



Nutrición durante el tratamiento del cáncer

La buena nutrición es especialmente importante para las personas con cáncer. Esto se debe a que la enfermedad en sí misma, así como sus tratamientos, pueden afectar su apetito. El cáncer y los tratamientos para el cáncer también pueden alterar la capacidad de su cuerpo para tolerar ciertos alimentos y usar nutrientes.

Las necesidades nutricionales de un paciente con cáncer varían de persona a persona. Sus médicos, enfermeras y dietistas pueden ayudarlo a identificar sus objetivos de nutrición y planificar estrategias para ayudarlo a alcanzarlos. Comer bien y someterse a una terapia contra el cáncer puede ayudarlo a:

- Sentirse mejor.
- Mantener su fuerza y energía.
- Mantenga su peso y la reserva de nutrientes de su cuerpo.
- Tolerar los efectos secundarios relacionados con el tratamiento.
- Disminuye el riesgo de infección.
- Curar y recuperarse rápidamente.

Comer bien significa comer una variedad de alimentos que brindan los nutrientes que necesita para mantener su salud mientras combate el cáncer. Estos nutrientes incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, agua, vitaminas y minerales.

Nutrientes

Proteína: La proteína ayuda a asegurar el crecimiento, a reparar el tejido corporal y a mantener un sistema inmunológico saludable. Sin suficiente proteína, el cuerpo tarda más en recuperarse de la enfermedad y tendrá una menor resistencia a las infecciones. Como tal, las personas con cáncer a menudo necesitan más proteínas de lo habitual. Después de la cirugía, la quimioterapia y la radioterapia, generalmente se necesita proteína adicional para curar los tejidos y ayudar a prevenir la infección. Buenas fuentes de proteínas incluyen carne magra, pescado, aves, productos lácteos, nueces, frijoles secos, guisantes y lentejas, y alimentos de soya.

Carbohidratos y grasas: Los carbohidratos y las grasas suministran al cuerpo la mayor parte de las calorías que necesita. La cantidad de calorías que necesita cada persona depende de su edad, tamaño y nivel de actividad física. Las fuentes de carbohidratos incluyen frutas, verduras, panes, pastas, cereales y productos de cereales, frijoles secos, guisantes y lentejas. Las fuentes de grasa incluyen mantequilla, aceites, nueces, semillas, aguacate, productos lácteos, carnes, pescado y aves.

Vitaminas y minerales: Las vitaminas y los minerales ayudan a asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados. Además, le permiten al cuerpo utilizar la energía (calorías) que se suministra en los alimentos. Una persona que come una dieta balanceada con suficientes calorías y proteínas por lo general obtiene muchas vitaminas y minerales. Sin embargo, comer una dieta balanceada puede ser difícil cuando está recibiendo tratamiento contra el cáncer, especialmente si los efectos secundarios del tratamiento persisten durante largos períodos de tiempo. Cuando ese sea el caso, su médico o dietista puede recomendar un suplemento multivitamínico y mineral diario.

Agua: El agua y los fluidos son vitales para la salud. Si no toma suficientes líquidos o si vomita o tiene diarrea, puede deshidratarse. Pregunte a su equipo médico cuánto líquido necesita cada día para prevenir la

deshidratación.

Puede usar las siguientes pautas de la Sociedad Americana del Cáncer para la nutrición para la prevención del cáncer para ayudarlo a planificar qué comer cada día. Las pautas sirven como una guía general para personas saludables que le permite elegir una dieta saludable. Las personas con cáncer, sin embargo, pueden tener mayores necesidades nutricionales. Por ejemplo, su médico o dietista puede sugerir que aumente el número de porciones de tipos específicos de alimentos.

- Coma cinco o más porciones de una variedad de verduras y frutas cada día.
- Elija granos integrales en lugar de granos procesados (refinados) y azúcares.
- Limite el consumo de carnes rojas, especialmente aquellas con alto contenido de grasa y carnes procesadas (los ejemplos incluyen tocino, perritos calientes, almuerzos).
- Elija alimentos que le ayuden a mantener un peso saludable.

Cómo controlar los efectos secundarios que pueden afectar la nutrición

Poco apetito

Los cambios en sus hábitos alimenticios y la pérdida de apetito pueden ocurrir como resultado del cáncer y su tratamiento. Si esto le sucede a usted, trate de comer comidas pequeñas y frecuentes y bocadillos cada una o dos horas. Tenga a mano bocadillos y alimentos ricos en proteínas y calorías para comer cuando tenga hambre. Evite los olores a los alimentos causados por la preparación de alimentos.

