

**GUÍA DE
RECOMENDACIONES
DIETÉTICAS PARA
PACIENTES
ONCOLÓGICOS**



Guía Elaborada por:

López Martínez Rosario

Martínez Álvarez M^a Trinidad

Martínez González Mónica

Revisada por:

Dr. Hernández, Médico Digestivo del NHAC

Sol Cid Álvarez, DUE en NHAC

AGRADECIMIENTOS

Al Dr. Hernández, gran profesional, queremos agradecerle que haya aceptado ser el primer médico en leer esta Guía.

Al profesor José Barja por la coordinación y ayuda desinteresada que nos ha prestado durante todo el proceso de elaboración de este proyecto.

Y por supuesto, nuestro más sincero agradecimiento a Sol Cid Álvarez, DUE de la planta de Cardiología del NHAC por el apoyo y la ayuda ofrecidos en la realización de este trabajo.

También agradecer a todas las personas que nos han animado a seguir adelante con este proyecto.

Por último, y no por ello menos importante, nos gustaría expresar nuestra más profunda y sincera gratitud a ASOTRAME, *Asociación gallega de trasplantados de médula ósea* y a AECC, Asociación Española contra el cáncer, por la acogida de esta guía.

El fruto de este esfuerzo es la **GUÍA DE RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS** orientada a los pacientes y sus cuidadores, si este material es de alguna utilidad, ya nos sentimos magníficamente reconfortadas.

Índice

Introducción

1.- La alimentación como ayuda del tratamiento.....	Pág. 2
2.- Repercusión de los tratamientos en la alimentación.....	Pág.6
3.- Recomendaciones generales.....	Pág.7
4.-Recomendaciones específicas.....	Pág.8
- Consejos para el tratamiento de la pérdida de apetito o anorexia.....	Pág.8
- Consejos para el tratamiento de la diarrea.....	Pág.9
- Consejos para el tratamiento de la dificultad para tragar o disfagia.....	Pág.10
- Consejos para el tratamiento del gusto y del olfato o disgeusia.....	Pág.11
- Consejos para el tratamiento del estreñimiento.....	Pág.12
- Consejos para el tratamiento de llagas en la boca y/o en la garganta (Mucositis).....	Pág.13
- Consejos para el tratamiento de náuseas y vómitos.....	Pág.14
- Consejos para el tratamiento de bajada de defensas o neutropenia.....	Pág.15
- Consejos para el tratamiento de sequedad de boca o xerostomía.....	Pág.16
5. Bibliografía.....	Pág.17

En el momento actual, está ampliamente reconocida la relación que existe entre la dieta y la salud. ¹

Hay que tener en cuenta que en los enfermos con cáncer puede parecer que están comiendo lo suficiente, pero que el cuerpo posiblemente no absorba todos los nutrientes que los alimentos aportan. ²

De hecho, la dieta constituye una parte importante de la terapia porque comer adecuadamente antes, durante y después de los tratamientos ayuda a sentirse más fuerte, a tolerar mejor el proceso y a mejorar, por tanto, la calidad de vida. Comer bien contribuye mucho a nuestra calidad de vida y es algo más que una simple necesidad física: es, además, un placer que forma parte, una parte agradable, de nuestra vida familiar y social. Sin embargo, muchas personas que reciben tratamiento antineoplásico tienen problemas con la comida a causa de diversas complicaciones que la terapia puede ocasionar: cambios en la percepción del sabor, náuseas y vómitos, llagas en la boca, etc.; todo ello hace difícil o desagradable para el paciente aquello que debiera ser un placer importante: la comida. ³

Esta Guía está dirigida tanto a los pacientes como a sus familiares y cuidadores, ofrece consejos prácticos y sugerencias para paliar las molestias digestivas habituales en los pacientes tratados con quimioterapia o radioterapia. Algunas de las recomendaciones tomadas de las diferentes fuentes bibliográficas fueron adaptadas para hacer que esta guía sea de fácil lectura y comprensión. 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 el equipo de referencia, que realmente conocerá las necesidades nutricionales y médicas del enfermo.

