y las legumbres.

En el almuerzo y la cena se aconseja incorporar **una porción** de alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico tales como:

- **Pescado blanco:** rape, merluza, bacalao...
- **Pescado azul:** sardinas, salmón, caballa...
- **Marisco:** calamar, pulpo, sepia, mejillones, gambas...
- **Pescado en conserva:** atún, sardinas, berberechos...
- **Carne blanca:** conejo, pollo, pavo...
- **Carne roja magra:** partes magras de ternera y cordero
- **Huevos** (especialmente la clara): gallina, codorniz...

El resto del día (desayuno, media mañana, merienda, aperitivos o para completar almuerzos o cenas) se aconseja incorporar alimentos de los siguientes grupos:

- **Embutidos magros:** jamón cocido, curado o pavo.
- **Quesos:** curados, semicurados, tiernos, frescos, cremas para untar...
- **Yogures:** naturales, con trozos de fruta...
- **Frutos secos:** almendras, anacardos, nueces, avellanas...
- **Legumbres secas y tostadas para picar:** garbanzos, habas...
- **Legumbres cocidas:** lentejas, garbanzos, guisantes, alubias (rojas, negras, blancas...)...

Alimentos ricos en proteínas para consumir diariamente



En el caso de los pacientes vegetarianos estrictos, es necesario planificar bien la alimentación para evitar posibles deficiencias de nutrientes como las proteínas, los minerales como el hierro y el zinc y las vitaminas D y B12, todos ellos imprescindibles durante el tratamiento del cáncer. Es muy importante pedir asesoramiento a un dietista-nutricionista para confirmar que todos los requerimientos nutricionales quedan bien cubiertos.

4 ASEGURAR LA ENERGÍA NECESARIA QUE EL CUERPO NECESITA

A partir de alimentos ricos en carbohidratos como **los cereales y granos** (trigo, maíz, avena, arroz, quínoa, mijo...) y sus derivados (pasta, pan, harinas...), **los tubérculos** (patata, moniato, yuca...) y **las legumbres**. Éstos deberían estar presentes en todas o la mayoría de comidas del día. A menos que se haya contraindicado, sería conveniente **priorizar las versiones integrales de los granos y cereales**, ya que son más ricas en vitaminas y minerales, y además nos aseguran una mayor cantidad de fibra. Por su elevado valor nutritivo, se recomienda, como mínimo, **comer legumbres dos o tres veces por semana**: garbanzos, lentejas, guisantes, alubias (blancas, rojas, negras), habas, etc.

5 CONSUMIR LÁCTEOS A DIARIO

La leche, el yogur y los quesos nos aportan minerales, vitaminas y proteínas esenciales para el cuerpo, por lo que es recomendable incorporarlos a la dieta un mínimo de dos veces al día. Cada persona puede consultar a su oncólogo cuál es la versión más adecuada para sus necesidades (lácteos enteros, semidesnatados o desnatados).

En los casos de intolerancia a la lactosa se recomienda consumirlos igualmente escogiendo las versiones aptas para esta situación. Son muchas las personas que no toleran la leche pero pueden tomar sin problema lácteos fermentados como yogures o quesos curados. Además, es bueno recordar que la mayoría de yogures son alimentos que ayudan a mantener la flora intestinal y el sistema digestivo en buen estado.



Aunque son saludables y aportan nutrientes beneficiosos a nuestro organismo, las bebidas vegetales no pueden considerarse sustitutos de la leche ni los derivados lácteos de la alimentación. En el caso de no consumir lácteos, sería necesario asegurar que se están cubriendo nutrientes como las proteínas, el calcio o la vitamina D que éstos aportan a partir de otras fuentes.

6 MANTENER UNA CORRECTA HIDRATACIÓN

Beber es imprescindible y, especialmente, para las personas que reciben tratamiento contra el cáncer. Es necesario mantener las células del cuerpo bien hidratadas para que soporten mejor los tratamientos de quimioterapia y radioterapia. Por ello, es recomendable asegurar la ingesta de unos dos litros de agua (7-8 vasos) diariamente.

La mejor opción siempre es el agua, pero también existen otros líquidos para hidratarse, desde el agua con gas hasta té e infusiones pasando por caldos, y de vez en cuando zumos exprimidos de fruta y licuados naturales de frutas y/o vegetales [ver la siguiente tabla]. Por su contenido en azúcar, sería conveniente limitar el consumo de refrescos, zumos comerciales y otras bebidas azucaradas.