Qué hacer

- Coma comidas pequeñas o bocadillos cada una o dos horas.
- Evite los líquidos con las comidas (a menos que sea necesario para ayudar a tragar o para la boca seca) para evitar sentirse lleno antes de tiempo.
- Haga que comer sea más agradable al poner la mesa con bonitos platos y flores, tocar su música favorita o ver la televisión y visitar a sus amigos.
- Mantenga a mano bocadillos altos en calorías y proteínas. Pruebe los huevos duros, la mantequilla de maní, el queso, el helado, las barras de granola, los suplementos nutricionales, los postres, los frutos secos, la mezcla de frutas secas y el yogur.
- Revise los consejos para agregar calorías y proteínas a los alimentos e inclúyalos en las comidas y bocadillos durante todo el día.
- Pregúntele a su médico acerca de los medicamentos para ayudar a aliviar el estreñimiento, las náuseas, el dolor u otros efectos secundarios que tenga.

Cuando las cosas no saben bien

El cáncer y sus tratamientos pueden causar cambios en sus sentidos del gusto y el olfato. Si tiene este problema, pruebe alimentos o bebidas que sean diferentes de los que consume habitualmente. Además, mantenga su boca limpia al enjuagar y cepillar, lo que a su vez puede mejorar el sabor de los alimentos.

Qué hacer

- Intenta usar utensilios de plástico si tienes un sabor metálico mientras comes.
- Sazone los alimentos con sabores agrios, como rodajas de limón, limonada, frutas cítricas, vinagre y alimentos en escabeche. (Si tiene dolor en la boca o la garganta, no use este consejo).
- Mastique gotas de limón, mentas o chicle, que pueden ayudar a deshacerse de sabores desagradables que permanecen después de comer. (Si tiene diarrea, evite los caramelos y las encías sin azúcar).
- Condimente los alimentos con cebolla, ajo, chile en polvo, albahaca, orégano, romero, estragón, salsa

barbacoa, mostaza, salsa de tomate o menta.

- Aumente el azúcar en los alimentos para aumentar sus gustos agradables y disminuir los sabores salados, amargos o ácidos. Es posible que desee probar miel o jarabe de arce.
- Enjuague su boca con té, ginger ale, agua salada o agua con bicarbonato de sodio antes de comer para ayudar a despejar sus papilas gustativas.
- Servir alimentos fríos o a temperatura ambiente. Esto puede disminuir los sabores y olores de los alimentos, haciéndolos más fáciles de tolerar.
- Congele y coma alimentos como melón, uvas, naranjas y sandías.
- Coma verduras frescas, ya que pueden ser más atractivas que las enlatadas o congeladas.
- Mezcle frutas frescas en batidos, helados o yogur.
- Cubra las bebidas y beba con una pajilla para reducir los olores.

Estreñimiento (problemas de movimiento intestinal)

Los analgésicos, los cambios en sus hábitos alimenticios y la disminución de la actividad física pueden hacer que sus intestinos se muevan con menos frecuencia y que las deposiciones sean más difíciles de evacuar (estreñimiento). Si tiene estreñimiento, trate de comer alimentos ricos en fibra que puedan estimular sus intestinos para moverse. Los ejemplos de alimentos ricos en fibra incluyen panes y cereales de granos enteros, frutas y vegetales crudos, frutas secas, semillas, frijoles, legumbres y nueces. Además, beba muchos líquidos durante el día, coma a horas regulares y aumente su nivel de actividad física.

Qué hacer

- Trate de comer a la misma hora todos los días. Establecer un horario de comidas y meriendas.
- Trate de tener un movimiento intestinal a la misma hora cada día para establecer la regularidad.
- Beba de 8 a 10 tazas de líquido cada día, si está de acuerdo con su médico. Además del agua, pruebe los líquidos que tienen calorías como el jugo de ciruela, los jugos calientes, los tés y la limonada caliente.
- Limite las bebidas y los alimentos que causan gas si se convierte en un problema. Estos incluyen bebidas carbonatadas, brócoli, col, coliflor, pepinos, frijoles secos, guisantes y cebollas. Para disminuir la cantidad de aire que traga mientras come, trate de no hablar mucho en las comidas, beba sin pajitas y evite masticar chicle.
- Coma alimentos ricos en fibra y voluminosos, como panes y cereales integrales, frutas y verduras (crudas y cocidas con piel y cáscara), palomitas de maíz y frijoles secos bien cocidos.
- Coma un desayuno que incluya una bebida caliente y alimentos ricos en fibra.
- Pídale a su dietista que le recomiende un suplemento líquido con alto contenido de calorías y proteínas que contenga fibra si necesita más calorías, proteínas y fibra.
- Use laxantes solo con el consejo de su proveedor. Comuníquese con su proveedor si no ha tenido una evacuación intestinal durante 3 días o más.