1.- La alimentación como ayuda del tratamiento

Con frecuencia, los pacientes de cáncer tienen dificultad para alimentarse adecuadamente, hasta el punto que la desnutrición es una causa frecuente de problemas para ellos. La desnutrición se presenta cuando no se ingiere la cantidad de alimentos que el organismo necesita para realizar sus funciones normales. Como consecuencia, se genera un desgaste físico progresivo con debilidad, agotamiento, disminución en la resistencia a las infecciones y dificultades para tolerar el tratamiento recibido. ³

La nutrición inadecuada comienza incluso en el momento del diagnóstico, ya que el impacto psicológico que éste supone, incide negativamente en la ingesta de alimentos. Además, algunos tratamientos (quimioterapia, radioterapia o la cirugía), dejan a muchos pacientes en una situación nutricional extremadamente desfavorable. Por eso es muy importante comer bien mientras se recibe el tratamiento, porque es fundamental recibirlo en el mejor estado nutricional posible para conseguir mayor tolerancia, mayor eficacia y una mejor recuperación. ³

Comer bien significa escoger una **dieta equilibrada** que contenga todos los nutrientes que el cuerpo necesita; también significa que la dieta sea **rica en calorías** para mantener su peso en el nivel adecuado y con las reservas de **proteínas** lo suficientemente altas como para rehacer los tejidos sanos que el tratamiento daña. En el pasado, los investigadores creían que durante el tratamiento anticanceroso debía restringirse mucho el aporte proteico y calórico, pero hoy se sabe que la creencia de que la enfermedad progresaba más rápidamente si el paciente recibía un aporte importante de calorías, es errónea. ^{3,4}

La dieta de un paciente oncológico debe ser ³:

- **Nutritiva y variada.**
- Cocinada de forma sencilla, para que resulte más **suave y fácil de digerir.**
- Con **textura y temperaturas** adaptadas a la situación de cada persona.
- Con gran aporte diario de **calorías** (para mantener un peso adecuado) y gran aporte diario de **proteínas** (para rehacer los tejidos sanos que el tratamiento daña)
- Con aporte de **fermentos lácticos** para ayudar a la regeneración intestinal.
- Con aporte de gran cantidad de **líquidos.**



Tu dieta es una parte importante del tratamiento

A fin de garantizar una nutrición adecuada, el individuo debe comer y beber suficientes alimentos que contengan los nutrientes fundamentales⁵ 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.⁵

Para la presente guía, nos parece especialmente útil la tabla de ingesta recomendada por Villarino, Rodríguez, Giménez y Palma ¹(sucesivas veces Villarino et al) porque en ella se puede observar claramente cuales son todos los grupos de alimentos, la frecuencia de consumo recomendada para cada grupo, y lo más importante, la medida casera que nos va a ofrecer una idea del tamaño de la ración. (Tabla 1)

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	3 ó mas	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón	
 VERDURAS		2 ó mas	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias	
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas "maría" (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ¼ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANTAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 PESCADO		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE		
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	más de 30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

Tabla 1: Frecuencia recomendada para cada alimento. (En Villarino et al. Pág. 261)

¿Qué son y para qué sirven los nutrientes?

Los alimentos contienen sustancias necesarias para la vida que llamamos nutrientes. Cada nutriente cumple con distintas funciones en nuestro organismo, siendo algunos de ellos esenciales. Esto último quiere decir que nuestro cuerpo por sí solo no los puede producir, de ahí que deban estar siempre presentes en aquellos alimentos que componen nuestra dieta diaria. Los nutrientes se pueden clasificar según la función más destacable que desempeñan en nuestro cuerpo. De este modo nos encontramos con los siguientes tipos de nutrientes: ⁶

- **Plásticos o de construcción:** se encargan de formar nuevos tejidos y reparar los tejidos dañados. Los nutrientes que llevan a cabo esta función son fundamentalmente las proteínas las cuales las podemos encontrar en: pescados, huevos, carnes, leche y sus derivados lácteos. Por otro lado las legumbres, frutos secos y cereales si los combinas con acierto, obtendrás una ración de proteínas tan completa como la que puedas conseguir con pescados, huevos o carnes. Por ejemplo: legumbres con cereales (garbanzos con arroz) o cereales y frutos secos (ensalada de pasta con nueces). ⁷
- **Energéticos:** Aportan energía a nuestro cuerpo para realizar sus funciones cada día. Dentro de este grupo nos encontramos: Cereales y sus derivados (pan, pasta, etc.), patatas y legumbres: Contienen hidratos de carbono. Los cereales y las legumbres son además buena fuente de proteínas, vitaminas, minerales y fibra. Alimentos grasos (aceites, mantequilla, margarina, nata...). Las grasas y los alimentos ricos en ellas se han de consumir con moderación. ⁷
- **Reguladores:** Permiten que tengan lugar en nuestro cuerpo todas las reacciones necesarias para su buen funcionamiento. Esta función la llevan a cabo las vitaminas, los minerales, el agua, la fibra, los antioxidantes y también ciertas proteínas que actúan como enzimas y hormonas. Este grupo está formado por: Frutas y Hortalizas que contienen mucha agua y son fuente de fibra, vitaminas y minerales. ⁷

2.-Repercusión de los tratamientos en la alimentación

Los tratamientos antineoplásicos pueden tener efectos secundarios que afectan a la alimentación de los pacientes. Estos efectos secundarios varían en cada paciente, dependiendo del tipo de tumor, de los tratamientos que necesite y de los medicamentos utilizados y sus dosis. ¹

