



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

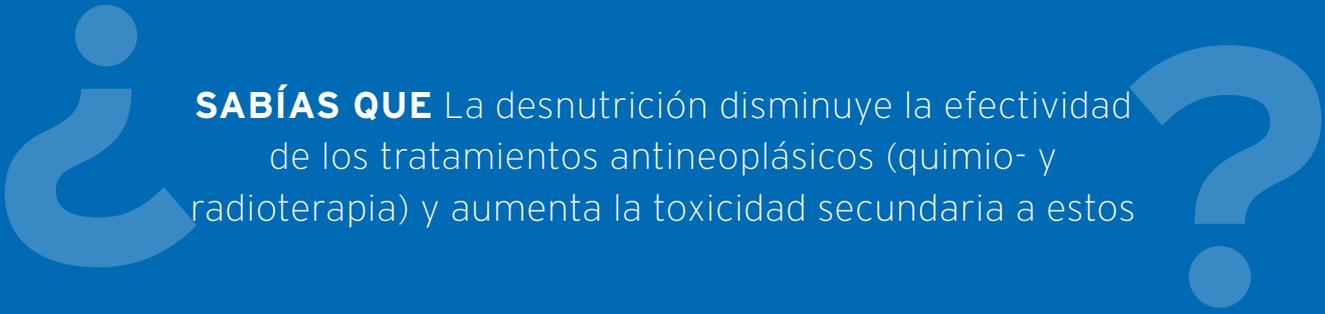
Recomendaciones generales y dieta especial para paciente desnutrido DM-oncológico

Autoría: Sra. Cristina Conejos, dietista-nutricionista
Hospital Universitario Doctor Peset de Valencia



El 40-80% de los pacientes oncológicos desarrolla algún grado de desnutrición, y en fases avanzadas la prevalencia es del 80-90%. La desnutrición en estos pacientes es debida a la anorexia por la disminución en la ingesta y a una demanda calórica aumentada. Todo ello se acompaña de importantes cambios metabólicos, que conducen

al desgaste del músculo esquelético y del tejido adiposo y a un aumento de la morbimortalidad. Uno de los cambios metabólicos que puede aparecer es una mayor intolerancia a la glucosa, algo que puede dificultar el control de las glucemias cuando el paciente es diabético.



SABÍAS QUE La desnutrición disminuye la efectividad de los tratamientos antineoplásicos (quimio- y radioterapia) y aumenta la toxicidad secundaria a estos

Objetivos del soporte nutricional:

- Evitar la desnutrición y sus complicaciones.
 - Preservar o reponer la masa magra.
 - Mejorar la respuesta al tratamiento anti-tumoral y disminuir el riesgo de toxicidad secundaria.
 - Alcanzar un control glucémico aceptable, evitando tanto las hiperglucemias como las hipoglucemias.
-

Recomendaciones dietéticas generales cuando se tiene poco apetito:

- Tenga alimentos fáciles de comer a la vista: frutos secos, calabaza o boniato asados, fruta...
 - Intente tomar un tentempié cada 2 horas.
 - No beba demasiado durante las comidas. Truco: beba leche durante la comida en vez de agua.
 - Evite el consumo de alimentos desnatados, light o bajos en calorías.
 - Tome alimentos líquidos si se despierta por la noche (p. ej. batidos caseros o los suplementos recetados).
 - Pruebe nuevas recetas.
 - Sirva la comida en platos grandes. Parecerá que hay menos comida.
-

Recomendaciones dietéticas específicas para las glucemias elevadas:

- Evite los productos azucarados (postres lácteos, batidos, zumos, refrescos, chocolates < 85% de cacao, galletas, bollería, cereales de desayuno, mermeladas).
- Evite el empleo de azúcar, miel, siropes, jaleas o melazas. Revise los etiquetados: 10 g azúcares/100 g de producto = contenido alto en azúcar.
- Dé prioridad a los cereales integrales (arroz, pasta o pan integrales, quinoa, maíz, avena).