Aguas aromatizadas o afrutadas	<p>En algunas ocasiones aromatizar un poco el agua puede ayudar a incrementar su consumo. Para ello, se puede cortar a trozos una naranja, una lima o un limón y añadir en un litro de agua. Remover un poco.</p> <p>También se puede añadir unas hojas de menta o un trozo de jengibre, por ejemplo. Si se quiere potenciar el sabor de la fruta en el agua, la mejor opción es preparar un vaso de zumo de cualquier fruta (exprimido o licuado) y diluirlo con tres vasos de agua. Se recomienda añadir al final unas gotas de zumo de limón.</p>
Zumos exprimidos	<p>Las frutas aptas para exprimir son naranja, mandarina, pomelo, granada.</p>
Zumos licuados de fruta	<p>Se pueden preparar licuados de casi cualquier fruta así como mezclas de frutas o con hierbas frescas. Algunas ideas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana y pera y un chorrito de limón. • Piña y pera • Kiwi y melocotón • Manzana, melón y uva • Pera y menta • Manzana, fresas y jengibre fresco
Zumos licuados de fruta y verdura	<p>Los licuados de frutas y verduras son también una opción muy sabrosa y nutritiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naranja y zanahoria • Piña, manzana y zanahoria • Pera y pepino y unas gotas de limón • Manzana y apio
Caldos vegetales	<p>Las opciones vegetales son muchas y variadas y se pueden preparar a partir de diferentes verduras y hortalizas o en combinación con especias, hierbas frescas, etc.</p> <p>Un ejemplo. Poner a hervir un litro de agua con un cuarto de col, un puerro, unas ramas de apio y un trozo de jengibre durante 30-45 minutos a fuego lento. Colar.</p> <p>Otra propuesta. Hervir una cebolla, un bulbo de hinojo y una zanahoria en un litro de agua durante 45 minutos. Colar.</p>
Infusiones	<p>El mercado ofrece una gran oferta y variedad de infusiones pero también se pueden preparar en casa fácilmente a partir de hierbas aromáticas (menta, tomillo...) especias (canela, semillas de hinojo, anís, cardamomo...), piel de cítricos, jengibre o mezclas de ellas. Para prepararlas, calentar agua hasta el punto de ebullición. Introducir el ingrediente, tapar, apartar del fuego y dejar reposar un mínimo de 10 minutos antes de colar. Pueden tomarse frías o calientes según más apetezca.</p> <p>La cantidad de ingrediente dependerá de la intensidad de gusto que se quiera. En general, una cucharada de postres por vaso de agua será suficiente.</p>

Opciones de líquidos que pueden ayudar a asegurar una correcta hidratación

7 UTILIZAR SIEMPRE EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Utilizar siempre el aceite de oliva como grasa de preferencia, tanto para cocinar como para aliñar, preferentemente virgen extra.

8 PRIORIZAR LAS PREPARACIONES SENCILLAS Y LAS COCCIONES CON Poca GRASA

Aunque los diferentes tipos de cocciones y preparaciones son aptos si sientan bien, las cocciones más suaves y que requieren menos grasa como el hervido, el vapor, la plancha, el horno o el microondas son de mejor digestión habitualmente.

9 LIMITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y REDUCIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN AZÚCARES AÑADIDOS, GRASAS SATURADAS O SAL

Alimentos como la pastelería, la bollería industrial, los snacks tipo chips, los precocinados o fritos de baja calidad, las chucherías o los refrescos azucarados aportan más grasa, sal y/o azúcar y menos nutrientes esenciales de los que el cuerpo necesita. Por ello, es preferible comerlos de manera ocasional. Si los consumimos habitualmente dejaremos de lado los alimentos que son realmente necesarios. Además, la mayoría de ellos aportan también muchas calorías por lo que su consumo regular puede provocar un aumento de peso no deseado. Como al resto de la población, igualmente se recomienda **limitar el consumo de alcohol**.

10 COMER EN COMPAÑÍA

Sería deseable realizar una de las comidas del día, como mínimo, con familia/ amigos alrededor de una mesa, y en la medida de lo posible comer los mismos productos y platos. Evitemos realizar dietas o consumir alimentos diferentes al resto del grupo, nos ayudará a normalizar y relajar la hora de la comida, disminuyendo el estrés y la sensación de sentirnos enfermos.

Seguir estos diez puntos asienta la base de una alimentación equilibrada. Si le sumamos una **actividad física regular** (adaptada a las posibilidades de cada uno) el resultado será el mantenimiento de un estado nutricional y físico lo más óptimo posible imprescindible para afrontar los diferentes tratamientos y fases de la enfermedad. ■

3. ¿Cómo llevarla a la práctica día a día?

El seguimiento de las recomendaciones anteriores no implica olvidarse totalmente de la manera de comer habitual ni eliminar aquellos alimentos o elaboraciones preferidas de cada uno. El objetivo de estas recomendaciones es que cada cual las incorpore en su día a día de la forma que más le convenga, pudiendo adaptarlas a sus rutinas, horarios, preferencias, maneras de comer o estado de ánimo.

Sin embargo, hay que recordar que el organismo necesita recibir energía frecuentemente a la vez que conseguir todos los nutrientes necesarios para hacer frente a la enfermedad, y la mejor manera de conseguirlo es seguir, en la medida de lo posible, las pautas anteriores. A continuación explicamos de una forma muy sencilla cómo llevarlas a la práctica en el día a día.

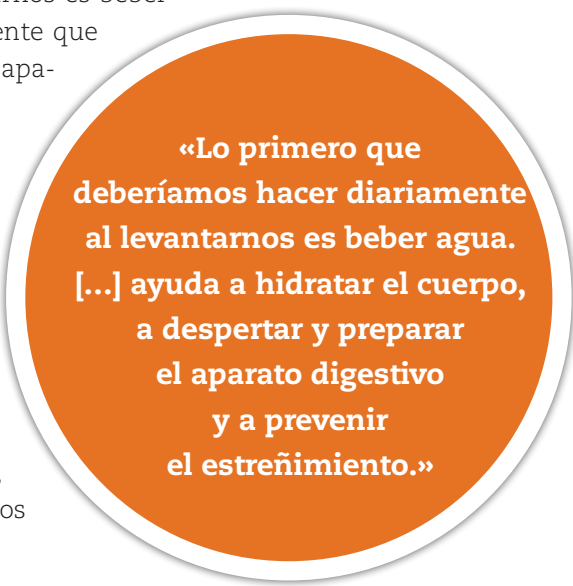
3.1. REALIZAR UN DESAYUNO SALUDABLE Y NUTRITIVO

Lo primero que deberíamos hacer diariamente al levantarnos es beber agua. Un buen vaso de agua (mejor a temperatura ambiente que fría) ayuda a hidratar el cuerpo, a despertar y preparar el aparato digestivo y a prevenir el estreñimiento.