- **Quimioterapia:** Se encarga de destruir las células malignas mientras se dividen, pero a su vez, pueden destruir también células sanas que se multiplican con gran velocidad (de la médula ósea, estómago, boca, pelo...), provocando efectos secundarios. Algunos de los que con mayor frecuencia pueden aparecer y condicionar su ingesta de alimentos y su estado nutricional son: náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal, disminución del apetito, llagas en la boca, dificultad para tragar, cambio en el sentido del gusto y estreñimiento. ¹
- **Radioterapia:** Además de destruir células malignas del cuerpo, puede afectar a zonas sanas del cuerpo. Las alteraciones producidas dependerán de la región irradiada. Los efectos secundarios que pueden comprometer su ingesta y su estado nutricional son: el cansancio, la diarrea o problemas para tragar alimentos. ¹
- **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).⁵

Si conoces la posible aparición de estos síntomas puede ayudarte a ti y a tus cuidadores a prepararte y, en algunos casos, a evitar la aparición de los mismos.¹

3.-Recomendaciones generales

Las recomendaciones dietéticas para los pacientes en tratamiento pueden ser diferentes a las adecuadas para la población sana ³. En la mayoría de los casos, las modificaciones dietéticas están encaminadas a controlar los síntomas producidos por el tumor o por los tratamientos oncológicos.

La dieta del paciente con cáncer debe seguir las normas de una alimentación saludable, equilibrada, variada, apetecible y suficiente.^{1, 2, 3, 4, 8,9}

Una dieta adecuada durante el tratamiento ayudará a:

- Mantener un buen estado nutricional.^{3, 8,9,10}
- Mantener un peso adecuado.^{9,10}
- Mantener el organismo bien hidratado.⁹
- Tolerar mejor el tratamiento y los efectos secundarios que provoca.^{9,10}
- Combatir mejor posibles infecciones.^{9,10}
- Mantener la calidad de vida del paciente a lo largo del tratamiento.^{9,10}

RECOMENDACIONES GENERALES

- **Asegurar la energía necesaria** que el organismo necesita.^{1,2,3,4,5,8,9,10,11,12,13}
- **Dividir las comidas** en 5-7 pequeñas tomas diarias.^{1,2,3,4,5,8,9,11,12,13}
- **Aprovechar las horas de más apetito** para aportar los alimentos más completos (generalmente por la mañana).^{1,2,4,9,11,12,13}
- **Respetar los gustos del paciente** en cuanto a la presentación y preparación de los platos.^{1,2,3,8,9,12,13}
- Mantener una **correcta hidratación** (7-8 vasos /día) mejor entre las comidas.^{1,2,4,5,9,11,13}
- **Adaptar la textura y consistencia de los alimentos** a la situación de cada paciente.^{1,2,4,11,12,13}
- **Evitar alimentos flatulentos, muy condimentados, fritos, grasos, y comidas de olor intenso.**^{2,4,5,11,13}
- **Controlar el peso y realizar algún ejercicio físico suave** si el estado del paciente lo permite.^{1,2,4,9,11}
- **Comer en compañía y en un ambiente tranquilo** y relajado.^{1,2,3,8,9,11}
- **Evitar temperaturas extremas en los alimentos**, servir templados o a temperatura ambiente.^{2,4,11,13}
- Mantener una **correcta higiene bucal.**^{1,4,5,13}

FORMA DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- Se recomiendan las **formas de cocción sencillas**: cocido, hervido, al vapor.^{1,2,4,5,9}
- **Evitar** la preparación de alimentos con altas temperaturas: **asados** o a la **plancha.**^{2,4,13}
- Elegir **preparaciones poco olorosas.**^{2,11,13}
- **Evitar los condimentos fuertes y los picantes.**^{2,11,13}

4.-Recomendaciones específicas:

Según el tipo de tumor, su localización y el tratamiento (cirugía, quimioterapia, radioterapia o trasplante) los síntomas que se pueden presentar y que dificultan la ingesta serán distintos¹. A continuación detallamos los más frecuentes junto a sus pautas nutricionales.

