

Consejos para pacientes con tratamiento de quimioterapia: Alimentación

Nuestro objetivo será conseguir mantener un buen estado nutricional mientras dure el tratamiento y que el momento de comer siga siendo agradable, siguiendo una dieta variada y saludable.

El seguir una dieta adecuada nos ayudará a:

- Mejorar el funcionamiento general del cuerpo.
- Tener más energía y sensación de fortaleza.
- Mejorar las condiciones físicas y reducir los efectos adversos del tratamiento.

Siga los siguientes consejos generales:

- La dieta debe tener el aporte de calorías y proteínas suficientes. Puede precisar suplementos.
- Coma más veces al día y menos cantidad para que así le siente mejor. No tenga prisa
- Debe beber líquidos de forma abundante: agua, infusiones, caldos, zumos de fruta naturales...
- Intente que el momento de comer sea agradable, cuidando el entorno y el aspecto de las comidas.
- Si le resulta desagradable el preparar los alimentos, cocine con anterioridad, envase de forma individual y congele. También puede cocinarle otra persona.
- Recomendamos utilice para el cocinado aceite de oliva
- Reduzca el consumo de alcohol, grasas, sal.
- No inicie dietas restrictivas sin comentarlo con su médico.

En caso de:

Náuseas y vómitos:

- Tome la medicación recomendada por su médico
- Beba pequeños sorbos de líquidos fríos durante el día, ricos en sales minerales
- Coma pequeñas cantidades y de forma más frecuente, sin prisa.
- Los olores fuertes de la comida pueden aumentar la sensación nauseosa. Los alimentos fríos no desprenden tanto olor.
- Los alimentos poco grasos, sin picante, sin salsas y cocinados a la plancha, vapor o al horno... son mejor tolerados.
- Puede tomar *sorbos* de refrescos de cola, agua con gas, sifón.
- **Evite:**
 - Beber mucho durante la comida, aumenta la sensación de plenitud
 - Los alimentos con mucho aroma
 - Llevar ropa ajustada, que le oprima la zona abdominal
 - Acostarse de forma inmediata tras comer
 - Comer con prisas
 - Forzarse a comer si está nauseoso

Diarreas:

- Inicie dieta astringente: arroz hervido, zanahorias, caldo vegetal, pescados y pollo a la plancha, manzana al horno sin piel, plátano, membrillo, pan tostado, puré de patata.
- La prioridad será mantenerse hidratado. Beba agua, bebidas isotónicas, infusiones, caldos vegetales, gelatinas... intentando beber 1,5-2 litros al día
- No tome laxantes
- Tenga especial cuidado en mantener la zona anal limpia y seca
- **Evite: legumbres, verduras de hoja verde, fritos, salsas, embutidos, bebidas excitantes, chocolate, zumos de naranja y comidas especiadas.**

Importante: si las deposiciones son líquidas y abundantes (6 o más) y /o van acompañadas de fiebre o dolor abdominal, pónganse en contacto con Hospital de Día

Mucositis:

- Es la inflamación de la mucosa de la boca. Puede estar enrojecida o tener heridas, que son dolorosas y molestas a la hora de comer y masticar
- Recomendaciones:
 - Limpie la boca tras las comidas y antes de ir a dormir, utilizando cepillo suave. Si lleva dentadura postiza, debería limitar su uso al momento de las comidas.
 - Prepare una solución de 4 cucharadas de postre de bicarbonato en una botella de 1,5 litros de agua. Realice enjuagues con ese preparado 5 ó 6 veces al día, especialmente tras las comidas. También son útiles infusiones frías de manzanilla y tomillo.
 - Mantenga los labios y la boca húmeda. Puede utilizar crema de cacao.
 - Tome alimentos suaves, y, si tiene dolor, triturados, mejor fríos o a temperatura ambiente. No tome picantes ni ácidos
 - **Si las lesiones le producen dolor:** realice enjuagues con *Lidocaína viscosa al 2%* o de la solución que le hayan proporcionado en Hospital de Día o en la farmacia, cinco minutos antes de las comidas, **sin tragarlo**. Necesita receta médica. En caso de que el dolor no sea muy intenso puede diluir APIRETAL® 5 ml, con agua y realizar enjuagues.
 - **Evite:** alimentos muy calientes, ácidos, muy condimentados, que se enganchen al paladar. El tabaco y el alcohol irritan la mucosa bucal.

