



**FRESENIUS
KABI**

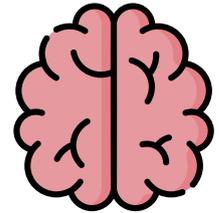
caring for life

¿Qué es el tumor cerebral?

Autoría: Sra. Paula March, dietista-nutricionista
Hospital Vithas Aguas Vivas de Valencia



¿Qué es el tumor cerebral?



Un tumor cerebral es una masa o un crecimiento de células anormales en el cerebro.

Existen muchos tipos diferentes de tumores cerebrales. Algunos tumores cerebrales son no cancerosos (benignos) y otros, cancerosos (malignos). Los tumores cerebrales pueden comenzar a aparecer en el cerebro (tumores cerebrales primarios), o el cáncer puede comenzar en otras partes del cuerpo y diseminarse al cerebro (tumores cerebrales secundarios o metastásicos).

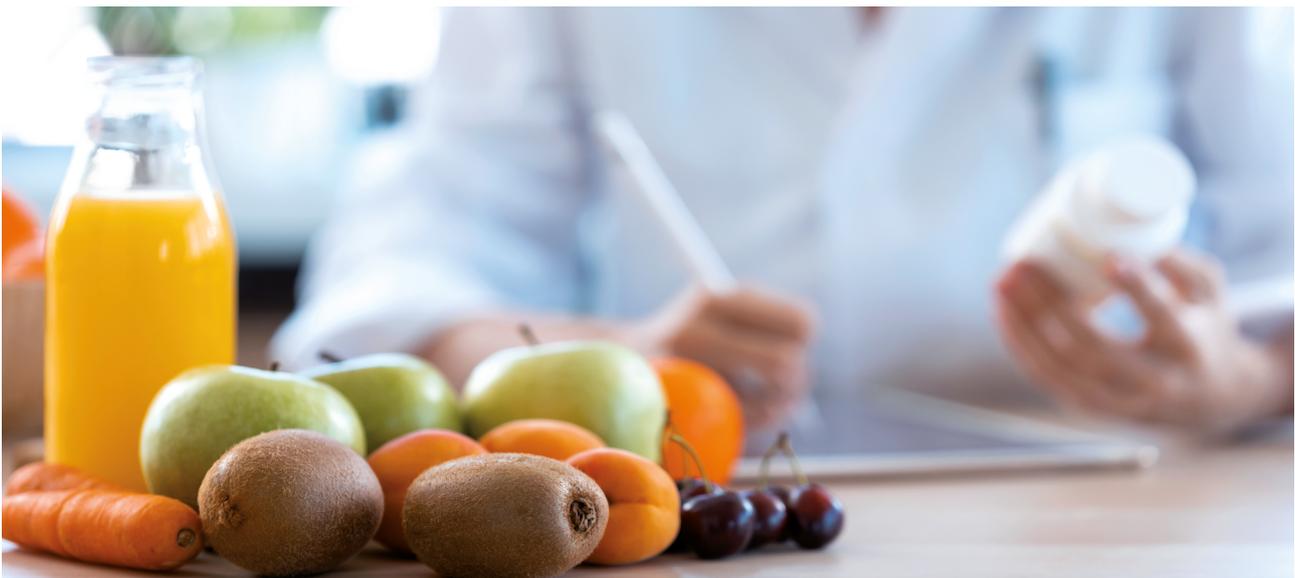
La rapidez con la que crece un tumor cerebral varía mucho. Tanto el índice de crecimiento como la ubicación del tumor cerebral determinan cómo afectará la función del sistema nervioso.

Las opciones de tratamiento de tumores cerebrales dependen del tipo de tumor cerebral, así como del tamaño y de la ubicación.

Objetivo del tratamiento nutricional

El objetivo principal que se persigue en el tratamiento del tumor cerebral es alcanzar o mantener un correcto estado nutricional, prevenir las

complicaciones derivadas de la disfagia, como es la aspiración y/o desnutrición, y contribuir a la reeducación de la deglución.



Recomendaciones dietéticas específicas

- Llevar a cabo una dieta ligeramente hipercalórica e hiperproteica.
- Adaptar las viscosidades y volúmenes de los alimentos en función del grado de disfagia.
- Los alimentos no deben adherirse excesivamente a la mucosa bucal y deben mantenerse lubricados.
- No utilizar agua para ayudar a deglutir los alimentos (salvo si el paciente padece xerostomía). Los líquidos deben ingerirse cuando en la boca no hay alimento, y se adaptará la viscosidad de los mismos con espesantes comerciales en función del grado de disfagia o se empleará el uso de aguas gelificadas comerciales.
- Evitar las distracciones cuando se come o se bebe.
- Adoptar una posición adecuada para la ingesta (mejor sentado) y realizar una ligera flexión de la cabeza hacia delante, acompañando el movimiento deglutorio.
- Inicialmente, la textura debe ser pastosa y homogénea para evitar que el alimento se fraccione en partículas más pequeñas. Tampoco

se recomiendan alimentos de dos texturas distintas (sólida y líquida), como por ejemplo sopas, patatas chips o galletas no trituradas. Esto se puede obtener con alimentos naturales y ayuda de espesantes, o bien con fórmulas nutricionales que se presentan o se elaboran para obtener la textura deseada.

