



Recomendaciones de
alimentación durante
la quimioterapia
***para personas con
enfermedad oncológica***



Porque las preguntas sobre la quimioterapia y la alimentación pueden surgir en cualquier momento, esta es una guía que te ayudará a resolverlas.

Estas recomendaciones son para uso informativo y educacional. Esta información no reemplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso, recuerde seguir las recomendaciones del equipo de profesionales que lo asisten.

Alimentación durante la quimioterapia

1. ¿Qué es la quimioterapia¹?

La quimioterapia es uno de los tratamientos utilizados para combatir el cáncer y el mecanismo por el cual funciona, es que estos tipos de medicamento atacan a las células de crecimiento rápido.

El cáncer se da por un crecimiento rápido y no controlado de las células en el órgano afectado.

La administración de estos medicamentos habitualmente se da a través de las venas, o en algunas ocasiones ingerido por vía oral.



2. ¿Por qué ocurren los síntomas gastrointestinales durante la quimioterapia¹?

El intestino está compuesto por células que son de crecimiento rápido o de regeneración rápida. Es por esto que la quimioterapia no solo afecta las células "malas" o tumorales, sino que también afecta a las células del intestino, y esto hace que se presenten síntomas gastrointestinales como:

- Boca seca
- Disminución del apetito
- Náuseas
- Vómito
- Diarrea
- Estreñimiento



3. ¿Cuáles son los principios de la alimentación durante la quimioterapia²?

Los **5 principios** de la alimentación durante la quimioterapia deben cumplir con la premisa de ser **CESA-I***:

1 Completa

Donde se incluyan todos los grupos de alimentos.



2 Equilibrada

Los alimentos deben estar en la cantidad y frecuencia necesaria que el cuerpo necesita.



3 Suficiente

Los alimentos que se proporcionen, deben cubrir las necesidades de energía para el funcionamiento del cuerpo.





4 Adecuada

Debe individualizarse al momento del tratamiento, según síntomas, gustos, preferencias y posibles rechazos.

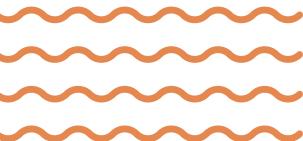


5 Inocua

Los alimentos suministrados, deben estar adecuadamente lavados, conservados y preparados para un consumo seguro.



*CESA-I: Completa, Equilibrada, Suficiente, Adecuada e Inocua



3.1 ¿Debo eliminar algún grupo de alimento durante la quimioterapia²?

Para que la alimentación durante la quimioterapia sea completa, **NO SE DEBE ELIMINAR NINGÚN GRUPO DE ALIMENTO.**

Cuando se eliminan alimentos fuente de proteína como el pollo, carne, pescado, huevos, leche y derivados, se aumenta el riesgo de padecer desnutrición, perder masa muscular y tener menos tolerancia a la quimioterapia

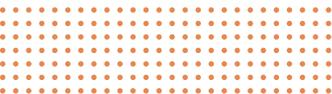


Para garantizar una alimentación **EQUILIBRADA**, se debe:

Reducir el consumo de carnes rojas a menos de 500 g en cocido (1 libra) o 700 g en crudo a la semana³. Evitar cocinar la carne directamente sobre el carbón o ahumados.

Reducir el consumo de alimentos ultraprocesados como los embutidos (salchichas, salchichones, jamón), encurtidos (pepinillos, alcaparras, aceitunas) y productos en paquete como las papas.

Reducir productos altos en azúcar como gaseosas, las golosinas, chocolates, jugos en caja o en botella².



3.2 ¿Qué errores se pueden cometer con la alimentación durante la quimioterapia?



Es importante aportar la proteína necesaria en cada tiempo de comida, para conservar la fuerza que el cuerpo necesita para combatir la enfermedad y así tolerar mejor el tratamiento



Las tres C, que no pueden faltar para preservar su masa muscular

Según la indicación de su nutricionista o médico tratante

¿Cuánto consumir?

¿Cómo preparar?

¿Cuándo consumir?

Fórmula nutricional



3.3 ¿Qué estrategias debo utilizar para manejar los síntomas gastrointestinales durante la quimioterapia⁴?



