

Nutrición en el cáncer



FUNDASHON **M**ARIADAL

Introducción

Durante o después del tratamiento, puede tener problemas para comer y beber. Una buena nutrición y un peso corporal estable son importantes. Especialmente cuando se está enfermo. A veces ayuda a soportar y a recuperarse del tratamiento. Una buena nutrición también es buena para su resistencia y estado físico.

Una buena nutrición incluye:

- Suficiente energía.
- Suficientes proteínas.
- Suficiente líquido.
- Vitaminas y minerales.

La nutrición no puede curar el cáncer. Lo que la nutrición puede hacer es apoyar el tratamiento.

Energía

Si come menos de lo que necesita, perderá peso. Si ha perdido mucho peso en poco tiempo, es importante que preste más atención a su dieta. Perder peso antes o durante el tratamiento no es bueno para su estado físico. Además, su recuperación puede tomar más tiempo.

Pésese regularmente, por ejemplo, una vez a la semana. Hágalo en la medida de lo posible en la misma báscula y en las mismas condiciones. Por ejemplo, siempre por la mañana, después de ir al baño y antes de vestirse.



Las pequeñas diferencias de peso son bastante normales. Un peso estable indica que está ingiriendo suficientes calorías. Intente mantener su peso. Si es necesario, utilice meriendas adicionales y productos de alto contenido calórico.

¿Va a comer más o a hacer menos ejercicio? Entonces puede ganar peso. Incluso si está con sobrepeso, es mejor tratar de mantenerse en su peso. Es mejor perder peso en otro momento.

Proteínas

Se necesitan proteínas para ayudar al cuerpo a recuperarse después del tratamiento. Por ejemplo, después de una intervención quirúrgica importante o de radioterapia. Hay muchas proteínas en:

- Huevo.
- Queso.
- Pollo.
- Leche y productos lácteos.
- Sustitutos vegetarianos de la carne.
- Pescado.
- Carne.



Líquido

Los riñones drenan los productos de desecho. Para ello, el cuerpo necesita líquidos. Por lo tanto, beba entre 1,5 y 2 litros de líquido al día. Se trata de al menos 10 vasos o 13 tazas de líquido al día. Observe el color de su orina: cuanto más claro sea, mejor.

Consejos para beber lo suficiente:

- Reparta lo que bebe a lo largo del día.
- Beba al menos medio litro de líquido por la mañana, por la tarde y por la noche.
- Alterne el sabor y la temperatura.
- También puede tomar desayuno líquido, yogur líquido o un batido. La sopa y el helado (de crema o de agua) también contienen líquidos.

Algunos tratamientos requieren líquido adicional para proteger los riñones. Si es necesario, recibirá una infusión durante su hospitalización.

Problemas para comer y beber

El cáncer y sus tratamientos pueden tener un gran impacto en lo que come y bebe.

Problemas que puede experimentar:

- Pérdida de peso.
- Cambios en el sabor y el olor.
- Náuseas y vómitos.
- Fatiga.
- Estreñimiento.
- Diarrea.
- Una boca seca.
- Dolor de boca, garganta o esófago.
- Aumento de peso no deseado.

Consejos al perder peso

- Coma y beba de forma saludable.
- Reparta su alimentación a lo largo del día. Coma porciones (más pequeñas) más a menudo, por ejemplo, cada 2 horas. Tome algo con su café o té entre comidas. O bien beba leche, yogur o zumo de frutas.
- Si puede soportarlo, tome productos grasos en lugar de productos bajos en grasa o ligeros. Entre los productos con alto contenido en grasa se encuentran la leche entera, el yogur entero y el queso 48+.
- Unte el pan y el pan de especias con abundante mantequilla o margarina, cubra el pan de forma contundente y derrita un trozo de mantequilla en las verduras, el puré de patatas o avena. Vierta un chorrito de nata sin montar, nata agria o crème fraîche en el café, las natillas, avena, el yogur, el puré de frutas, la sopa y la salsa.
- Agregue azúcar al té, al café, al yogur y a la avena.
- Entre las comidas, tome un bol de avena, natillas, frutas al jugo, un trozo de queso (francés), un trozo de salchicha, un bollo de grosella o una ensalada. O elija zumos de frutas, yogur líquido, leche con chocolate, un postre (de nata), helado (de nata) o pan de especias.
- No coma demasiados vegetales crudos. Los vegetales crudos hacen que se sienta lleno rápidamente. Prefiera las verduras cocidas (con mantequilla), el zumo o el puré de frutas. El caldo y la sopa también hacen que se sienta lleno rápidamente, pero no aportan ninguna o pocas calorías. Sin embargo, puede tomar caldo o sopa para obtener suficientes líquidos.