A menudo tenemos más apetito durante la mañana. Aprovechemos este momento para comer alimentos beneficiosos para nuestro organismo y no de bajo valor nutricional o menos saludables.

Aunque podemos repartir el desayuno en dos tomas (mañana y media mañana), el mejor recordatorio de cómo tiene que ser un buen desayuno es construyendo un “cuadrado imaginario” para acordarnos que debemos incorporar diferentes tipos de alimentos en cada vértice, consiguiendo así que en el desayuno se incluyan siempre los siguientes cuatro grupos. *[ver en la página siguiente]*

Estos 4 grupos de alimentos también se pueden acompañar –en menor cantidad y frecuencia– de mermelada, cacao en polvo, miel, café, chocolate, crema de chocolate..., según las preferencias de cada persona.



«Lo primero que deberíamos hacer diariamente al levantarnos es beber agua. [...] ayuda a hidratar el cuerpo, a despertar y preparar el aparato digestivo y a prevenir el estreñimiento.»

1. Pan o cereales

Importantes para disponer de la energía necesaria para afrontar física, emocional e intelectualmente todas las actividades hasta la hora de comer. Los alimentos prioritarios de este grupo serían el pan, sus derivados y variantes (pan blanco, integral, de semillas, multicereales, rústico, tostadas, biscotes, bastoncitos...) así como los cereales de desayuno bajos en azúcar, ricos en fibra o tipo müesli, siempre que no estén contraindicados los alimentos integrales o ricos en fibra.

2. Lácteos.

Importantes por el calcio, las vitaminas y las proteínas que aportan. Lo son la leche y sus derivados, como los yogures y todas las variedades de quesos (requesón, fresco, semicurado, quesitos...). Se puede elegir la opción entera, semidesnatada o desnatada según convenga. Recuerda que existen las versiones sin lactosa para los intolerantes al azúcar de la leche.

3. Fruta fresca.

Entera, en batido o en macedonia también debe estar presente cada mañana. Si no se incorpora a primera hora, puede ser un buen tentempié a media mañana.

4. Alimentos proteicos.

Se ha observado la necesidad de aumentar el aporte proteico en el desayuno durante el tratamiento oncológico. Por ello, se recomienda incluir 15-30 g de alimentos proteicos como mínimo tres veces por semana. El jamón cocido, el jamón curado, el pavo, el atún, las sardinas en lata o los frutos secos son algunas opciones a tener en cuenta.

Grupos de alimentos que debería incluir el desayuno

Si por la mañana se está desganado una buena opción sería preparar un vaso de un batido completo, que incluya los 4 grupos recomendados. A continuación se muestran algunas propuestas a base de lácteos, fruta, cereales y frutos secos. No son las únicas. Cada persona puede adaptarlos a sus gustos y preferencias utilizando otras frutas o añadiendo otros ingredientes. Lo importante es mantener unas proporciones de ingredientes similares para asegurar que siguen siendo completos y nutritivos, aportando así cada batido unas 300 kcal, unos 9-10 g de proteínas y alrededor de 4 g de fibra.



1 yogur natural

El zumo de 1 naranja (sin colar)

un puñado de avellanas (10 unidades)

un puñado de cereales sin azúcar (20-25 g)

1 vaso de leche semi (200 ml)

½ plátano

3 nueces

un puñado de müesli (25 g)

un chorrito de zumo de limón

1 yogur natural

1 pera

6 almendras

3 galletas tipo María (opcional: ricas en fibra en el caso que se deba incrementar)

un chorrito de zumo de limón

1 vaso de leche

1 manzana

5 avellanas

1 rebanada de pan (blanco, integral, multicereales...)

un chorrito de zumo de limón

* Composición media de los batidos: Energía: 306,2 kcal, proteínas 9,45 g, hidratos de carbono: 37,25 g, lípidos: 12,1 g y fibra: 4,11 g.

Ejemplos de batidos completos para el desayuno

La media mañana es un buen momento para completar el desayuno e incluir alguno de los grupos recomendados que no se hayan incluido a primera hora. También es un buen momento para acordarse de beber agua u otras bebidas como té o infusiones.

3.2. UTILIZAR LA MERIENDA PARA COMPLETAR EL DÍA

La composición del desayuno puede aplicarse igualmente a la hora de la merienda ya que es recomendable comer los mismos grupos de alimentos. Asimismo, sería necesario aprovechar ese periodo para ingerir los que, aún siendo imprescindibles, no se hayan podido incorporar durante el resto del día. Nos referimos a fruta, lácteos, frutos secos, fruta desecada (pasas, ciruelas...) o incluso hortalizas.

<p>Alimentos</p> <p>Fruta, frutos secos, fruta desecada, pan, tostadas, bastoncitos..., leche, yogur natural, quesos, palomitas de maíz, flan de huevo, jamón, pavo, atún, galletas, müesli, zanahoria, aguacate</p>	<p>Ejemplos de combinación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Macedonia con fruta desecada • Yogur natural con avena o müesli • Yogur natural con frutos secos • Tostaditas de pan con aceite y queso • Tostada con crema de queso • Bocadillo de aguacate y atún • Bocadillo pequeño de pavo • Café con leche y galletas o una pasta • Batido de yogur, fruta y frutos secos • Zumo de fruta y puñado de frutos secos • Licuado de naranja y zanahoria
---	---

Alimentos o preparaciones que pueden ser ingeridos para merendar

3.3. PREPARAR ALMUERZOS Y CENAS EQUILIBRADAS Y COMPLETAS

La cantidad de comida recomendada en el almuerzo y la cena dependerá de las características de cada persona: edad, peso, actividad física o apetito. Sin embargo, sea cual sea la cantidad necesaria, es muy importante que ambas siempre estén compuestas, como mínimo, de algún alimento de cada uno de los siguientes grupos:

<p>VERDURAS Y HORTALIZAS</p> <p>Crudas: ensaladas, sopas frías y cocidas: hervidas, vapor, horno, plancha, salteadas....</p>	+	<p>ALIMENTOS FARINÁCEOS</p> <p>Patatas, cereales y derivados: arroz, trigo, maíz, quínoa, pasta, pan, sémola, legumbres...</p>	+	<p>ALIMENTOS PROTEICOS</p> <p>Pescado blanco y azul, marisco: sepia, calamar, mejillones...; carnes principalmente blancas: conejo, pollo, pavo..., huevos</p>	+	<p>POSTRE</p> <p>Principalmente fruta fresca de temporada, y alternado con fruta cocida o en compota, fruta desecada, yogur natural, frutos secos</p>	+	
								

Grupos de alimentos que deberían estar presentes en almuerzos y cenas

- **Farináceos.** El trigo, el arroz y otros cereales o granos como la quínoa, la avena y todos sus derivados (pan, pasta...), junto con las patatas y las legumbres, componen este grupo de alimentos y deberían estar siempre presentes en almuerzo y cena. Se aconseja variar y seleccionar regularmente, en el caso de que no esté contraindicado, la versión integral de los cereales y derivados.
- **Verduras.** Crudas —en forma de ensaladas, sopas frías o gazpachos— o cocinadas —hervidas, al vapor, salteadas, al horno, en crema, puré o en tortilla— deben también estar siempre presentes en ambas comidas.
- **Proteicos.** Los huevos, la carne, el pescado y el marisco son asimismo necesarios en almuerzos y cenas ya que son la fuente principal de proteínas de alto valor biológico.

Otra opción válida para consumir proteínas completas (de alto valor biológico) sin comer alimentos de origen animal es la combinación de legumbres con cereales, frutos secos y/o semillas. Esta opción puede aportar proteínas completas, siempre y cuando las combinaciones sean las adecuadas. A continuación se citan algunos ejemplos de platos que cumplen estos requisitos. Un dato a tener en cuenta es que, debido a su elevado contenido en fibra, pueden resultar de difícil digestión para algunas personas.

- Lentejas guisadas con arroz
- Cuscús vegetal (con verduras, garbanzos, frutos secos y pasas)
- Sándwich de pan multicereales con semillas, relleno de puré de garbanzos, lechuga y tomate
- Tortillas mexicanas de maíz con pasta de alubias rojas y aguacate
- Guiso de quínoa con alubias blancas y verduras
- Ensalada de lentejas, arroz, maíz y pipas (girasol, calabaza...)
- Ensalada de pasta, con maíz, guisantes y vegetales al gusto (tomate, zanahoria...)
- Sopa de fideos con arroz y alubias (o garbanzos)



Ensalada de cuscús con garbanzos, lentejas y aguacate

En nuestra cultura, el consumo de postre tras la comida es muy habitual. Recuerda que el postre ideal es la fruta y, ocasionalmente, los yogures, quesos u otros postres lácteos.

Para asegurar que se incluyen todos los grupos de alimentos al mediodía y por la noche pueden seleccionarse algunos de los siguientes **patrones**, ya que nos pueden ser muy útiles a la hora de planificar comidas que nos garanticen el consumo de suficientes calorías, proteínas y el resto de nutrientes indispensables para mantener un óptimo estado nutricional.

► Patrón 1. La opción más estándar:

Es la mejor combinación para la mayoría de personas adultas que están bajo tratamiento de cáncer, que tienen un peso correcto y realizan una actividad física moderada. Con este patrón aseguramos la energía y proteínas necesarias y fomentamos el consumo de verduras, imprescindibles por su contenido en vitaminas, minerales, fibra y agua, primordial para el buen funcionamiento de todo el organismo y básico para evitar el estreñimiento.

Ejemplos de este patrón serían:

- Un plato de ensalada de temporada + un plato de sepia con guisantes.
- Un plato de menestra de verdura + un plato de pechuga de pollo a la plancha con patata al horno de guarnición.



Patrón 1

► Patrón 2. Una opción más ligera

Recomendado para las personas que realizan una escasa actividad física y que deben controlar más la energía que consumen para evitar aumentar de peso, asegurándose un aporte correcto y nutricional completo. En este caso se recomienda que el tamaño del **segundo plato** sea más pequeño, como un **plato de postre**. Eso sí, aunque sea una opción más ligera, ya que se disminuye la ración de **farináceos**, nunca debe reducirse la **porción proteica** que debe estar presente diariamente en almuerzo y cena en cantidad suficiente. Sí deben procurarse las cocciones sencillas, bajas en grasas, limitando las salsas y cremas de alto contenido calórico.



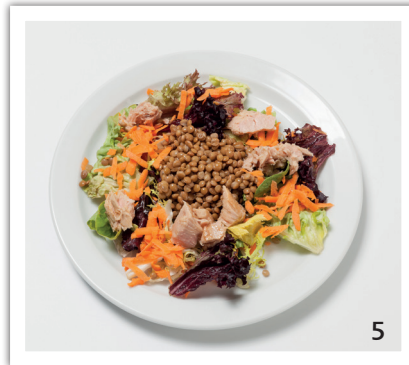
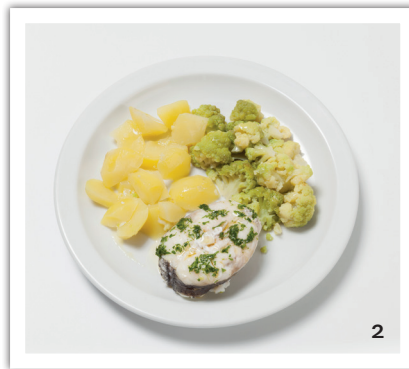
Patrón 2

► Patrón 3. EL plato único completo

Este patrón combina todos los grupos de alimentos en el mismo plato. Es una buena opción para los días en que tenemos poco apetito, pues en un único plato se incorporan los tres grupos básicos recomendados. Tal y como se muestra en los siguientes ejemplos, éste plato único se puede preparar como un **plato combinado** con 3 elementos bien diferenciados, o como un **plato completo**, donde los 3 grupos de alimentos se mezclan en una misma preparación.