Consejos para el tratamiento de la pérdida de apetito o anorexia

La anorexia se define como la falta de ganas de comer, y una de las causas es el tratamiento oncológico.¹⁴

 **IDEA: Tener comida preparada y almacenada**, para que esté disponible para comer cuando se tenga hambre. ^{2, 4,13,15}

 Evita:	 Potencia:
<p>-Productos light y alimentos que llenen mucho y nos aporten pocos nutrientes. ^{1,8,9,16,17}</p> <p>-Alimentos que producen flatulencias (gases). ^{1,3,9,17}</p> <p>-Olores fuertes o penetrantes. ^{2,5,10,11,13,18}</p>	<p>-Come cuando tengas apetito aunque no sea la hora de comer. ^{4,15,17,18,19}</p> <p>-Bebe fuera de las comidas. ^{1,4,5,9,10,13,16,17,18,19}</p> <p>-Adapta la textura de los alimentos a tus gustos. ^{1,9,11,12,17,19,20}</p> <p>-Come poca cantidad de alimento en cada comida, pero hazlo con más frecuencia. ^{1,2,4,8,9,12,13,15,16,17,18,19,20}</p> <p>-Cocina añadiendo al alimento proteínas y calorías, sin aumentar su volumen: ^{1,2,5,10,11,12,13,15,16,17,18}</p> <ul style="list-style-type: none"> • Añade, nata, leche o soja en polvo, margarina, crema de leche o queso, a la pasta, al arroz o a las patatas. • Usa la manteca de cacahuete en tostadas, galletas, etc.
 Hábito Saludable:	 Truco:
<p>Mantén una buena higiene bucal. ^{3,9,11}</p>	<p>Usa platos grandes para que parezca que hay menos comida. ^{5,10,13,17}</p> <p>Camina antes de las comidas para estimular el apetito. ^{1,5,10,16,17,18,20}</p>

Consejos para el tratamiento de la diarrea

Cuando estamos en tratamiento tanto de quimioterapia como de radioterapia, el intestino puede sufrir alteraciones y provoca que no se absorban bien los alimentos dando lugar a heces más líquidas. ⁷

 **IDEA: Realiza dieta absoluta** (no comer ni beber) durante dos horas, para dejar descansar el intestino. ^{6,13,19,21,22}

 Evita:	 Potencia:
<p>-Alimentos grasos: aguacates, aceitunas, carne y pescado graso...etc. ^{5,8,9,10,13,15,19}</p> <p>-Estimulantes: café, té, chocolate y bebidas alcohólicas. ^{1,5,6,9,10,11,12,15,17,19,20,21,22}</p> <p>-Alimentos que producen flatulencias (gases): col, rábanos, nabos, pepinos...etc. ^{2,13,17,19,22}</p> <p>-Condimentos irritantes: pimienta, pimentón, nuez moscada ^{5,9,10,17,18,19,20}</p> <p>-Alimentos ricos en fibra como verduras, legumbres y frutas. ^{2,5,6,8,9,10,11,12,14,17,19,20,22}</p> <p>-Alimentos integrales. ^{9,11,13,17,19,22}</p>	<p>-Empieza con una dieta líquida en pequeñas cantidades: (agua, infusiones, caldos desgrasados) ^{6,13,19,21,22}</p> <p>-Sigue con Alimentos fáciles de digerir: purés, arroz hervido, pescado blanco o pollo hervido. ^{1,6,9,10,11,13,17,18,19,22}</p> <p>-Si lo toleras bien haz comidas frecuentes en pequeñas cantidades. ^{5,9,10,13,18}</p> <p>-Puedes sustituir la leche de vaca por leche sin lactosa o bebida de arroz. Prueba yogures desnatados. ^{1,2,5,6,8,9,10,11,12,13,17,19,20}</p>
 Hábito Saludable:	 Truco:
Cocina al vapor, hervido, horno, parrilla, brasa o a la plancha. ^{5,10,13,18,19,21,22}	Bebe agua con limón, agua de arroz o soluciones rehidratantes como suero oral (de venta en farmacias), infusiones o refrescos para deportistas que te van a ayudar a recuperar minerales. ^{2,5,9,10,11,12,13,17,18}

Consejos para el tratamiento de la Dificultad para tragar (Disfagia)

DISFAGIA o dificultad para tragar ^{7,13,14} que puede ser sólo a alimentos sólidos, líquidos o de ambos ¹⁸

 **IDEA:** Mantén una **posición correcta para comer**: sentado, con la espalda recta, los hombros hacia delante y los pies apoyados en el suelo ^{8,9,10,11,12,14,23}

 Evita:	 Potencia:
<p>-Alimentos muy calientes o fríos ^{1,9,11,12,24}</p> <p>-Alimentos que resulten :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ásperos (tostadas de pan, galletas...) ○ irritantes (pimienta, pimentón, nuez moscada). ^{9,12,13,18,24} ○ Ácidos(limón, Kiwi, fresas, naranja, vinagre, tomate, pimiento) ^{9,12,13,18,24} ○ Picantes, (tomate, cebolla, ajo, pimiento, pepino...) ^{9,12,13,18,24} ○ Salados (embutidos, conservas, ahumados, enlatados...) ^{9,12,13,18,24} ○ Secos (tostadas, frutos secos, galletas, patatas cocida, sémola, arroz...). ^{9,17,18} 	<p>- Comidas con textura homogénea (purés) sin grumos. ^{1,8,9,10,12,18,23,25}</p> <p>-Bebe agua en forma de gelatinas o bien con espesantes comerciales de venta en farmacias ^{1,8,10,11,18,23}</p>
 Hábito Saludable:	 Truco:
<p>Come despacio, relajado y sin distracciones ^{1,5,7,10,22,24}</p>	<p>No mezcles alimentos con dos o más consistencias: yogurt con frutas, arroz con leche, sopa con pasta, puré con picatostes, fruta en almíbar. ^{8,10}</p>