- ¿Sigue perdiendo peso? Entonces puede añadir nutrientes adicionales a su dieta. O comer alimentos que proporcionen mucha energía.

Consejos para los cambios de sabor y olfato

- El olor y el sabor van juntos. A veces se puede saborear más si se mastica bien.
- Pruebe muchos productos diferentes. Recuerde que su apetito y sus preferencias gustativas pueden cambiar de un día para otro. Lo mismo ocurre con el sentido del olfato. Lo que no le gusta un día puede ser bueno al siguiente, y viceversa. Además, los platos que antes no le gustaban pueden saber bien ahora.
- Es especialmente importante que la comida tenga un buen aspecto.
- Hay que evitar los productos que no le gustan. A menudo se trata de platos con un fuerte olor, como la carne asada/frita y el café. Puede sustituir la carne por pescado, pollo, embutidos, queso, huevos o un producto vegetariano. También se puede poner carne en una salsa.
- Pruebe alimentos sin mucho sabor como la pasta, el arroz o avena.
- La temperatura afecta al sabor. Compruebe a qué temperatura saben mejor los platos. Suele tener menos apetito por los platos calientes. Entonces, coma pan o ensalada.
- No entre en la cocina cuando se cocine. Si cocina usted

mismo: utilice el microondas. Así, los olores de la comida le molestarán menos.

- Beba lo suficiente. Puede que tenga mal sabor en la boca porque no bebe lo suficiente. A veces, comer algo con un sabor fuerte, como una menta, puede hacer que el mal sabor desaparezca durante un tiempo.
- Los alimentos un tanto ácidos suelen tener buen sabor. Por ejemplo, fruta, yogur, pepino, arenque o una ensalada.
- Un buen cuidado bucal puede reducir (temporalmente) el mal sabor.
- A veces nada sabe bien. En ese caso, intente comer algo de todos modos. Recuerde que es necesario para su recuperación o para mantener su estado físico.

Consejos para náuseas y vómitos

- Los medicamentos suelen ayudar a combatir las náuseas. Pregunte a su médico o enfermera si puede recibirlos.
- La falta de líquidos empeora las náuseas. Por lo tanto, trate de beber lo suficiente cada día.
- Evite la vista y el olor de la comida. Guarde los alimentos que no se coman inmediatamente.
- Las náuseas pueden aparecer o empeorar con el estómago vacío. Puede “comerse” esas náuseas. Coma varias comidas pequeñas al día. Las náuseas matutinas a veces se alivian si se come una tostada o un bizcocho antes de levantarse.

- Pruebe si beber refrescos de cola que no estén demasiado fríos le ayuda.

Para el tratamiento, es importante saber qué tipo de náuseas y vómitos padecen. Ya que esto indica algo sobre la causa. Por lo tanto, mantenga un registro de:



- En qué momento sufre náuseas y/o vómitos.
- Si está relacionado con la comida o la bebida.
- Si vomita mucho o poco.
- El aspecto de su saliva.
- Si las náuseas y/o los vómitos están relacionados con su postura.
- Otras molestias; por ejemplo: sed, dolores de cabeza, vientre hinchado.

Consejos para la fatiga

- ¿Preparar una comida requiere mucha energía? Entonces, consuma productos preparados, comidas congeladas o productos enlatados, envasados o embotellados. Su valor nutricional es casi el mismo que el de los productos frescos. Sin embargo, la fruta fresca es más saludable que la enlatada.
- Pida a alguien que haga la compra y cocine por usted.
- Reparta la comida a lo largo del día. Comer un poco a menudo es menos agotador que una comida copiosa.
- Consuma alimentos líquidos con más frecuencia. Un bol de avena, natillas, desayuno o yogur líquido es más fácil de comer que un sándwich.
- Cuando se sienta más en forma, haga porciones más grandes. Puede guardar las porciones sobrantes en el refrigerador durante 1 o 2 días o congelarlas.
- Tenga en cuenta que puede seguir cansado mucho tiempo después del tratamiento.