Patrón 3



1. Pan con tomate + ensalada + tortilla francesa
2. Merluza a la plancha + patata y brócoli al vapor
3. Arroz + pollo a la plancha + calabacín a la plancha
4. Cuscús de verduras y pollo
5. Ensalada de lentejas y atún
6. Espaguetis salteados con calabacín y salmón
7. Puré de calabaza y patata con huevo picado
8. Espinacas con garbanzos y bacalao



Si se tiene muy poco apetito, la cantidad de verduras deberá ser más pequeña para asegurar como mínimo el consumo de los alimentos más calóricos y con más densidad nutricional como los farináceos, las legumbres, los huevos, la carne y/o el pescado. Igualmente se recomienda no beber durante las comidas para no aumentar la sensación de saciedad. Si se tiene sed se puede optar por beber líquidos más nutritivos, como el zumo natural de fruta.

Más adelante aportamos consejos concretos para cuando la pérdida de apetito es duradera.

► Patrón 4. La opción más energética

Es una buena manera de asegurar todos los nutrientes y la energía necesaria a la hora de la comida principal, especialmente en situaciones en las que se requiera más energía. Es el caso de personas adultas con peso correcto pero con una vida bastante activa, que realizan actividad física de manera muy regular e intensidad elevada, o las personas que deberían aumentar de peso. ■



Patrón 4

4. Pautas básicas para gestionar la alimentación durante el tratamiento

El cansancio, el malestar y la falta de apetito son algunos de los efectos secundarios de la enfermedad y su tratamiento que pueden dificultar la adecuación de una alimentación suficiente y saludable. A continuación se exponen algunas pautas que pueden ayudar a solventar de manera sencilla, eficiente y segura la alimentación diaria.

- **Planificar la alimentación** de forma semanal puede ayudar a garantizar la inclusión de la cantidad y frecuencia de todos los grupos de alimentos recomendados anteriormente. Aunque, debido a la aparición de posibles efectos secundarios del tratamiento, no siempre será posible seguirla, tenerla hecha y dispuesta en un lugar visible, nos ayudará a realizar comidas más variadas y equilibradas, y disponer de una mayor diversidad de alimentos para preparar comidas que se adapten a los posibles trastornos digestivos que puedan aparecer los días posteriores a la quimioterapia.

«El cansancio, el malestar y la falta de apetito pueden dificultar el comer de manera suficiente y equilibrada.»

Planificar la alimentación

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Crema de patata y calabaza	Desión Q.					
Merluza plancha						
Pera						

- Aprovechar para ir a **comprar los días en que uno mejor se sienta** y, sobre todo, llevar la lista hecha para asegurar que se adquieren todos los alimentos necesarios para cubrir la planificación.

- **Asegurarse de tener siempre en casa alimentos nutritivos** para no dejar de comer por falta de ganas de salir a comprar. Sería aconsejable tener en casa alimentos que necesiten poca preparación o estén listos para consumir: botes de legumbres cocidas, conservas de pescado y marisco (atún, sardinas, berberechos...), huevos, patatas o puré de patatas en copos, cuscús precocido, fruta, frutos secos, fruta desecada, conservas de tomate, alimentos congelados (pescado, pollo, menestra, ensaladilla, pan...)...
- El día en que uno se sienta bien, con fuerzas y ganas de cocinar, se puede **aprovechar para preparar más cantidad y guardarla en la nevera (un par de días) o congelarla** en porciones individuales. Así, durante aquellas jornadas en las que no se tienen ganas de cocinar solo habrá que descongelar y/o calentar las preparaciones. Es importante anotar la fecha de elaboración en los recipientes.

También puede aprovecharse para manipular ingredientes y dejarlos listos para comer. El melón, la sandía o la piña se pueden cortar a dados y guardarlos en la nevera en un recipiente tapado, así solo será necesario abrir el bote y consumir su contenido directamente. (La foto sería similar a aquesta, tot i que no és aquesta, te la passaré en breu)



- **Pedir ayuda si es necesario** en caso de no poder cocinar o comprar debido a la aparición de efectos secundarios del tratamiento.
- **Seguir unas buenas prácticas higiénicas al preparar la comida.** Algunos tratamientos pueden reducir el número de defensas, por lo que existe un mayor riesgo de contraer infecciones a través de los alimentos. Estas pautas implican lavarse siempre las manos antes de ponerse a cocinar, tener la cocina y los utensilios limpios, lavar bien los alimentos que van a consumirse crudos, cocinar suficientemente los alimentos como la carne y el pollo, conservar bien los alimentos y revisar las fechas de caducidad, entre otros. ■

5. ¿Cuáles son los posibles efectos del cáncer y su tratamiento a la hora de comer?

El efecto que cada tumor pueda causar sobre el organismo, junto con los efectos de su tratamiento, puede hacer difícil disfrutar de una buena alimentación, ya que puede afectar tanto a la capacidad de comer suficiente o de incorporar algún grupo de alimentos como a la capacidad de absorber determinados nutrientes. Esto puede causar desnutrición, que a su vez puede provocar debilidad, cansancio e incapacidad de hacer frente a un tratamiento oncológico óptimo.