Dolor o irritación en la boca o garganta

Algunas personas con cáncer pueden tener dolor en la boca, llagas en la boca o dolor de garganta. Si tiene estos problemas, puede ser calmante comer alimentos blandos y suaves y alimentos tibios o fríos. Por otro lado, se deben evitar los alimentos que son gruesos, secos o ásperos. Además, puede encontrar que los jugos y frutas ácidas, saladas o ácidas, el alcohol y las comidas picantes pueden ser irritantes y deben evitarse. Enjuagarse la boca regularmente con una cucharadita de bicarbonato de sodio y ocho onzas de agua o agua salada puede ayudar a prevenir infecciones y mejorar la curación de una boca y una garganta doloridas.

Qué hacer

- Evite los alimentos y bebidas ácidos, ácidos o saladas, como los jugos cítricos (toronja, naranja, limón y lima), los alimentos en vinagre y vinagre, los alimentos a base de tomate y algunos caldos enlatados.
- Evite los alimentos de textura áspera, como tostadas secas, granola y frutas y verduras crudas.
- Elija alimentos tibios o frescos que sean calmantes. Los alimentos muy calientes o muy fríos pueden causar molestias.
- Manténgase alejado del alcohol, la cafeína y el tabaco. Estas sustancias pueden secar la boca y la garganta y promover una mayor irritación.
- Evite las especias irritantes como el chile en polvo, los clavos, el curry, las salsas picantes, la nuez moscada y la pimienta.
- Sazone los alimentos con hierbas como la albahaca, el orégano y el tomillo.
- Coma alimentos blandos y cremosos, como sopas cremosas, quesos, puré de papas, yogur, huevos, natillas, pudines, cereales cocidos, helados, guisos, salsas, jarabes, batidos y suplementos comerciales líquidos. Mezcle y humedezca los alimentos secos o sólidos con salsas, salsas y guisos.

Diarrea

Los tratamientos y medicamentos para el cáncer pueden hacer que sus intestinos se muevan con mucha más frecuencia y que las heces se vuelvan muy flojas (diarrea). Si tiene diarrea, es posible que deba evitar los alimentos ricos en fibra, que pueden empeorar el problema. Estos incluyen nueces, semillas, granos enteros, legumbres, frutas secas y frutas y verduras crudas. También debe evitar los alimentos altos en grasa como los fritos y los alimentos grasos, ya que también pueden promover la diarrea. Además, manténgase alejado de los alimentos gaseosos y las bebidas carbonatadas. Asegúrese de tomar líquidos durante el día para evitar la deshidratación. Una vez que la diarrea ha cesado, comience a comer alimentos que contengan fibra lentamente.

Qué hacer

- Beba muchos líquidos suaves, claros y sin gas a lo largo del día. Beba líquidos a temperatura ambiente, ya que son mejor tolerados que las bebidas frías o calientes. La soda plana es otra buena opción.
- Coma comidas pequeñas y frecuentes y bocadillos durante todo el día.
- Evite los alimentos grasosos, fritos, picantes u otros alimentos altos en grasa.
- Limite la leche y otros alimentos que contengan lactosa.
- Evite las bebidas y los alimentos que producen gases, como las bebidas carbonatadas, el chicle y las verduras que forman gas (brócoli, coliflor, col, coles de brussel y frijoles). Puede tomar bebidas carbonatadas si las deja abiertas durante al menos 10 minutos antes de tomarlas.
- Beba y coma alimentos con alto contenido de sodio, como caldos, sopas, bebidas deportivas, galletas, papas horneadas y pretzels.
- Beba y coma alimentos ricos en potasio, como zumos y néctares de frutas, bebidas deportivas, papas sin piel y plátanos.
- Coma alimentos ricos en pectina como la compota de manzana y los plátanos.
- Consuma arroz blanco cocinado en caldo de pollo o verduras (esto debería ser una consistencia espesa y parecida a una papilla).
- Beba al menos una taza de líquido después de cada evacuación intestinal.
- Evite las gomas de mascar, las gomas sin azúcar y todos los dulces hechos con sorbitol.
- Llame a su médico si la diarrea continúa o aumenta, o si sus deposiciones tienen un olor o color inusual.

Cuando te sientes mareado

Algunas personas con cáncer pueden experimentar náuseas y vómitos. Si tiene estos problemas, asegúrese de tomar muchos líquidos para evitar la deshidratación. Beba agua, jugos y otros líquidos transparentes que contengan calorías durante el día. Puede tolerar líquidos claros y fríos mejor que los líquidos muy calientes o helados. Cuando haya dejado de vomitar, intente comer alimentos fáciles de digerir, como líquidos claros, galletas, gelatina y pan tostado.