Xerostomía (boca seca):

- Es la ausencia o falta de saliva
- En caso de xerostomía es recomendable para aumentar la producción de saliva, mascar chicle, comer caramelos sin azúcar, cubitos de hielo, trozos de piña natural
- Aumente la toma de líquidos
- Evite la toma de alimentos secos, café, alcohol, y tabaco

Estreñimiento:

- Si tiene problemas de estreñimiento le recomendamos:
 - Beba 1,5- 2 litros de agua al día, si no tiene restricciones por otro motivo. Puede hacerlo en forma de infusiones, caldos, agua, gelatinas... Al levantarse puede ser útil tomar una infusión o agua tibia.
 - Llevar una vida activa también es importante. Camine de forma diaria
 - Puede precisar laxantes, pero no utilice cánulas rectales.
 - **Evite** alimentos astringentes y tomar dieta rica en frutas, legumbres, verduras, frutos secos.

Dificultad para masticar, tragar/deglutir:

- Debe adaptar la textura de los alimentos de forma personalizada
- Recomendaciones:
 - Es necesario mantener una buena higiene bucal. Utilice cepillo suave
 - Realice enjuagues además 4-6 veces al día con colutorio que no tenga base alcohólica, o también puede hacerlo con infusiones frías de manzanilla y tomillo.
 - Beba durante el día pequeños sorbos. Debe asegurar el aporte de 2 litros de agua al día, si no tiene contraindicaciones por otro problema de salud. (infusiones, caldos, batidos, gelatinas)
 - Existe saliva artificial para humedecer la boca en caso de que la tenga seca
 - El masticar chicles o comer caramelos sin azúcar estimula la producción de saliva.
 - Los alimentos deben ser blandos, y no estar calientes
 - Escoja la textura más adecuada a sus necesidades: crema, pudding,...
 - Para realizar cambios en la textura de los alimentos utilizaremos caldos, salsas, leche, cremas, queso...
- **Evite:** tabaco, alcohol, alimentos pegajosos, secos, alimentos muy dulces, productos muy especiados y ácidos, texturas ásperas.

Alteraciones del gusto y el olfato

- Puede que tenga de manera temporal una alteración en la percepción de los sabores
- Una alteración frecuente en algunos tratamientos es tener *gusto metálico*, que se potencia al comer carne y alimentos fuertes o amargos.
- Recomendaciones:
 - Tome carne blanca como pescado, pollo y pavo
 - Condimentos recomendados para el cocinado: limón, perejil
 - Realice enjuagues antes y después de comer con zumos de fruta no ácidos o te. Así eliminaremos los sabores extraños.
 - Los alimentos fríos desprenden menos olor, con lo que es más fácil tolerarlos.
 - La carne hervida desprende menos olor que la hecha a la plancha o al horno
- **Evite:**
 - Alimentos con olores fuertes: bacon, cebolla, fritos, café, coliflor, espárragos...
 - No cocine, mejor que alguien le prepare los platos para evitar los olores
 - No cocine con utensilios metálicos

Pérdida de apetito o dificultad para comer con normalidad:

- Es una situación frecuente
- Puede ser causa de pérdida de peso
- Nuestro objetivo debe ser mantener una correcta nutrición asegurando las calorías y proteínas necesarias, y evitar pérdida de peso
- Recomendaciones:
 - Coma de forma más frecuente y pequeñas cantidades.
 - Bebe líquidos de forma frecuente, pero no durante las comidas principales, ya que entonces tendremos sensación de saciedad.
 - Enriquecer los platos para que sean más nutritivos:
 - Añada claras de huevo cocidas para aumentar las proteínas, utilice crema de leche, quesos, frutos secos triturados leche entera...
 - Postres con base láctea, helados , batidos
 - Puede añadir leche en polvo desnatada a la leche entera
 - A las cremas y purés añadirle, queso, leche, clara de huevo.
 - Tortillas francesas con una yema y 2-3 claras.
 - Entre horas, si tiene apetito, tome zumos, batidos, frutos secos...
 - Cuide la presentación y la textura de los alimentos, que tengan aspecto agradable, fáciles de masticar y de tragar.
 - Es preferible que cocine otra persona, para evitar los olores de los alimentos.
 - En el caso de pérdida de peso debe de notificarlo al equipo que le atiende.

Alimentación en caso de bajada de defensas:

- En esta situación debe tener especial atención a la hora de cocinar los alimentos para evitar su contaminación.
- **Recomendaciones:**
 - Antes de cocinar o manipular alimentos debe lavarse bien las manos, teniendo especial cuidado con las uñas
 - Los utensilios que utilice en el proceso de elaboración y platos y para comer también deben estar bien limpios. Utilizar servilletas y papel de cocina de un sólo uso.
 - Le recomendamos no utilizar los mismos utensilios a la hora de cocinar varios platos.
 - No comparta vasos, cubiertos... con otras personas
 - Conserve los alimentos de forma adecuada en cuanto a lugar y temperatura. Debe respetar romper la cadena de frío de los alimentos.
 - Los alimentos deben de **consumirse de forma inmediata. No guarde restos de comidas, envases abiertos de conservas...**

- **LECHE Y DERIVADOS:**
 - Debe evitar consumir derivados *lácteos BIO* y nata y crema de leche.
 - Puede tomar todos los lácteos pasteurizados, la leche hervida previamente, Quesos en envase individual y pasteurizado, leche y batidos en envase individual.
 - Puede tomar crema de leche cocinada.
- **CARNES Y EMBUTIDOS:**
 - Puede tomar la carne debidamente cocinada.
 - No debe tomar carnes y embutidos ahumados, *carpaccios*, crudos.
- **PESCADOS Y MARISCOS:**
 - Cocinarlos asegurando una buena cocción.
 - Las conservas de atún, sardinas y similares deben de ser de un solo uso y no guardar latas abiertas para otra vez.
 - Evitar pescados y mariscos crudos o poco cocinados, ahumados...
- **HUEVOS:**
 - Debe consumir los huevos bien cocidos o cocinados.
 - No consuma huevos fritos, pasados por agua o tortillas poco hechas
- **VERDURAS, LEGUMBRES, FRUTAS, FRUTOS SECOS:**
 - Tómelas bien cocinadas (hervidas, bien cocidas, vapor, fritas, a la plancha).
 - Evite las verduras y frutas crudas: lechuga, tomate... y los zumos naturales de fruta.
 - Evite las frutas que no se pueden pelar. Siempre se debe lavar de forma previa. Puede tomarla cocida
 - Tome los zumos de *brick* individuales. No guarde abiertos para otra vez.
 - Evite los frutos secos tipo: pistacho, cacahuetes, pipas...
- **CEREALES:**
 - Puede consumir cereales si han sido cocinado debidamente.
 - Consuma los cereales de desayuno envasados de forma individual, para un solo consumo.
- **PAN Y PASTELERÍA**
 - Puede consumir todos los panes envasados, pan tostado, pan congelado o refrigerado, hecho en casa y cocinado de forma inmediata
 - La pastelería no debe de ir con rellenos, ni chocolates, ni crema
 - Debe evitar consumir productor no envasados

En caso que surja alguna duda o consulta, puede llamar de lunes a jueves de 9-20 horas y viernes de 9-15h al teléfono 93 5656000 extensión 5484



Puede encontrar más información:

http://ico.gencat.cat/web/.content/minisite/ico/ciudadans/documents/arxiu/Guia-1.-REcomendaciones-Generales_CAST.pdf