



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Los consejos de tu dietista en el paciente oncológico

Recomendaciones nutricionales
en Oncología por síntomas.

Aida Saavedra Ojeda

Dietista-Nutricionista
Hospitales San Roque



▶ MUCOSITIS

La mucositis es la inflamación de la mucosa oral con la probable aparición de aftas (llagas) que producen molestias y dolor, especialmente al comer. Estas recomendaciones están destinadas a evitar ese dolor y a recuperar o mejorar el sabor de los alimentos.

- ✓ **Es aconsejable** realizar una dieta **fraccionada**, con comidas frecuentes (varias comidas al día) y de poco volumen (poca cantidad)
- ✓ Los alimentos ingeridos deben ser **blandos** (fáciles de masticar y tragar) y suaves, preferiblemente troceados o mezclados
- ✓ **Se recomienda una dieta baja en grasa** (fritos, rebozados...), ya que puede aumentar el dolor o alterar el gusto de las comidas
- ✓ **No se aconsejan las temperaturas extremas** ya que pueden disminuir el sabor de los alimentos y producir molestias en la boca
- ✓ **Se deben evitar** aquellos alimentos que incrementen el dolor o molestias:
 - Irritantes: picantes, ácidos...
 - Pegajosos: caramelos, pan de molde...
 - Demasiado secos: tostadas, biscotes, papas fritas (envasadas)...
- ✓ Es imprescindible mantener **una correcta higiene bucal** para evitar infecciones en la mucosa oral
- ✓ Mantener siempre la boca **húmeda e hidratada**
- ✓ **Consejo:** puede ayudar **enfriar** la boca con un hielo, fruta congelada, polo de helado... antes de las comidas para suavizar la mucosa oral o realizar enjuagues bucales (según recomendación médica)



▶ ALTERACIONES DEL GUSTO Y DEL OLFATO

El sabor y olor de las comidas puede verse afectado durante el tratamiento oncológico dificultando la ingesta, haciendo que esta disminuya. Estas recomendaciones tienen como objetivo mejorar la tolerancia a los alimentos, su aceptabilidad y el cumplimiento de la pauta nutricional

- ✓ El ambiente en el que se realizan las comidas juega un papel fundamental en la apetencia. **Debe ser lo más tranquilo y aireado posible**, haciendo de la comida un momento agradable.
- ✓ Se recomienda **participar en la elección del menú**, escogiendo aquellos alimentos que más le apetezcan
- ✓ **Evitar el cocinado de los alimentos**, siempre que algún familiar o conocido pueda hacerlo por nosotros (evitaremos olores fuertes que pueden quitar el apetito)
- ✓ **Se aconseja consumir comidas ligeras** (con poca grasa y técnicas de cocción sencillas como plancha, vapor, horno, asado...que desprenden poco olor) y frecuentes
- ✓ **Evitar alimentos con olores fuertes o que desagraden**. Los alimentos que desprenden más olor suelen ser pescado, verduras del tipo coliflor, brócoli..., algunas legumbres...
- ✓ Las carnes rojas suelen producir un sabor metálico por lo que aconseja **sustituirlas** (en caso de que no se toleren bien) por carnes blancas o añadirles salsas o especias
- ✓ **Aumentar el sabor de los platos** con especias (orégano, albahaca, comino, cilantro...), aceite, salsa casera...
- ✓ **Consejo:** Masticar chicle o tomar agua con cítricos (limón, naranja...) antes de las comidas aumenta la salivación y puede mejorar la sensibilidad a los sabores y olores



FALTA DE APETITO

La inapetencia es muy común durante la enfermedad oncológica, especialmente cuando se está recibiendo tratamiento. Es fundamental que la alimentación sea lo más completa y variada posible para que el tratamiento funcione adecuadamente, por lo que le damos estos consejos que pueden ayudar a sobrellevar mejor esta disminución del apetito.

- ✓ Se recomienda realizar **varias comidas al día** (al menos 5 o 6 comidas) de poca cantidad, para evitar la saciedad precoz.
- ✓ Debe aprovechar el **momento del día que tenga más apetito** para comer aquellos alimentos **más calóricos** (platos más completos nutricionalmente)
- ✓ **Se debe variar la dieta al máximo**, para evitar el aburrimiento y la monotonía de los sabores.
- ✓ **Intentar participar en la elección del menú** para que sea agradable y adaptado a los gustos individuales. Sin embargo, no es aconsejable estar en contacto con la comida durante su preparación, cocinado... para evitar el incremento de la inapetencia.
- ✓ La presentación de la comida se debe hacer en **platos pequeños** y cuidando los **colores y texturas** (presentaciones llamativas, coloridas y apetecibles)
- ✓ **Es aconsejable no beber líquidos durante la comida** ya que producen mayor saciedad, disminuyendo el apetito.
- ✓ Es recomendable **empezar a comer la parte proteica del plato**, para consumirla por completo (carne, pescado, huevo o legumbres)
- ✓ Se pueden enriquecer los platos con **alimentos calóricos de poco volumen** como leche, quesitos, nata, aceite, cereales o harinas (gofio), huevo, o preparar batidos caseros calóricos (consultar al profesional sanitario).
- ✓ **No es aconsejable utilizar cocciones grasas** porque son más difíciles de digerir y aumentan la sensación de plenitud (fritos, rebozados...)
- ✓ **Consejo:** El ambiente en el que se realizan las comidas juega un papel fundamental en la apetencia. Debe ser lo más tranquilo y aireado posible, haciendo de la comida un momento agradable.