Qué hacer

- Coma de seis a ocho comidas pequeñas al día, en lugar de tres comidas grandes.
- Coma alimentos secos, como galletas saladas, tostadas, cereales secos, pretzels o palitos de pan, al levantarse y cada pocas horas durante el día.
- Coma alimentos que no tengan un olor fuerte.
- Coma alimentos frescos en lugar de comidas picantes.
- Evite los alimentos demasiado dulces, grasientos, fritos o picantes, como los postres ricos y las papas fritas.
- Siéntese o recuéstese con la cabeza levantada durante al menos 1 hora después de comer si necesita descansar.
- Beba líquidos claros con frecuencia para evitar la deshidratación.
- Pregúntele a su médico acerca de los medicamentos que previenen o detienen las náuseas.
- Pruebe alimentos blandos, suaves y fáciles de digerir en los días de tratamiento programados. Los alimentos como Cream of Wheat® y la sopa de pollo con fideos con galletas saladas pueden ser mejor tolerados que las comidas pesadas.
- Evite comer en una habitación que esté caliente o que tenga olores u olores de cocina. Cocine afuera en la parrilla o use bolsas para hervir para reducir los olores de la cocina.
- Enjuague su boca antes y después de las comidas.
- Chupe caramelos duros, como menta o limón, si tiene mal sabor en la boca.
- Beba ocho o más tazas de líquido cada día si puede. Beba media taza adicional a una taza de líquido por cada episodio de vómito. Intente beber líquidos de 30 a 60 minutos después de comer alimentos sólidos.

Boca seca o saliva espesa

Algunos tratamientos y medicamentos contra el cáncer pueden causar sequedad en la boca o saliva espesa. Si tiene alguno de estos efectos secundarios, tome muchos líquidos durante el día y coma alimentos húmedos tanto como sea posible. Además, cepille sus dientes y enjuáguese la boca regularmente con bicarbonato de sodio y agua salada para ayudar a mantenerlo limpio y prevenir infecciones. Evite los enjuagues bucales comerciales y las bebidas alcohólicas y ácidas, ya que pueden secar e irritar aún más la boca.

Qué hacer

- Beba de 8 a 12 tazas de líquido al día y llévese una botella de agua cuando salga de casa. (Beber muchos líquidos ayuda a aflojar el moco).
- Use una pajita para beber líquidos.
- Toma pequeños bocados y mastica la comida completamente.
- Coma alimentos blandos y húmedos que estén frescos o a temperatura ambiente. Pruebe las frutas y verduras licuadas, el pollo y el pescado bien cocidos, los cereales bien diluidos, las paletas y las papitas. Evite los alimentos que se adhieren al techo de la boca.
- Humedezca los alimentos con caldo, sopa, salsas, salsa, cremas, mantequilla o aceite de oliva.

- Chupe las gotas de limón agrisado, las uvas congeladas, las paletas o las astillas de hielo. (Evite masticar hielo, ya que puede dañar los dientes).
- Mantén tu boca limpia. Use un cepillo de dientes de cerdas suaves; enjuáguese la boca antes y después de las comidas con agua corriente o un enjuague bucal suave (hecho con un litro de agua, de media a una cucharadita de sal y una cucharadita de bicarbonato de sodio); y usar hilo dental regularmente. Es una buena idea cepillar suavemente la lengua también.
- Evite los enjuagues bucales comerciales, las bebidas alcohólicas y ácidas y el tabaco.
- Manténgase alejado de las bebidas que contienen cafeína, como el café, el té, las bebidas gaseosas y el chocolate.
- Use un humidificador de vapor frío para humedecer el aire de la habitación, especialmente en la noche. (Asegúrese de mantener el humidificador limpio para evitar la propagación de bacterias o moho en el aire).

Aumento de peso o pérdida de peso

Las personas que se someten a un tratamiento contra el cáncer pueden experimentar una pérdida de peso durante la disminución del apetito u otros efectos secundarios relacionados con el tratamiento que afectan la capacidad de comer. Es importante comer lo que sea que funcione durante este tiempo para mantener el peso corporal y las reservas de proteínas. Es posible que se beneficie con el uso de productos nutricionales líquidos durante este período como, por ejemplo, Insurance®, Boost®, etc.

Las mujeres que reciben tratamiento para el cáncer de mama también pueden ganar peso no deseado durante o después del proceso de tratamiento. El motivo de este aumento de peso no está claro, pero puede deberse a cambios hormonales, así como a la disminución de la actividad, la depresión y otros factores. Si bien este efecto secundario es desconcertante para la mayoría, es útil saberlo con anticipación. De esta manera, puede ajustar sus hábitos alimenticios en consecuencia si comienza a ganar peso. Su dietista también puede ayudarlo a modificar su dieta para minimizar el aumento de peso.

OncoLink is designed for educational purposes only and is not engaged in rendering medical advice or professional services. The information provided through OncoLink should not be used for diagnosing or treating a health problem or a disease. It is not a substitute for professional care. If you have or suspect you may have a health problem or have questions or concerns about the medication that you have been prescribed, you should consult your health care provider.