El tipo de cáncer y su localización junto con el tipo, la dosis y la duración del tratamiento son factores determinantes en la aparición o no de efectos secundarios o en la severidad de éstos.

Los principales tratamientos contra el cáncer que pueden afectar a nuestro estado nutricional son la cirugía —especialmente la que afecta a cualquier parte u órgano del sistema digestivo—, la quimioterapia, la radioterapia y el trasplante de progenitores hematopoyéticos.

Por ello, además de señalar los efectos secundarios más comunes que afectan a la alimentación y apuntar unas recomendaciones dietéticas básicas para hacer frente a los mismos en esta primera guía, la colección también cuenta con pautas dietéticas y culinarias específicas para diferentes localizaciones del tumor. Así pues, si nos encontramos bajo tratamiento de tumores de mama, zona de cabeza y/o cuello, colorrectal, pulmón, esofagogástrico o ginecológico (ovario, endometrio, etc), o se prevee el tratamiento mediante trasplante de progenitores hematopoyéticos, recomendamos consultar directamente el volumen, de esta colección, destinado específicamente a cada tipología de tumor.

5.1. EFECTOS DE LOS DIFERENTES TRATAMIENTOS SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS

► El propio cáncer

El cáncer por sí solo conlleva una serie de situaciones que pueden comprometer el estado nutricional de la persona principalmente por la pérdida del apetito provocada por la propia enfermedad, el dolor que pueda ocasionar, la depresión o la ansiedad.

► La cirugía

Algunos pacientes con cáncer se tratan con cirugía y ésta aumenta las necesidades nutricionales de cada individuo ya que el organismo requiere una cantidad extra de energía y proteínas para cicatrizar las heridas, luchar contra las infecciones y afrontar la fase de recuperación posterior. Si el paciente está desnutrido antes de la cirugía puede tener problemas durante la recuperación (una cicatrización precaria o infecciones, por ejemplo).

La cirugía en la zona de la cabeza, el cuello, el esófago, el estómago, el páncreas o el intestino puede comprometer de forma importante su estado nutricional, por lo que recomendamos que visite la publicación destinada a cada uno de estos tumores.

Después de la mayoría de cirugías es común que los pacientes sientan dolor, estén cansados o pierdan el apetito. Durante un tiempo corto, algunos de ellos no podrán comer lo que comían habitualmente como resultado de estos síntomas. El centro donde hayan realizado la cirugía se hará cargo de la alimentación durante su hospitalización, pero una vez tengan el alta y regresen a su casa deben asegurarse de consultar al especialista su alimentación a partir de ese momento. Si no existe ninguna contraindicación se recomienda llevar a cabo una alimentación equilibrada como la expuesta anteriormente.

► La quimioterapia y los tratamientos dirigidos

La quimioterapia es un tratamiento sistémico que afecta a las células que crecen rápidamente, como son las células cancerosas, pero que también puede afectar a algunas células sanas, como las de la boca o de las vías digestivas. Por ello, la quimioterapia puede causar problemas para alimentarse y digerir. Los efectos secundarios más comunes que pueden comprometer directamente la alimentación durante este tratamiento son la pérdida de apetito (anorexia), las náuseas, los vómitos, la diarrea, la astenia (cansancio) o el cambio de sabores, síntomas que pueden aparecer a las pocas horas de haber iniciado el tratamiento pero que suelen persistir pocos días.

► La radioterapia

La radioterapia es un tratamiento localizado que incide directamente en las células cancerosas pero que también puede destruir células sanas cercanas al área irradiada. La cantidad del daño dependerá de la parte del cuerpo que se trata, la dosis total de radiación y la manera en que se administra.

La radioterapia dirigida a la zona del aparato digestivo puede causar más problemas a la hora de alimentarse. La mayoría de los efectos secundarios empiezan pocas semanas después de empezar la radioterapia y algunos pueden continuar durante meses después de la finalización del tratamiento. Asimismo puede causar cansancio, que, a su vez, puede llevar a una disminución del apetito.

Así pues, como se puede observar, tanto la cirugía como la radioterapia y la quimioterapia pueden provocar situaciones en las que se puede ver comprometida la alimentación y, por lo tanto, el estado nutricional del paciente. Sin embargo, no todos estos síntomas se dan en todos los tipos de cáncer o tratamientos. Además,

cabe tener en cuenta que cada persona es diferente y que la tolerancia a las terapias también es variable. Por lo tanto, no existen unas recomendaciones generales que sirvan para todos los casos. Cada paciente debería ir ajustando su alimentación utilizando aquellas recomendaciones que le funcionen de las comentadas en este número.

5.2. RECOMENDACIONES GENERALES DURANTE LA APARICIÓN DE EFECTOS SECUNDARIOS QUE PUEDAN LIMITAR O DISMINUIR LA INGESTA DE ALIMENTOS

Los estudios científicos publicados muestran que un buen estado nutricional mejora la tolerancia al tratamiento oncológico por lo que la **principal recomendación** durante el tratamiento de cáncer es **comer**, acción imprescindible para mantener la energía y sobrellevar los efectos secundarios del tratamiento. Habitualmente comer suficiente no suele ser un problema. Sin embargo, durante el tratamiento del cáncer, puede llegar a ser un reto.

A pesar de los posibles efectos secundarios descritos no todos ellos aparecerán a lo largo del tratamiento ya que cada persona y respuesta al mismo es diferente. Si aparecen, debemos intentar **mantenernos positivos y tener paciencia**, pensar que la situación es temporal y que la mayoría de efectos desaparecerán una vez finalizado el tratamiento.

Aunque a continuación ofrecemos **pequeñas pautas** que pueden ayudar a consumir la energía suficiente y las proteínas necesarias cuando aparezca algún síntoma que limite su ingesta, es imprescindible que el enfermo lo comunique a su médico o especialista para que pueda proporcionarle consejos más concretos y evitar demasiados días con una ingesta mínima.