Consejos para el tratamiento de la Alteración del Gusto y del Olfato (Disgeusia)

Es habitual que notes que los alimentos tienen un gusto u olor extraño, especialmente la carne, en la cual puedes percibir un sabor metálico. ⁷

 **IDEA:** Puedes comprar comida preparada o conseguir que alguien cocine por ti y así evitar el olor al cocinarla. ^{2,3, 4,12}

 Evita:	 Potencia:
<p>- La carne roja si percibes sabor a metálico, puedes sustituirla por carne de pollo, pavo, pescado, huevos y queso. ^{1,2,3,4, 6,8,9,11,12,17,18,23,24}</p> <p>-Alimentos que desprendan olores fuertes que pueden resultar desagradables, como por ejemplo: la coliflor cocida, el café, la cebolla, vinagretas ^{1, 3,4, 6,8,10,12,18,24}</p>	<p>- Las especias y diferentes hierbas aromáticas como orégano, laurel, albahaca, menta, tomillo, perejil, para disimular el olor. ^{1,2,4,6,7,8,9,10,11,12,13,17,18,20,22,23,24,25}</p> <p>- Las salsas sencillas como bechamel, mayonesa, nata, para enmascarar alimentos poco apetecibles, además estas salsas van a contribuir a aportar calorías. ^{2,4,6,7,8,12}</p> <p>- Consume los alimentos fríos o a temperatura ambiente para que no desprendan olor y no disminuya el sabor de los alimentos. ^{1,3,6,7,10,11,13,18,24}</p> <p>- Utiliza cubiertos de plástico si los alimentos tienen gusto a metálico. ^{1,2,3,4,6,12,17,22,24,25}</p>
 Hábito Saludable:	 Truco:
<p>Para eliminar sabores extraños puedes enjuagarte la boca antes y después de cada comida ^{1,2,3,7,9,10,12,17,18,22,23,24}</p>	<p>A la hora de comer y cocinar la carne y el pescado es mejor prepararlos hervidos ya que desprenden menos olor que a la plancha o al horno. ^{3,4,6}</p>

Consejos para el tratamiento del estreñimiento

Se considera estreñimiento a menos de 3 evacuaciones intestinales por semana o también a la sensación de una evacuación dificultosa ya sea por incompleta o por heces de consistencia dura.²³

 **IDEA:** Toma **alimentos fríos y calientes alternativamente**, por ejemplo un vaso de agua y a continuación un café caliente.^{8,9,18}

 Evita:	 Potencia:
<p>-Alimentos que puedan estreñir como: Membrillo, te, manzana, chocolate 4,5,6,7,8,9,10,12,15,18</p> <p>-Condimentos fuertes y picantes como la pimienta y las guindillas.^{4,6,12,18}</p> <p>- Abusar del azúcar.^{4,6,12}</p>	<p>-Alimentos ricos en fibra: fruta (especialmente el kiwi), cereales, pan integral, legumbres y verduras.^{1,4,5,6,7,8,10,11,12,13,15,17,18,20,22,23}</p> <p>-Come siempre que puedas frutas con piel 1,4,5,6,7,9,10,11,12,13,17,18,20,22,23</p> <p>-En embutidos, escoge jamón de York, fiambre de pavo y pollo.^{4,6,7,12}</p> <p>-Come pescado blanco y azul.^{4,6,7,18}</p> <p>-Cocina al vapor, horno, plancha, parrilla, brasa, hervido.^{4,6,12}</p> <p>- Bebe abundante agua (6-8 vasos diarios) 1,4,5,7,8,9,10,12,15,17,18,20,23,25</p> <p>-Cocina con aceite de oliva virgen. 1,4,5,6,8,9,11,12,13</p>
 Hábito Saludable:	 Truco:
<p>Aumenta la actividad física. 1,4,6,7,8,9,11,12,13,15,18,20,22,23</p> <p>Si utilizas enemas o laxantes que siempre sea bajo control médico^{4,6,7,12,13,22}</p>	<p>Toma en ayunas un vaso de agua tibia, zumos, café o ciruelas.^{1,4,5,6,8,9,10,12,15}</p>