- Las raciones serán pequeñas y frecuentes para evitar la fatiga o la saciedad.
- **En pacientes diabéticos, con hiperglucemias o mal control glucémico**, es importante escoger hidratos de carbono complejos en su versión integral y evitar los azúcares sencillos, refinados y los edulcorantes. Además, debe hacerse una correcta combinación de los alimentos ricos en hidratos de carbono, para que su absorción sea más lenta y evitar así picos glucémicos. Como se podrá observar en los ejemplos de menú, los hidratos de carbono siempre van combinados con una grasa saludable o proteína para complicar su digestión y posterior absorción.

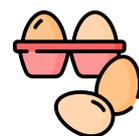
Alimentos aconsejados



Legumbres



Yogures, queso fresco, flanes, natillas



Huevos

Ejemplo de menú de tres días (cualitativo)

	Lunes	Martes	Miércoles
Desayuno	• Batido de leche y fruta con cereales solubles	• Queso fresco batido con semillas molidas, copos de avena y trozos de fruta	• Pudín de chía con bebida de almendras
Media mañana	• Yogur natural	• Fruta madura	• Plátano
Comida	• Crema de lentejas • Merluza al papillote o a la plancha con perejil y limón	• Crema de calabaza con arroz y queso • Bacalao con salsa de tomate y pan	• Arroz meloso con caldo y rape • Salmorejo
Merienda	• Batido de frutas con medio aguacate	• Calabaza asada y queso cottage	• Manzana asada y kéfir
Cena	• Tortilla de patatas, calabacín y cebolla (triturar la cebolla) • Gazpacho de melón y almendras	• Ensalada de pasta con huevo y atún	• Crema de brócoli, maicena y queso • Salmón y boniato al horno
Recena	• Queso fresco batido	• Yogur	• Yogur

A la hora de cocinar

- Lávese las manos antes de manipular y preparar alimentos y mientras lo hace.
- Lave bien frutas y verduras antes de consumirlas.
- Utilice tablas de corte diferentes para la carne y las verduras.
- Almacene la carne y el pescado en los estantes inferiores del frigorífico.
- Descongele los alimentos en la nevera, no directamente en el banco de la cocina o bajo el chorro de agua caliente.
- Consuma alimentos completamente cocinados.
- No coma o beba alimentos sin pasteurizar.

Consejos para tomar el suplemento nutricional que me ha pautado mi médico/nutricionista

- Utilícelo como base en sus recetas de desayuno, merienda o recena o como sustituto de estas.
- Consúmlalo en el momento del día de mayor apetito.

Recomendaciones generales

La alimentación en los casos de cáncer debe ser individualizada en función de cada persona, intentando respetar al máximo sus costumbres y preferencias. Siempre se recomendarán suplementos naturales que acompañen las pautas dietéticas, ya que en estos casos los requerimientos de nutrientes se encuentran aumentados y solamente con la alimentación es muy difícil llegar a cubrirlos. Entre los más destacados se encuentran:

- Ácidos grasos cardiosaludables, como el omega-3, que tienen un efecto antiinflamatorio natural y procuran un buen funcionamiento del sistema nervioso central.
- Nutrientes potenciadores de la inmunidad, como las proteínas, minerales como el zinc y el selenio, y vitaminas como la A, la C y la E.

Aparte de la suplementación, es importante hacer una dieta rica en proteínas y calcio. Por esta razón, los lácteos o las bebidas vegetales, como la de soja enriquecida en calcio, son opciones muy buenas para el consumo diario.

Mantener un buen estado físico y nutricional es complicado, pero posible si hay una buena actuación por parte de todos los profesionales implicados. Cuanto mejor alimentada esté la persona, más probabilidades tendrá de superar la enfermedad satisfactoriamente.



¿Sabías que?

La investigación científica de los últimos años ha mostrado que un patrón dietético saludable y la práctica de ejercicio físico son los factores más importantes para la prevención de los diferentes cánceres. En concreto, la actividad física (a intensidad media y alta), el consumo de frutas

y vegetales, un peso adecuado (con un porcentaje de grasa bajo) y el no consumo de bebidas alcohólicas (incluido vino y cerveza) y de carnes procesadas (embutidos, salchichas...) son los principales hábitos que podemos tomar las personas para prevenir esta enfermedad.