- **Comer a las horas que a uno le apetezca**, la cantidad que se desee y tantas veces como se necesite. Si es necesario, en lugar de hacer las cuatro o cinco comidas principales, realicemos varias comidas al día en pequeños volúmenes, pero intentando **que sean muy nutritivas**.
- **Comer lo que a uno le apetezca en cada momento**. Estas situaciones son puntuales, lo importante es comer.
- **Aprovechar el momento del día con más hambre**. Muchas personas consideran que la mañana es el momento en que tienen más apetito. Si es así es importante aprovecharlo para incluir en él los alimentos más energéticos y nutritivos.
- **Fijarse pequeñas metas a lo largo del día**. Aunque no se tenga apetito, sería conveniente pensar en la necesidad de comer. No es tan importante cuánto se come en una sola toma sino la cantidad que se consigue acumular a lo largo del día. Por ello, hay que plantearse pequeñas metas, que se puedan cumplir: tomarse medio yogur, una galleta o tres almendras. Lo necesario es que se acumulen pequeñas cantidades de alimentos de alta densidad nutricional a lo largo del día.
- Tratar de **comer en un ambiente tranquilo y relajado**. El exceso de ruido o las situaciones de estrés pueden disminuir aún más las ganas de comer.

- Cuidar, siempre que se pueda, la **presentación de los platos**, con variedad de colores, texturas... Es importante que la primera impresión del plato sea buena, que el plato sea apetecible para ayudar a abrir el apetito.
- **No descuidar la hidratación.** Beber muchos líquidos a lo largo del día: agua, agua con gas, infusiones. Si no se tiene demasiada hambre, intentar beber siempre fuera de la hora de las comidas y aprovechar los momentos de sed para tomar líquidos más nutritivos, como zumos de fruta o licuados de fruta y verdura. Recuerda que es importante limitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Intentar **incluir algún alimento proteico** en la mayoría de las tomas o comidas del día, ya que ayudan a mantenerse fuerte y a reparar el daño que el tratamiento puede causar a los tejidos del cuerpo. Hablamos de huevos, yogures, quesos, frutos secos, carne, pescado o marisco. En el caso de que no apetezcan, sería aconsejable añadir clara de huevo cocida a las preparaciones que lo permitan: purés, cremas, sopas, pastas, ensaladas o bocadillos, entre otros.
- Si no hay problemas de sequedad o llagas en la boca, aprovechar para comer **frutos secos** (nueces, avellanas, almendras y anacardos, entre otros), **cacahuetes** o **fruta desecada** (orejones, ciruelas, pasas y coco, entre otros). Son muy nutritivos y concentran una gran cantidad de energía y nutrientes esenciales en pequeñas dosis.
- **Tener siempre a la vista alimentos fáciles de comer**, para ir picando cada vez que se repare en ellos. Uvas, plátano, mandarinas, cerezas, fresas, un bol de palomitas o una bolsa de bastoncitos de pan (blancos, integrales o con semillas), unas galletas, frutos secos... Si los dejamos en nuestro campo visual puede que los comamos con más frecuencia.

5.3. RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA EL CONTROL DE LOS EFECTOS SECUNDARIOS MÁS COMUNES

A continuación proponemos algunas recomendaciones y consejos básicos que pueden ayudarnos a comer cuando aparecen algunos de los síntomas mencionados anteriormente.

► Pérdida del apetito (anorexia)

1. Aprovechar el momento del día con más apetito para ingerir los alimentos con mayor contenido en energía y proteínas.
2. Incluir alimentos de diferentes texturas y color en un mismo plato puede ayudar a hacerlo más atractivo y apetitoso.
3. Andar unos minutos antes de las comidas, si uno se siente con ánimos, puede ayudar a estimular el apetito.
4. Si se tienen despertares durante la noche aprovechar para tomar líquidos nutritivos (leche, zumos, batidos o yogur líquido).
5. Enriquecer los platos con la finalidad de aportar el máximo de nutrientes. Añadir a:
 - a. Sopas y purés: queso rallado, leche en polvo, huevo duro, legumbres, jamón, pavo, pollo o pescado troceado...

- b. Ensaladas, pastas, arroces, verduras y otros platos que lo permitan: queso, mayonesa, atún, clara de huevo cocida, frutos secos, trocitos de jamón...
 - c. Leche: leche en polvo, cacao en polvo o miel.
 - d. Yogures: fruta, fruta desecada o fruta en almíbar a trocitos, miel, frutos secos, cereales de desayuno, leche en polvo...
6. Beber fuera de las comidas principales para evitar la sensación de saciedad.
 7. Si los olores provocan más rechazo a la comida, es aconsejable emplear alimentos poco aromáticos y servir la comida a temperatura ambiente.
 8. Utilizar platos grandes también puede ser una buena estrategia para tener la sensación de que tenemos menos comida delante y facilitar su ingesta.

► Náuseas y vómitos

1. Realizar comidas frecuentes y de poco volumen. Comer despacio.
2. Mantener el ambiente fresco, ventilado y libre de olores.
3. Consumir alimentos suaves y de bajo contenido en grasa como carnes blancas, embutidos magros, pescado blanco, evitando los alimentos fritos o muy condimentados
4. Los alimentos blandos a temperatura fría o tibia como sorbetes de fruta, helados, zumo de fruta, ensaladas de pasta, de arroz o patata suelen ser mejor tolerados.
5. Los alimentos secos como bocadillos, tostadas, palitos de pan, galletas... también suelen sentar mejor.
6. Tomar los líquidos o las bebidas entre comidas.
7. Tomar bebidas carbonatadas, que, a pequeños sorbos, mejoran la sensación de náuseas (bebidas de cola, gaseosa o agua con gas).
8. Después de las comidas descansar en posición incorporada, no acostarse inmediatamente.

