



Guía de nutrición y alimentación para el paciente oncológico

¿Cómo alimentarse correctamente y
saludablemente?

- Nombre del paciente:
- Fecha:
- Nutricionista:

- Peso:
- Talla:
- IMC:



Nutrición y alimentación

- La disminución del peso en pacientes oncológicos corresponde a uno de los problemas más críticos asociados a esta enfermedad.
- La información contenida en esta pauta, tiene como objetivo mejorar o mantener su estado nutricional, disminuyendo el riesgo de complicaciones y manejar además los posibles síntomas gastrointestinales que se pueden generar durante el tratamiento con quimioterapia u otro.
- Esta guía será un apoyo que le facilitará la selección de alimentos a consumir, para lograr cubrir los requerimientos nutricionales que posee durante este periodo.



Planificación alimentaria

Requerimientos: _____ calorías por día _____ proteínas por día

Suplementos Nutricionales:

Nombre suplementos

Cantidad :

Horario:

Módulos:

Calórico: _____ g.

Proteico: _____ g

Desayuno: _____ porción lácteo
_____ porción pan o cereal
_____ porción agregado

Colación: _____ lácteo + fruta
_____ suplementos
_____ lácteo + cereal

Almuerzo: _____ porción carne baja en grasa
_____ porción acompañamiento _____
postre

Once: _____ porción lácteo
_____ porción pan o cereal
_____ porción agregado

Cena: _____ porción carne baja en grasa
_____ porción acompañamiento
_____ postre

Colación: _____ lácteo + fruta
_____ suplementos
_____ lácteo + cereal



Opciones alimentarias

Desayuno/Once



Pan o cereales

- 1 unidad de pan marraqueta/hallulla/pita
- 1 unidad de pan amasado/dobladita
- 2 unidades de pan molde
- $\frac{1}{2}$ taza de avena o cereal
No: granola/muesli (por contener frutos secos)

Lácteos

- 1 taza de leche
- 1 trozo de quesillo
- 1 lámina de queso
- 1 unidad de yogur

Agregados

- $\frac{1}{2}$ unidad de palta
- 1 unidad de huevo (bien cocido y lavado)
- 2 cdtas de mermelada/manjar/dulce de membrillo
- 2 cdtas margarina/mantequilla

*Lácteos consumir SOLO pasteurizados (no quesos madurados con moho como azul, roquefort)

*El quesillo y queso una vez abierto, no volver a consumirlos debido al alto riesgo de contaminación

Opciones alimentarias

Colaciones

Lácteo + fruta

Opción lácteo:

- 1 vaso de leche
 - 1 unidad de yogurt
- Opción fruta:
- 1 porción de piña, naranja, manzana, pera, plátano, melón, sandía u otras. (no frutilla, mora, frambuesas, arándanos – excepto cocidos)

Suplementos

- Supportan drink
- Ensure clinical
- Fresubin 2 kcal
- Diben drink

Lácteo + cereal

Opción lácteo:

- 1 vaso de leche

Opción cereal:

- $\frac{1}{2}$ taza de avena, cereal No: muesli, granola u otros que contengan frutos secos.

*Las colaciones durante el día, pueden ser reemplazadas por un suplemento nutricional, previamente consultando a un especialista para su correcta elección. *Los suplementos se pueden encontrar en farmacias y supermercados.



Opciones alimentarias

Almuerzo/Cena



¡COCIDAS!

Carnes

Carnes blancas:

- 1 trozo del tamaño de la palma de la mano de pechuga o trutro de pavo o pollo, merluza, reineta, salmón, corvina, tilapia o $\frac{1}{2}$ taza de atún al agua.

Carnes rojas:

- 1 trozo de la palma de la mano de posta rosada o negra, pollo ganso, filete, asiento, carne molida especial o pulpa de cerdo.

Huevo:

- 1 unidad de huevo lavado y cocido, duro, revuelto o en tortillas.