Consejos para el tratamiento de llagas en la boca y/o en la garganta (Mucositis)

Es uno de los efectos secundarios del tratamiento y contribuye a no disfrutar de la comida y como consecuencia a la pérdida de peso. ¹⁸ Si este es tu caso puedes:

 **IDEA:** Ten a mano alimentos infantiles como potitos o papillas que son fáciles de ingerir. ^{4,12,13}

<p> Evita:</p>	<p> Potencia:</p>
<p>-Alimentos: ^{1,2,3,5,6,7,8,9,11,12,13,17,18,20,23}</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ácidos (limón, Kiwi, fresas, naranja, vinagre, tomate, pimiento) • Amargos • Picantes (tomate, cebolla, ajo, pimiento, pepino...) • Muy salados (embutidos, conservas, ahumados, enlatados...) • Muy dulces • Que se peguen al paladar (tostadas, frutos secos, galletas, patatas cocida, sémola, arroz...) • Verduras crudas • Frutas verdes 	<p>-Alimentos suaves de textura blanda, caldosa como sopas, purés, cremas, flanes, batidos, tortillas, guisos suaves. También se pueden añadir salsas o cremas suaves a la carne y al pescado para hacerlos más tiernos. ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,17,18,23}</p> <p>-Come los alimentos a temperatura tibia o fría para no irritar más la boca que ya está sensible. ^{1,2,3,4,5,6,9,10,12,13,20,24}</p> <p>-Corta los alimentos en trozos pequeños para evitar que el alimento esté mucho tiempo en la boca. ^{1,2,3,6,7,9,11,12}</p>
<p> Hábito Saludable:</p>	<p> Truco:</p>
<p>Mantén una buena higiene bucal y dental para evitar complicaciones. ^{1,3,4,5,6,10,12,18,22,23,25}</p>	<p>Antes de comer, para calmar el dolor de la boca y poder comer mejor puedes aguantar un trozo de hielo picado, o agua muy fría para adormecer la zona. ^{1,2,3,4,5,7,10,12}</p>

Consejos para el tratamiento de las náuseas y vómitos

Náuseas: Sensación de necesidad de vomitar, sin llegar a expulsar alimento por la boca.
Vómitos: Expulsión por la boca del alimento ingerido.⁴

 **IDEA:** Intenta no comer las dos horas antes al tratamiento. ^{1,11,13,15,17,22}

<p> Evita:</p>	<p> Potencia:</p>
<p>-Olores fuertes como coliflor cocida, el café, la cebolla, vinagretas: 1,2,3,4,5,9,13,17,18,19,20,21,22</p> <p>-Alimentos demasiado dulces, grasos, fritos, ácidos (limón, Kiwi, fresas, naranja, vinagre, tomate, pimiento) y picantes (tomate, cebolla, ajo, pimiento, pepino...) 1,2,3,4,5,8,9,10,13,14,15,17,18,19,20,21</p> <p>-Beber durante las comidas. 1,3,4,5,8,9,10,12,13,16,19</p>	<p>-Consume alimentos secos (pan tostado, galletas, frutos secos) al despertarte y frecuentemente a lo largo de todo el día. 2,3,5,6,10,13,15,17,19</p> <p>-Come alimentos fríos y a temperatura ambiente. ^{1,3,5,9,10,12,13,17,18,19,22}</p> <p>-Consume alimentos blandos como sopas, purés, cremas, flanes, batidos, tortillas, guisos suaves. ^{4,5,10,18,19}</p> <p>-Si descansas después de comer, hazlo sentado no te acuestes. ^{1,2,4,5,8,9,10,13,17,18,19}</p> <p>-Distribuye la alimentación en pequeñas comidas frecuentes a lo largo del día ^{1,3,4,5,6,8,9,10,1,17,19,21,22}</p>
<p> Hábito Saludable:</p>	<p> Truco:</p>
<p>Realiza enjuagues bucales para eliminar sabores desagradables. ^{2,4,11,13,15,17,18,19}</p>	<p>Las bebidas de cola ayudan a calmar las molestias. ^{1,4,5,9,10,13,18,19}</p>

Consejos para el tratamiento del paciente bajo de defensas (Neutropenia)

Es habitual que si estás en tratamiento con quimioterapia, puedas sufrir una bajada de defensas y como consecuencia ser más vulnerable a la hora de coger infecciones. Pueden ayudarte los siguientes consejos