► Diarrea

1. Beber líquidos en abundancia (1,5 - 2 litros diarios) a partir de agua, agua con un poco de zumo de limón, infusiones suaves, caldos suaves (de arroz y zanahoria o caldos desgrasados, entre otros) siempre en pequeños volúmenes pero frecuentes a lo largo del día.
2. Tomar también bebidas para deportistas porque ayudan a recuperar el agua y los minerales perdidos a causa de las diarreas.
3. Tomar los líquidos y los alimentos a temperatura ambiente. Los alimentos muy calientes o muy fríos pueden agravar la diarrea.
4. Realizar comidas frecuentes y de pequeño volumen.
5. Cocinar de forma sencilla y con poca grasa: priorizar la cocción al vapor, los hervidos, el horno, la plancha y a la papillote.
6. Limitar las fuentes de grasa de la dieta: mantequilla, margarina, manteca de cerdo, mayonesa, nata, crema de leche y productos de pastelería, entre otros.

7. Evitar la leche o los productos que la contengan (flanes, natillas, helados, puré de patatas en copos...). Probar si se toleran los yogures descremados. Si no se toleran, probar las versiones sin lactosa.
8. Evitar el café, el chocolate, el alcohol y los condimentos irritantes, como por ejemplo la pimienta.
9. Evitar los alimentos ricos en fibra como los cereales y derivados integrales, las frutas crudas, las verduras, las legumbres y los frutos secos.
10. Tomar la fruta sin piel, cocida, en compota, en almíbar o en zumos colados. Las más indicadas son la manzana rallada, cocida o en compota, el plátano maduro, la pera madura, cocida o en compota, el melocotón en almíbar, el membrillo y el limón.

► Estreñimiento

1. Beber muchos líquidos (agua, infusiones y caldo, entre otros). Un mínimo de 1,5 -2 litros al día.
2. Tomar alimentos de alto contenido en fibra: cereales y derivados integrales, verduras, legumbres, frutas y frutos secos, entre otros.
3. Consumir las hortalizas preferiblemente crudas y la fruta fresca con piel. Escoger el kiwi y las ciruelas como fruta habitual.
4. Evitar los alimentos astringentes: membrillo, plátano, té, vino tinto, canela, arroz blanco, pan tostado, manzana cocida o compota.
5. Algunos remedios caseros pueden ser útiles: tomar en ayunas un vaso de agua tibia o bien una cucharada de aceite de oliva, un zumo de naranja (sin colar) o un kiwi.

► Sequedad de boca (xerostomía)

1. Mantener una buena higiene bucal, enjuagarse a menudo la boca con líquido abundante y elixir bucal.
2. Tomar líquidos frecuentemente: agua, infusiones, té, limonada, zumos o bebidas carbonatadas, entre otros. Tener siempre a mano una botella pequeña de agua para humedecer la boca.
3. Derretir en la boca cubitos de hielo o gelatinas elaborados con zumo de fruta ácida o con infusiones de menta o tomillo.
4. Evitar los alimentos secos y fibrosos (pan, tostadas, frutos secos, galletas, carnes fibrosas a la plancha, quesos muy secos...) y los pegajosos (caramelos blandos, pan de molde...).
5. Tomar alimentos de textura blanda (arroz, quesos tiernos, verduras cocidas, pudines, flanes, tortillas y frutas maduras, entre otros).
6. Priorizar preparaciones húmedas, con caldos o salsas, para facilitar su consumo: sopas, purés, cremas, arroz caldoso, guisos suaves, carnes y pescados con salsas, etc.

► **Inflamación de la mucosa de la boca (mucositis oral)**

1. Tomar líquidos frecuentemente: agua, infusiones, caldo, polos y gelatinas, entre otros.
2. Evitar las bebidas con gas, las bebidas muy ácidas y las bebidas alcohólicas.
3. Comer alimentos suaves que sean de textura blanda y/o caldosa: sopas, purés, cremas, flanes, pudines, batidos, mousses, tortillas, guisos suaves... y añadir salsas o cremas suaves a la carne y al pescado para hacerlos más tiernos.
4. Comer alimentos a temperatura tibia o fría, se toleran mejor que los calientes.
5. En algunos casos, comer alimentos triturados puede ayudar a ingerir con mayor facilidad.
6. Evitar los alimentos ácidos como el tomate, el pimiento, el limón, el kiwi, la fresa o la naranja.
7. Evitar los alimentos secos y fibrosos (chips, frutos secos, galletas, pan tostado y algunas carnes fibrosas a la plancha).
8. Mantener una buena higiene bucal: utilizar un cepillo de dientes suave y enjuagarse la boca a menudo con líquido abundante (infusiones de tomillo, agua con bicarbonato o elixir bucal sin alcohol).
9. Antes de las comidas, aguantar unos minutos en la boca agua muy fría o hielo picado a fin de disminuir el dolor y facilitar la ingesta de alimentos. ■

Esta guía forma parte de la colección
GOMER DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER,
un proyecto social impulsado por la **Fundació Catalunya-La Pedrera,**
y desarrollado por la **Fundació Alícia**
y el **Institut Català d'Oncologia**

Fecha de edición:
abril de 2015

Contenidos elaborados por la Fundació Alícia
y el Institut Català d'Oncologia

Es necesario obtener la autorización de sus autores
para la reproducción de los contenidos

Diseño y maquetación: Grafime (www.grafime.com)

alícia



—
Fundació
—
Catalunya
—
La Pedrera
—