Ejemplo de menús:

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none"> • Café con leche + proteína en polvo • Bizcocho casero (con harina integral, nueces y edulcorante) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostada integral con mantequilla o queso de untar y salmón ahumado • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Espinacas con piñones y bechamel • Pechuga de pollo empanada con champiñones • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido (leche, plátano + cucharada de crema o harina de cacahuete, harina de avena y cacao puro) 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabacín (añada almendra molida, aceite o nata) • Hamburguesa con guarnición de arroz integral y aceite • Fruta
Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none"> • Leche + suplemento en polvo • Tostada integral con aguacate, tomate y jamón 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur natural con crema de cacahuete o frutos secos molidos • Calabaza asada 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada (añada aguacate, frutos secos y coco rallado) • Libritos de lomo con jamón york y queso 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur griego con fresas y virutas de chocolate negro por encima 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensaladilla rusa con mayonesa casera • Salmón al horno con patata asada • Pera cocida con nueces

Trate de que la comida incluya siempre una porción de cereales integrales o patata.

La mayonesa elaborada con aceite de oliva es un buen acompañamiento.

AÑADIR A

ALIMENTOS PARA ENRIQUECER SU ALIMENTACIÓN EN ENERGÍA Y PROTEÍNAS

- Los añadirá en la cantidad aconsejada por su médico/nutricionista
- Los resaltados son además ricos en proteínas

LECHE Y YOGURES

- Cacao en polvo sin azúcar añadido, chocolate > 85%
- Coco seco rallado
- **Crema de cacahuete** (pruébela también añadida sobre la fruta)
- Frutas secas (pasas, dátiles, higos secos, arándanos deshidratados)
- **Frutos secos** molidos o a trocitos
- Harina de avena (la hay de sabores)
- **Harina de cacahuete**
- **Leche en polvo**
- Papillas de adulto
- **Proteína en polvo** neutra o de sabores
- **Semillas molidas** (lino, sésamo, chía, cáñamo...)
- **Suplementos en polvo** que le aconseje su médico/dietista



PAN/BOCADILLOS

- Aceite de oliva
- **Crema de sésamo** o *tahini*
- **Cremas de cacahuete** o de otro fruto seco (p. ej. en tostada con plátano)
- Mantequilla
- Patés vegetales (humus, guacamole, paté de olivas, de tomates secos...)
- **Puede enriquecerlos añadiéndoles proteína en polvo sabor neutro**
- **Quesos** (de untar, fresco, manchego...)



PURÉS, CREMAS Y SOPAS

- Aceite de oliva
- **Almendra molida**. Puede emplear otro fruto seco
- **Claras de huevo**
- **Huevo cocido** (troceado, rallado o triturado)
- **Leche en polvo**
- **Levadura nutricional** (de venta en herbolarios)
- Mantequilla, nata o leche evaporada
- Picatostes de pan frito
- **Proteína en polvo sabor neutro**
- **Queso** rallado o quesitos en porciones
- **Semillas molidas** (lino, sésamo tostado...)
- **Suplementos en polvo** sabor neutro
- **Virutas de jamón o bacon**



ENSALADAS

- Aceitunas negras, aguacate, garbanzos o lentejas cocidos
- Frutas secas (pasas, ciruelas pasas, orejones...)
- **Frutos secos**
- **Huevo cocido** (troceado, rallado), **atún en aceite de oliva o carne en escabeche**
- **Levadura nutricional**
- **Queso** rallado o a taquitos. Puede rebozar los tacos de queso con pan rallado y/o frutos secos y freír
- **Semillas molidas** (sésamo tostado, semillas de girasol, de calabaza)



Consejos para tomar el suplemento nutricional:

- Puede tomarlo entre una comida y otra, pero nunca cerca de las comidas para que no le quite el hambre.
- Puede mezclarlo con yogur, leche, fruta o lo que quiera. Incluso puede preparar flanes o batidos.