Acompañamientos

Cereales:

- 2 unidades de papa cocida, dorada o puré.
- 1 taza de arroz, fideos, quinoa, cuscús, choclo, habas o mote.

Platos únicos y guisos:

- 1 1/2 taza de lentejas, porotos o garbanzos, charquicán, carbonada, cazuela, pancutras.
- 2 unidades de humitas.
- 1 trozo mediano de budín o tortilla de verduras, lasaña, pastel de papa o choclo.

Opciones alimentarias

Almuerzo/cena

Verduras

- 1 taza de acelga, espinaca, betarraga, brócoli, coliflor, cebolla, lechuga, zanahoria, poroto verde, zapallito italiano, pimentón, entre otras.

Postres

Frutas:

- Todas crudas bien lavadas y sanitizadas excepto moras, frutillas, arándanos, frambuesas (que deben ser cocidas o en conserva)

Postres de leche:

- 1 taza de arroz con leche, sémola con leche, flan, leche asada, entre otros.

*Recordar que el limón no sustituye la cocción de los alimentos.

*Al preparar huevo, recordar previamente lavar y cocer de manera completa. NO comer huevo a la copa, ostra u otro.

*Es importante lavar y desinfectar adecuadamente verduras y frutas crudas.

*Para desinfectar frutas y verduras utilizar “Germalimp”, producto que se encuentra en la sección de frutas y verduras del supermercado.



Recomendaciones generales

- Incluir ácidos grasos omega 3, los cuales están presentes en pescados grasos 2 veces por semana.
- Consumir a lo menos 5 porciones de frutas y verduras diariamente de distintos colores (con excepción de frutillas, arándanos, moras, frambuesas, que se deben consumir cocidas).
- Preferir el consumo de cereales integrales.
- Disminuir el consumo de grasas saturadas, carnes rojas y alcohol.
- Preferir aceite de oliva, palta y frutos secos como fuente de lípidos.



Manejo de síntomas durante el tratamiento

Falta de apetito o anorexia

Es un síntoma frecuente en los pacientes oncológicos. En ocasiones es una consecuencia del tratamiento (cirugía, radioterapia o quimioterapia) o de las complicaciones como infecciones o depresión.

- Fraccionar la alimentación, realizando varios tiempos de comida durante el día de menor volumen.
- Evitar la ingesta de líquidos con las comidas y consumirlos entre ellas, con el objetivo de prevenir la saciedad precoz.
- Incorporar alimentos que sean de su agrado, para que la alimentación sea un momento grato.
- Fomentar el consumo de diversas preparaciones para darle variabilidad a su alimentación.
- Utilizar suplementos nutricionales a modo de colación, que permiten una alta ingesta calórica en un pequeño volumen (consultar con especialista).

Náuseas y vómitos

- Sírvase porciones pequeñas y fraccionadas durante el día.
- Coma lento y mastique bien cada cucharada de comida.
- Evite el uso excesivo de condimentos al preparar alimentos.
- Preferir alimentos fríos o tibios. Alimentos calientes favorecen las náuseas.
- Dentro de lo posible, evitar estar presente durante la preparación de alimentos.
- Incorporación de jengibre, podría disminuir náuseas.



Manejo de síntomas durante el tratamiento

Inflamación de la mucosa-Mucositis

Es una reacción inflamatoria tóxica que afecta al tracto gastrointestinal, pudiendo llegar a una ulceración y rotura de la integridad del mismo. (OMS, 2000).

- Evite alimentos y/o bebidas irritantes de la mucosa oral, como bebidas cola, bebidas alcohólicas, café, jugos ácidos, limón, naranja, ají, vinagre, pimienta, mostaza y kétchup.
- Se recomienda consumir alimentos fríos o a temperatura ambiente (helados, frutas congeladas, jaleas, compotas de frutas e infusiones frías).
- Intente cambiar la consistencia de las preparaciones (papillas), para facilitar la ingesta y evitar daños en la mucosa con alimentos duros.