▶ DIARREA

Es frecuente la alteración del tránsito en relación con los tratamientos oncológicos. Estas recomendaciones tienen como objetivo disminuir, en el caso de que exista diarrea, el número de deposiciones y mejorar la consistencia de las mismas, mejorando así la calidad de vida del paciente y evitando las complicaciones asociadas (deshidratación y desnutrición)

- ✓ Es recomendable beber de **2 a 3 litros de agua** diarios para restaurar el balance de electrolitos
- ✓ **Se deben evitar** los alimentos muy fríos o muy calientes ya que estimulan el peristaltismo intestinal (aumentando el número de deposiciones)
- ✓ Llevar a cabo una **dieta blanda y de fácil digestión**, con alimentos suaves como:
 - Cereales: arroz y pasta blancos, tostadas de pan blanco
 - Proteínas: carne magra (pollo, pavo...), fiambre (jamón cocido o pavo)
 - Frutas: (manzana, plátano, compota de fruta) y verduras (zanahoria, calabacín...)
- ✓ **Se aconseja evitar** los siguientes alimentos:
 - Alimentos ricos en fibra insoluble como cereales integrales (pan, arroz, pasta...), verduras y frutas con piel o desaconsejadas
 - Los alimentos o cocciones muy grasas
 - El café o té, ya que estimulan el peristaltismo
 - Los lácteos durante las primeras fases de la diarrea. Introducir cuando disminuya el número de deposiciones y después de la recomendación por parte del médico o sanitario
 - Las legumbres por la mala digestibilidad y flatulencias que producen, además del elevado aporte de fibra
 - Los hábitos tóxicos (alcohol y tabaco)

▶ ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es un síntoma frecuente durante el tratamiento oncológico. Estas recomendaciones tienen como objetivo mejorar el tránsito gastrointestinal, facilitando el ritmo y número de deposiciones, mejorando así la calidad de vida del paciente

- ✓ **Se aconseja aumentar** el consumo de agua (de 2 a 3 litros/día) para mejorar la consistencia de las deposiciones
- ✓ La dieta debe contener un aporte **suficiente de fibra**, incluyendo los siguientes alimentos:
 - Cereales integrales: pan, arroz, pasta...
 - Verdura (en todas las comidas, incluyéndola al menos 1 vez al día en su versión cruda tipo ensalada)
 - Fruta entera y con piel (evitar zumos, compotas...)
- ✓ **No se debe prescindir** del aceite de oliva ya que favorece el tránsito
- ✓ **Se aconseja evitar** alimentos astringentes como el arroz, la tapioca, el plátano y la manzana
- ✓ Llevar a cabo una rutina habitual para depositar (intentar ir al baño en el mismo momento del día)
- ✓ **Consejo:** Incrementar el **ejercicio físico**, pues ayuda a mejorar el tránsito y a regular las deposiciones



▶ NÁUSEAS Y VÓMITOS

Las náuseas y vómitos suelen ser muy comunes, especialmente al inicio del tratamiento. Estas recomendaciones tienen como objetivo minimizar o paliar estos síntomas y ayudar a que las ingestas sean completas y adecuadas.

- ✓ Es aconsejable realizar una dieta **fraccionada**, con comidas frecuentes (varias veces al día) y de poco volumen (poca cantidad)
- ✓ Debe **masticar muy bien los alimentos**, ya que este proceso facilita mucho la digestión y absorción de nutrientes, y evita la sensación náuseosa y/o los vómitos
- ✓ Los alimentos **secos** como las tostadas o biscotes se toleran **mejor** y pueden, tomados en ayunas, ayudar a paliar las náuseas
- ✓ Se recomienda ingerir los líquidos siempre **fuera** de las comidas, ya que pueden aumentar la saciedad y las náuseas
- ✓ **Se deben evitar** los olores fuertes y las comidas muy copiosas
- ✓ **No es aconsejable** utilizar cociones grasas ya que dificultan el vaciado gástrico y aumentan la sensación nauseosa
- ✓ Tras la ingesta, se aconseja **reposar la comida** en una posición incorporada y cómoda (sentado, no acostado) para facilitar la digestión. **Evitar** hacer ejercicio después de las comidas
- ✓ **Consejo:** Evitar la ropa muy apretada en la zona de la cintura/abdomen, para que la digestión sea adecuada y no aparezcan molestias digestivas



▶ XEROSTOMIA

La xerostomía es la disminución de la saliva en la cavidad oral y la consecuente sequedad de boca. Estas recomendaciones están destinadas a paliarla, ayudando a mejorar la producción de saliva y a recuperar o mejorar el sabor de los alimentos

- ✓ **Debe mantener siempre la boca húmeda**, hidratada y limpia, especialmente antes de las comidas.
- ✓ Puede ayudar **enfriar o refrescar** la boca antes de comer para aumentar la salivación con hielo, trozos de fruta congelada, agua con un chorrito de fruta cítrica (limón, naranja...)
- ✓ Se aconseja beber **pequeñas cantidades** de agua durante las comidas para mantener la boca húmeda y facilitar la ingesta
- ✓ Los alimentos ingeridos deben ser **blandos o de fácil masticación**, suaves y con salsas ligeras (caseras)
- ✓ **Se deben evitar** los alimentos:
 - Irritantes: picantes...
 - Pegajosos: caramelos, pan de molde...
 - Demasiado secos: tostadas, biscotes, papas fritas (envasadas)...
- ✓ **Consejo:** No se aconsejan las temperaturas extremas ya que pueden disminuir el sabor de los alimentos