Consejos en caso de estreñimiento

- ¿Defeca menos de una vez cada 3 días? ¿O las heces son duras y la defecación duele? Si es así, hable con su médico para que le recete un laxante.
- ¿Consume opiáceos (analgésicos)? Si es así, consulte siempre con su médico si es útil un laxante.
- Beba al menos 2 litros de líquido al día. Esto significa 13 vasos o 16 tazas de líquido al día. La sopa, las natillas y el yogur también cuentan.
- ¿Le ha recetado su médico fibra? Entonces, es importante que tome suficiente líquido. Un déficit de líquido puede llegar a obstruir el intestino. Puede comprobar su ingesta de líquidos llevando un registro durante un día. También se puede saber por el color de la orina: cuanto más claro, mejor.
- Elija alimentos ricos en fibra dietética tales como:
 - Pan integral marrón y fino, biscotes integrales y pan de especias integral.
 - Productos de cereales como la avena, el muesli y el desayuno líquido con fibra dietética.
 - Fruta fresca, puré de fruta, bebida de fruta con fibra dietética extra, ciruelas y zumo de fruta con pulpa.
 - Verduras, tanto cocidas como crudas.
 - Patatas, pasta (integral) y arroz integral.
 - Sopas de legumbres como la sopa de guisantes y la sopa de alubias marrones, incluso en puré.
 - Jarabes especiales de ciruela con efecto laxante.
 - Preparados dietéticos con fibra.

- Los alimentos que detienen los movimientos intestinales no existen. Un plátano, por ejemplo, contiene precisamente fibra.

Consejos para la diarrea

- Beba mínimo 2 litros de líquidos al día. Esto es mínimo 13 vasos o 16 tasas de líquido al día. También cuenta la sopa, las natillas o yogurt.
- La diarrea puede hacer que pierda muchas sales. Puede reponerlo con caldo, por ejemplo.
- Beba café con moderación. Asegúrese de que no esté demasiado fuerte.
- Evite las bebidas con gas, como los refrescos o el agua mineral con gas.
- Los productos lácteos agrios, como el suero de leche, son mejores que los dulces, como la leche entera, las natillas y la nata montada. Beba un máximo de 3 vasos y/o raciones de productos lácteos dulces al día.
- Coma con regularidad y despacio, mastique bien y consuma comidas pequeñas con más frecuencia.
- Los alimentos que detienen los movimientos intestinales no existen. Por lo tanto, el plátano, el pan blanco, los biscotes y la manzana rallada no son alimentos que sirvan de tapón.
- La fibra retiene un poco el exceso de líquido en las heces. Así que coma pan integral, pan fino integral, patatas y fruta, pero no se exceda en el consumo de fibra.
- Evite los alimentos con fibra gruesa como el pan de

centeno oscuro, el pan integral grueso, el pan con semillas y pepitas, el muesli, las verduras crudas y las frutas fibrosas como los cítricos, las ciruelas y la piña. La fibra gruesa estimula aún más los intestinos.

- No consuma:
 - Comidas abundantes y grasosas.
 - Productos que producen gases, como los puerros, la col, las legumbres y la cebolla. La coliflor, el chucrut finamente picado y la col china son adecuados.
 - Hierbas picantes. Esto estimula sus intestinos aún más.



¿Sigue teniendo diarrea acuosa durante mucho tiempo? Si es así, coméntelo con su médico. El médico puede recetar medicamentos que ayuden a digerir y absorber mejor los alimentos.

Consejos para la boca seca

- Cuando coma, beba siempre pequeños sorbos de agua u otra bebida. Esto humedecerá los alimentos sólidos al masticarlos y hará que sean más fáciles de tragar.
- Acompañe su comida caliente con abundante jugo, salsa o caldo. Pruebe la pasta con salsa, ragú o guiso.
- Unte el pan con cremas para untar, como queso para untar, huevos revueltos, paté, pasta de hígado, ensalada de carne o pescado, fruta triturada, mermelada o miel. Utilice mucha mantequilla/margarina.
- Moje el pan en leche, té o caldo no muy salado.
- Sustituya el pan por avena, natillas o yogur. Opte también por alimentos para el desayuno, como muesli o copos de maíz con yogur o leche, o un desayuno líquido.
- Chupar cubitos de hielo, hielo de agua, menta o masticar chicle. Esto hará que sus glándulas salivales funcionen mejor. Preferiblemente, tome dulces sin azúcar y sin ácido. O masticar productos ácidos, como pepino, manzana, tomate, pepinillo o cebollas en escabeche.
- Asegúrese de tener siempre algo de beber a mano, incluso por la noche.
- Consulte con su médico si la saliva artificial puede ser útil para usted.
- Enjuáguese la boca con cuidado después de cada comida y después de comer productos dulces o ácidos.
- Enjuáguese o rocíe la boca con frecuencia entre las comidas con una solución salina o de soda.