Sequedad de la boca-Xerostomía

- Evite comidas y bebidas ricas en azúcar.
- Ingiera una abundante cantidad de líquidos durante el día, de preferencia jugos ácidos (limonada, jugo de piña, naranja, etc.), ya que estimulan la producción de saliva.
- Consuma alimentos que requieren masticación vigorosa, tales como zanahoria y apio.
- Prefiera alimentos húmedos, suaves con salsas, purés, caldos y helados.
- Evite alimentos duros y secos que sean difíciles de tragar, como galletas de soda o de agua.

Manejo de síntomas durante el tratamiento



Diarrea

- Evite la lactosa durante el tiempo que persista la diarrea.
- Elimine el consumo de fibra, como las frutas, verduras, cereales integrales y leguminosas.
- Evite alimentos flatulentos, condimentados e irritantes, como por ejemplo el té, yerba mate, café, chocolate, alcohol, ají y pimienta.
- Consuma alimentos ricos en pectina, tales como manzana, membrillo, zanahoria y plátano sin semillas.
- Ingiera abundante líquido para rehidratarse.

*Si la diarrea persiste por más de dos días, consultar con un especialista.

Estreñimiento

- Aumente el consumo de fibra presente en frutas, verduras, cereales integrales y leguminosas.
- Consuma abundante agua potable y otros líquidos para que el consumo de fibra tenga efecto.
- Evite alimentos astringentes como el membrillo, zanahoria, manzana, arroz, quesos y alimentos con alto contenido de grasa.
- Aumente dentro de lo posible la práctica de ejercicio físico.



Manejo de síntomas durante el tratamiento

Alteración de los sabores-Disgeusia

- Condimente los alimentos con hierbas y especias suaves.
- Elija platillos de su agrado.
- Modifique la consistencia y textura de los alimentos en caso de ser necesario (preferir alimentos suaves o añadir salsas cremosas o caldos), con el fin de favorecer la palatabilidad y el proceso de masticación y deglución.



“No existe un tratamiento específico para la alteración del gusto, por lo que usted debe experimentar a través de prueba y error, con el fin de poder determinar los alimentos que sienta la mínima modificación de sabor”



Recomendaciones generales

Higiene alimentaria

Previo a la manipulación de alimentos y al terminar de comer, procure lavarse adecuadamente las manos y desinfectar las superficies y utensilios utilizados.

- Lave y desinfecte correctamente frutas y verduras. NO consumirlas si están deterioradas.
- Lave y desinfecte envases de productos enlatados u otros envases antes de ser utilizados. En el caso de que productos enlatados estén abollados u oxidados, desechar y no consumirlos.
- Revise la fecha de vencimiento de los productos. NO los consuma si están vencidos.
- Compre carnes envasadas de proveedores certificados. Además, se recomienda no consumir cecinas y embutidos.
- Respete las instrucciones de conservación, manipulación y caducidad de los alimentos. Descongele las carnes en el refrigerador y no a temperatura ambiente.
- Lave y desinfecte utensilios cuando cambie de alimento a preparar. No utilice NUNCA los mismos utensilios para alimentos crudos y cocidos.
- Utilice diferentes tablas para picar carnes crudas, frutas y verduras, y pescados.
- Respete la cadena de frío de los alimentos refrigerados y congelados. NUNCA recongele.
- Rechace alimentos de procedencia dudosa o aspecto anormal. Compre productos certificados y envasados, no compre alimentos de elaboración artesanal sin certificación.
- La cocción de los alimentos que lo requieren deben realizarse a una temperatura superior a 80°C (verificar cocción completa).





UC CHRISTUS

Elaborado por Carrera Nutrición y Dietética PUC y Servicio de Nutrición Hospital Clínico UC-CHRISTUS. Revisado por Comité de Alimentación y Nutrición 2019