 **IDEA:** No compartas, vasos, tenedores... 4,6,12,18

 Evita:	 Potencia:
<p>-Alimentos crudos, tómalos preferiblemente cocinados. 4,6,7,12,18</p> <p>- Fiambres (salchichón, chorizo, mortadela, Chóped...) 4,6,7,12,18</p> <p>-Queso azul, Roquefort, requesón. 4,6,7,12,18</p>	<p>-Consume fruta que se pueda pelar: plátanos, mandarinas... 4,6,12</p> <p>-También puedes comer fruta en compota o envasada. 7,18</p> <p>-Zumos envasados y agua mineral. 4,6,7,12,18</p> <p>-Cocina y aliña con aceite de oliva virgen, porque así nos aseguramos el aporte de vitamina E, que nos va a ayudar a reforzar nuestras defensas. 4,6,12,18</p>
 Hábito Saludable:	 Truco:
<p>Cambia el cepillo de dientes con frecuencia 4,6,12,18</p>	<p>Utiliza si tienes una olla exprés porque así garantizamos que los alimentos estén libres de contaminación. 4,6,12,18</p>

Consejos para el tratamiento de sequedad de boca (Xerostomía)

Debido al tratamiento es frecuente notar la boca seca, los labios agrietados, boqueras... para tratar estas complicaciones tan pronto como aparezcan puedes: ^{4,6}

 **IDEA:** Ten siempre a mano una pequeña botella de agua para ir dando pequeños y frecuentes sorbitos. ^{2,5,6,10}

<p> Evita:</p>	<p> Potencia:</p>
<p>-Alimentos muy secos como las galletas, tostadas, patatas fritas, frutos secos, pan, puré de patatas, sémola... ^{1,3,6,7,8,10,12,19,23,24}</p> <p>-Alimentos Fibrosos como: carnes duras, espárragos verdes, alcachofas... ^{1,6,7,8,10,12,24}</p>	<p>-Mantén la boca hidratada, tomando líquidos frecuentemente: agua, infusiones, zumos... ^{1,6,8,10,12,13,17,19,20,23,24}</p> <p>-Alimentos blandos como el flan, helados, gelatinas, quesos tiernos, verduras cocidas, tortillas, frutas maduras, compotas, frutas en almíbar... ^{3,5,6,7,8, 10,11,12,20,23}</p> <p>-Cocina platos jugosos: hervidos al vapor, guisados, asados, acompañados de salsas para que sean más fáciles de tragar (sopas, purés, cremas, arroz caldoso...). ^{2,6,7,9,12,18,20,23,24}</p>
<p> Hábito Saludable:</p>	<p> Truco:</p>
<p>Mantén una buena higiene bucal. ^{1,2,5,7,8,9,10,12,18,20}</p>	<p>Antes de comer puedes tomar caramelos, chicle sin azúcar, polos de helado, para estimular la salivación y que sea más fácil tragar los alimentos. ^{1,2,3,5,7,8,9,10,17,18}</p>

5.- Bibliografía

1. Villarino Sanz M, Gimena Díaz M, Rodríguez Durán D, Palma Milla Samara. Oncología. En: Juárez Peláez Elena. *Recomendaciones dietéticas nutricionales del servicio madrileño de salud*. Consejería de Sanidad. Madrid., 2013. P.259-274.
2. Instituto Nacional del Cáncer [Internet]. Madrid [Actualizada 29 de abril de 2015; citado 16 de Marzo 2016] Disponible en : <http://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios>
3. *Recomendaciones Dietéticas para el paciente oncológico* (2013). Fundación Ayúdate. Documento para información del paciente. 29-2-2016
<http://www.adocadiz.org/cs/Satellite?blobkey=id&blobwhere=1302471011616&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=inline%3B+filename%3Drecomendaciones-dieteticas-oncolog-a.pdf&blobcol=urldocument&blobtable=UXDocument&moddate=2014-04-12%2012:47:05>
4. Cáceres Zurita M^a L, Ruiz Mata F Y Seguí Palmer M.A .*Recetas de cocina y de autoayuda para el enfermo oncológico*. Ediciones Mayo; 2004
5. Fundació Alicia [Internet] Barcelona: Institut Català d'Oncologia c2015 [citado 7 Marzo 2016] Recomendaciones generales .Sobre la alimentación durante el tratamiento del cáncer. Disponible en: http://www.alicia.cat/uploads/document/Tramiament%20c%20c%20A1ncer_Recomendacions%20generales%20sobre%20la%20alimentaci%20n.pdf
6. Asociación de Familias de Niños con Cáncer. [Internet]. Castilla-La Mancha: AFANION; c2016 [citado 22 feb 2016]. Buen provecho. Consejos dietéticos durante el tratamiento. Disponible en: http://afanion.org/nuevo/index.php?option=com_phocadownload&view=category&id=3&Itemid=177
7. Asociación de padres, familiares y amigos de niños oncológicos. [Internet]. Castilla y León: pífano. [Citado 22 feb 2016]. Nutrición para niños y jóvenes oncológicos. Disponible en: <http://www.somospacientes.com/wp-content/uploads/2012/02/maqueta-210x210-nutricion.pdf>
8. Gómez Candela C., Luengo Pérez L. M., Zamora Auñón P., Rodríguez Suárez, L., Celaya Pérez S. Zarazaga Monzón A, Nogués Boqueras R., Espinosa Rojas J.A., Robledo Saenz P., Pérez-Portabella Maristany C. y Pardo Masferrer J. *Algoritmos de evaluación y tratamiento nutricional en el paciente adulto con cáncer*. En: SEOM. *Soporte nutricional en el paciente oncológico*. Bristol-Myers Squibb; 2004. p.265-284.
9. Mestre Reoyo G.I, Moya Rodríguez M, Velázquez García A, Jiménez Parras M, López Verde F. *Nutrición Oncológica*. Grupo de atención oncológica: Sociedad Andaluza de medicina familiar y comunitaria. Málaga; 2013
10. Fundación Josep Carreras [Internet] España. Nestlé Health Science. c 2016 [citado 7 Marzo 2016] *Recomendaciones dietéticas–nutricionales en oncología*. Disponible en: http://www.fcarreras.org/es/recomendaciones-dieteticas-y-nutricionales-en-oncologia_114203.PDF
11. Colomer Bosch R, García De Lorenzo A. Y Mañas Rueda A. Guía clínica multidisciplinar sobre el manejo de la nutrición en el paciente con cáncer. Sociedad española oncológica médica, Sociedad Española de nutrición parenteral y enteral y Sociedad Española de oncología radioterápica. España: Prodrug Multimedia, S. L. (2008)
12. García González MV. Guía de tratamiento nutricional para enfermos oncológicos Oncomadrid. Madrid: 2008
13. Manjón-Collado, M.T, Oliva Mompeán F. Díaz-Rodríguez M. Nutrición en el paciente oncológico. En: Oliva Mompeán F, Manjón Collado M T. Guía práctica de