- Mantenga su boca limpia, ya que la sequedad bucal aumenta el riesgo de inflamación y caries en los dientes. Cepílese con un cepillo de dientes suave y una pasta dentífrica con flúor después de cada comida. O utilice un dentífrico sin mentol o suave. Cepílese como máximo 4 veces al día.
- Limite el uso de productos que contengan cafeína y alcohol. Estos productos reducen la cantidad de saliva en la boca.
- No coma alimentos muy condimentados y picantes.

Consejos para el dolor en la boca o la garganta

- Cuando coma, beba siempre pequeños sorbos de agua u otra bebida.
- Evite las hierbas y especias picantes, como la pimienta, la mostaza, el “sambal” y el ajo. Las hierbas verdes, como el eneldo, el perejil, el perifollo o el tomillo, se pueden comer normalmente.
- No coma alimentos salados, como embutidos ahumados (por ejemplo, carne ahumada), pescado ahumado (por ejemplo, caballa), caldo, galletas saladas, patatas fritas, cacahuetes salados y regaliz salado.
- Puede ser agradable beber con una pajita gruesa y corta y comer con una cuchara pequeña (de plástico).
- Deje que las bebidas y los platos calientes se enfríen a temperatura ambiente.

- A veces, el hielo, los cubitos de hielo o las bebidas frías son agradables de usar.
- Evite los refrescos y el alcohol (fuerte).
- Elija frutas menos ácidas como las fresas, la pera, el melocotón, el plátano y el melón o tome un jarabe de limonada con alto contenido en vitamina C. La fruta y los zumos de fruta se suavizan añadiendo un producto lácteo. Por ejemplo, natillas con fruta o un batido de helado con zumo de fruta. Para las membranas mucosas sensibles, la fruta puede ser demasiado fuerte.
- Evite comer productos duros que puedan dañar las mucosas, como cortezas de pan, frutos secos, trozos de fruta dura y frituras duras. Triture bien los alimentos o tome avena en lugar de pan, por ejemplo. Tenga mucho cuidado con los huesos y las espinas.
- Los alimentos crujientes y las cortezas duras se ablandan mojándolos en leche, caldo no demasiado salado o sopa.
- A veces es mejor comer alimentos molidos o líquidos (temporalmente).
- Enjuáguese la boca regularmente con una solución salina o soda.
- A algunas personas les ayuda el té de salvia o manzanilla sin azúcar.
- Hable con su médico sobre los analgésicos que pueden ayudarle.
- Un buen cuidado bucal puede reducir el dolor de boca y garganta.



Consejos para el aumento de peso no deseado

Intente evitar o limitar el aumento de peso al:

- Evitar en la medida de lo posible los bocadillos dulces y salados.
- Tomar productos semidesnatados, bajos en grasa y ligeros en lugar de productos enteros.
- No utilizar el azúcar.
- Hacer más ejercicio.

¿Tiene mucho apetito? Pruebe los siguientes consejos:

- Elija alimentos poco energéticos. Por ejemplo, fruta, productos lácteos bajos en grasa y sin azúcar, una

galleta o una rebanada de pan, una tostada con queso bajo en grasa o un plato de verduras crudas con un aderezo bajo en grasa.

- Reparta las comidas a lo largo del día. No coma porciones demasiado grandes.
- Beba mucho, por ejemplo, refrescos light, agua y té y café sin azúcar. Beba zumo de frutas con moderación, ya que también contiene calorías.
- Los alimentos ricos en fibra le llenarán rápidamente. Elija pan integral, arroz integral, pasta integral y mucha fruta y verdura.
- Siéntese en la mesa cuando coma y tómese su tiempo.

Bajar de peso

Es mejor no bajar de peso durante el tratamiento, ya que esto supondrá un esfuerzo adicional para su cuerpo. Intente perder peso de forma responsable después del tratamiento.

Nutrición dietética

¿Quiere complementar su dieta con alimentos dietéticos?
Hable de ello con su médico o dietista.

Ejemplos de alimentos dietéticos son:

- Suplementos nutricionales líquidos.
- Preparados dietéticos.
- Alimentación por sonda.

Preguntas?



Si tiene alguna pregunta sobre el folleto 'Nutrición en el cáncer', puede ponerse en contacto con la enfermera de oncología en días laborables en horario de oficina en el número de teléfono: 780 0493.

Para obtener información más detallada sobre la nutrición en el cáncer, consulte www.kwf.nl



FUNDASHON **M**ARIADAL

Publicación 12-2022