Náuseas y vómito

- Fraccione su alimentación en 5 a 6 tiempos de comida en el día
- Tome las bebidas distanciadas de las comidas
- Reduzca los alimentos o preparaciones con sabores y olores fuertes, es preferible consumirlos a temperatura ambiente
- Evite preparaciones con alto contenido de grasa, condimentos y azúcares
- Consuma los alimentos en posición sentado, espere por lo menos una hora y evite acostarse después de comer
- Al momento de la preparación de alimentos, salga al aire libre e inspire aire fresco y cuando los esté consumiendo abra las ventanas



Estreñimiento

- Tome entre 8 y 10 vasos de agua al día
- Consuma 5 porciones entre frutas y verduras al día
- Prefiera frutas como mandarina, naranja, papaya, pitahaya y mango. Evite la guayaba, el banano, la manzana, el durazno y la pera.
- Evite las verduras productoras de gas como la cebolla, el brócoli y la coliflor
- Consulte con su médico sobre el plan de ejercicios más adecuado a su condición física o de salud





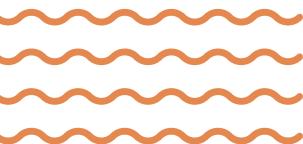
Diarrea

- Manténgase bien hidratado y fraccione sus tiempos de comida
- Disminuya el contenido de grasa en los alimentos y evite bebidas que contengan azúcar
- Suprima condimentos, especias e irritantes como por ejemplo la comida picante
- Evite alimentos a temperaturas extremas
- Prefiera la leche deslactosada, queso bajo en grasa, yogurt sin azúcar. Si la diarrea aumenta cuando consume alimentos lácteos, suspéndalos mientras se recupera



Placas o llagas en la boca y dolor al pasar los alimentos

- Consuma los alimentos a una temperatura fría o tibia
- Parta o corte en trozos pequeños los alimentos antes de consumirlos
- Utilice aderezos o salsas en los alimentos o preparaciones
- Evite preparaciones calientes, saladas, picantes y alimentos ácidos o muy secos
- Acompañe los alimentos y preparaciones, tomando pequeños sorbos de líquidos
- Puede adormecer la boca con hielo picado antes de consumir los alimentos
- Lave los dientes y la boca antes y después de comer, procure hacerlo mínimo 4 veces al día



3.4 ¿Qué prácticas alimentarias debo realizar si tengo las defensas bajas^{4,5,6}?

Antes de preparar o de consumir cualquier alimento, debes lavar muy bien tus manos.



Lavar muy bien las frutas y verduras antes del consumo. Utiliza un recipiente con agua y adiciona 1 cucharadita de vinagre de frutas y sumérgelas de 10 a 15 minutos. Luego lávalas con agua potable y consúmelas en el menor tiempo posible.



Almacenar los alimentos de forma correcta en el congelador para un consumo seguro.

Pulpa de fruta y verduras en la parte superior y carne, pollo o pescado en la parte inferior.



3.4 ¿Qué prácticas alimentarias debo realizar si tengo las defensas bajas^{4,5,6}?

Evitar el consumo de alimentos en lugares con poca ventilación y presencia de muchas personas.



Evitar el consumo de alimentos fuera de casa que se contaminen fácilmente, como las ensaladas crudas, las frutas picadas, los quesos no refrigerados y las carnes o pescados crudos como el sushi.



Evitar el consumo de alimentos trasnochados o recalentados, que no hayan sido refrigerados después de su cocción. Estos alimentos se pudieron contaminar y pueden generar efectos gastrointestinales como vómito o diarrea

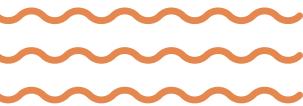


4. ¿Qué beneficios tiene una alimentación CESA-I durante la quimioterapia^{7,8,9}?



La alimentación es parte fundamental durante el tratamiento contra el cáncer

- Ayuda a tolerar mejor el tratamiento y los efectos secundarios que este puede causar
- Permite mantener el peso corporal y el almacenamiento de nutrientes, para obtener mayor fuerza y energía
- Menos riesgo de infección durante el tratamiento
- Mayor adherencia a la quimioterapia