- nutrición hospitalaria. VOL. 32. Nº4. Andalucía: Servicio Andaluz de Salud. 2009.p.295-308
14. De Torres Aured M. Disfunciones en la masticación y en la deglución. En Martínez Álvarez JR, Villarino Marín A. Recomendaciones de alimentación para pacientes oncológicos. Fundación Alimentación saludable. España: 2015. p. 39 – 45
 15. Belmonte Cortés S, Nieto García E. Estreñimiento en pacientes oncológicos. En Martínez Álvarez JR, Villarino Marín A. Recomendaciones de alimentación para pacientes oncológicos. Fundación Alimentación saludable. España: 2015. p. 75 – 82
 16. Cañones Castelló E. Nauseas y vómitos. En Martínez Álvarez JR, Villarino Marín A. Recomendaciones de alimentación para pacientes oncológicos. Fundación Alimentación saludable. España: 2015. p. 57 – 64
 17. Gil Canalda I, Mantilla Morató T, Piñeiro Guerrero R, Suárez González F. Guía de Buena Práctica Clínica en *el Consejo Dietético*. Madrid: International Marketing & Communication, S.A. 2005
 18. Fonseca P. J, Álvarez Álvarez B. Comer para vencer el cáncer. España. Ediciones Nobel. 2012.
 19. Cerezo Padellano L. Mucositis oral, xerostomía. En Martínez Álvarez JR, Villarino Marín A. Recomendaciones de alimentación para pacientes oncológicos. Fundación Alimentación saludable. España: 2015. p. 47 – 54
 20. Hernando Requejo O. Nutrición y cáncer. En: Carbajal Azcona Á y Martínez Roldán Cristina *Manual Práctico de Nutrición y salud* Edición: Exlibris Ediciones, S. L. 2012 p. 427-436.
 21. López Verde F. La diarrea en el paciente oncológico. En Martínez Álvarez JR, Villarino Marín A. Recomendaciones de alimentación para pacientes oncológicos. Fundación Alimentación saludable. España: 2015. p. 67 – 72
 22. Asociación Española contra el Cáncer. ¿Qué es la Quimioterapia? Madrid. 2011
 23. Martín Peña, G. Dieta Y Cáncer. En: *SEOM. Soporte nutricional en el paciente oncológico. Bristol-Myers Squibb; 2004. P.115-131*
 24. *Toral Peña J. C. Complicaciones debidas al tratamiento oncológico que afectan a la nutrición. En: SEOM. Soporte nutricional en el paciente oncológico. Bristol-Myers Squibb; 2004. P.183-196*
 25. Eguino Villegas A, Fernández Sánchez B, García Álvarez G, García Saenz J A. Cáncer de pulmón. Una Guía práctica. *Asociación Española Contra el Cáncer. Madrid. 2005*