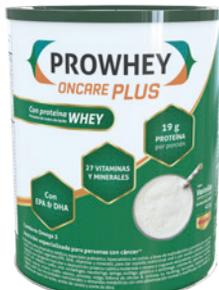


Mejor calidad de vida

Referencias: **1)** Domínguez, *et al.* *Endocrinol Diabetes Nutr (Engl Ed)*. 2023;70(2):136-150, **2)** Ford KL, *et al.* *Nutrition*. 2022;103-104:111838, **3)** Huang Y, *et al.* *Food Chem*. 2021;356:129697, **4)** Kim AJ, *et al.* *Cancer Treat Rev*. 2022;108:102408. **5)** Prado CM, *et al.* *J Cachexia Sarcopenia Muscle*. 2020;11(2):366-80, **6)** Matteucci S, *et al.* *Nutrients*. 2023;15(14):3171 **7)** Son J, *et al.* *Clin Nutr Res*. 2023, 26;12(2):99-115, **8)** Baracos VE, *et al.* *Ann Oncol*. 2018 1;29(suppl_2):iii1-ii9, **9)** Laviano A, *et al.* *Proc Nutr Soc*. 2018; 77: 388-393, **10)** Prado CM, *et al.* *JPEN J Parenter Enteral Nutr*. 2023;47 Suppl 1(Suppl 1):S54-S68. **11)** Arends J, *et al.* *Espen guidelines on nutrition in cancer patients*. *Clin Nutr*. 2017;36(1):11-48. **12)** Cereda E, *et al.* *Cancer Med*. 2019 Nov;8(16):6923-6932 **13)** Yum H-W., *et al.* Anti-inflammatory effects of docosahexaenoic acid: Implications for its cancer chemopreventive potential. *Semin Cancer Biol*. 2016;40-41:141-59



Porque la batalla más grande por la vida necesita una nutrición especializada



- ✓ Aportan 19 g de proteína por porción, que apoya el mantenimiento y formación de la masa muscular¹⁰
- ✓ Con proteína de suero de leche, que contribuye a reducir los efectos de la quimioterapia como náuseas, vómito y diarrea¹¹
- ✓ Contiene omega 3 EPA y DHA que ayudan a mejorar el apetito¹²

Aporte suficiente energía

Aporte extra de energía

Agregar **5** medidas rasas en 200 ml de agua

Agregar **5** medidas rasas en 160 ml de agua

Sin adición de azúcar

Rinde 7 porciones

Rinde 5 porciones



Encuentra La Línea Nutricional PROWHEY en:

Conoce los puntos de venta escaneando el código QR



Consulta con tu nutricionista o médico

Estos productos son APME (alimento para propósitos médicos especiales)

PROWHEY ONCARE PLUS: Alimento para propósitos médicos especiales, polimérico, hipercalórico, en polvo, a base de maltodextrina y proteína de suero de leche con aceites vegetales, EPA, DHA, vitaminas y minerales, para dar soporte nutricional oral o por sonda a adultos y adultos mayores con desgaste muscular o desnutrición proteico-calórica moderada o severa o caquexia secundaria a cáncer en estadios III al IV de: cabeza y cuello, oral, orofaríngeo, nasofaríngeo, laringe, esófago, gástrico o estómago, colorrectal, páncreas, vía biliar, pulmón, mama, ovario, cuello uterino, próstata, vejiga, linfoma de células B, linfoma no hodgkin, leucemia, mieloma; que no logran cubrir sus necesidades nutricionales o demandas metabólicas con una alimentación normal o modificada. Registro Sanitario INVIMARSA-0026766-2023

PROWHEY ONCARE: Alimento para propósitos médicos especiales, polimérico, hipercalórico, en polvo, a base de maltodextrina y proteína de suero de leche con aceites vegetales, EPA, DHA, vitaminas y minerales, para dar soporte nutricional oral o por sonda a adultos y adultos mayores con desgaste muscular o caquexia o desnutrición proteico-calórica moderada o severa secundaria a cáncer en estadios III al IV de: pulmón, mama, próstata, cabeza y cuello, esófago, páncreas y vías biliares, gástrico o estómago, colorrectal, ovario, cuello uterino, vejiga, linfoma de células B y leucemia aguda (linfocítica y no linfocítica), que no logran cubrir sus necesidades nutricionales o demandas metabólicas con una alimentación normal o modificada. Con aceite de girasol alto en oleico y canola. Registro Sanitario INVIMA RSA-0007680-2019

El contenido del presente documento es propiedad de BOYDORR S.A.S y no puede ser reproducido total ni parcialmente, por cualquier medio, sin la expresa autorización del mismo. El uso, reproducción o distribución de su contenido sin autorización previa y escrita por parte de BOYDORR S.A.S queda terminantemente prohibida. www.boydorr.com. Material dirigido al cuerpo médico.