



Recomendaciones nutricionales para pacientes con enfermedad oncológica



Si ha recibido estas recomendaciones es porque su profesional de la salud se **preocupa por usted y por el cuidado de su nutrición.**



Recuerde seguir todas las recomendaciones del equipo de profesionales de la salud que lo asiste.

Esta información es una guía y no reemplaza la valoración del profesional de la salud.

★ Aquí encontrará una lista de consejos útiles que le **ayudarán a mejorar algunos síntomas comunes en la enfermedad oncológica**^{1,2}

No siento ganas de comer



- Si le molesta el sabor metálico, pruebe con cubiertos de plástico en lugar de los de metal.
- Manténgase físicamente activo, tanto como pueda. A veces, una caminata corta antes de las comidas puede ayudarle a sentir hambre.
- Decore su mesa con flores, escuche su música favorita y comparta el tiempo de comida con sus seres queridos.
- Elija refrigerios altos en calorías y proteínas como huevos duros, mantequilla de maní, queso, helado, barras de granola, pudines o fórmulas nutricionales.
- Evite consumir grandes cantidades de líquidos mientras come, prefiera el consumo de agua y otras bebidas después de sus comidas.
- Coma varias comidas pequeñas a lo largo del día, en lugar de 3 comidas grandes.

Para evitar olores fuertes:

- ✓ Utilice ventiladores en la cocina
- ✓ Use bolsas para cocinar al vapor o en microondas
- ✓ Sirva la comida fría en vez de caliente
- ✓ Destape los alimentos en otro recinto antes de consumirlos
- ✓ Compre alimentos listos para comer



Es posible que su médico o nutricionista le indique utilizar una fórmula nutricional.



Tengo molestias en la boca por placas o llagas



- Consuma los alimentos a una temperatura fría o tibia
- Parta o corte en trozos pequeños los alimentos antes de consumirlos
- Puede emplear una licuadora para suavizar las carnes, frutas y verduras, ofreciendo los alimentos en forma de puré
- Agregue salsas y caldos a las comidas
- Evite preparaciones calientes, saladas, picantes y alimentos ácidos o muy secos
- Utilice pitillos para tomar líquidos
- Puede masticar chicles sin azúcar para estimular la salivación
- Puede adormecer la boca con hielo picado antes de comer
- Lave los dientes y la boca antes y después de comer, procure hacerlo mínimo 4 veces al día

Tengo la boca seca o la saliva muy espesa



- Consuma preparaciones que sean húmedas como guisados o alimentos con salsas
- Puede aumentar la salivación tomando limonada, chupando paletas, hielos de jugo cítrico (naranja, mandarina, limón, etc.) o masticando chicle sin azúcar
- Consuma abundante líquido y tenga siempre agua disponible para humedecer la boca

No siento el sabor de los alimentos



- Realice un proceso de masticación lento y completo
- Agregue salsas, especias y aderezos a los alimentos para aumentar su aroma
- Prefiera alimentos frescos o congelados en vez de enlatados
- Las preparaciones tibias o calientes tienen más sabor y aroma
- Pruebe consumir pollo, pescado, huevos y queso en vez de carne roja, en caso de que esta no le apetezca
- Intente chupar paletas heladas o caramelos duros libres de azúcar, o sorbetes si siente mal sabor entre comidas
- Consuma frutas cítricas si no tiene lesiones en la boca
- Adicione limón, lima, vinagre o sal a los alimentos para neutralizar el dulce
- Coma cuando sienta hambre y no por horarios
- Consuma sus comidas favoritas e intente nuevos alimentos cuando se sienta bien



Tengo náuseas o ganas de vomitar



- Fraccione su alimentación entre 5 y 6 tiempos en el día
- Mastique despacio, con pequeñas cantidades de alimentos
- Reduzca los alimentos o preparaciones con sabores y olores fuertes
- Prefiera alimentos a temperatura ambiente, ya que preparaciones calientes tienen olores más fuertes
- Evite preparaciones con alto contenido de grasa, condimentos y azúcares
- Tome las bebidas distanciadas de las comidas
- Evite ingerir líquidos con el estómago vacío
- Si está vomitando frecuentemente prefiera preparaciones licuadas o coladas
- Consuma los alimentos en posición sentada, evite acostarse después de comer, espere por lo menos una hora
- No use prendas que generen presión en su abdomen
- Evite la exposición a olores fuertes de fragancias o productos de aseo
- Salga al aire libre e inspire aire fresco



Tengo dolor al pasar la comida



- Fraccione sus tiempos de comida
- Triture los alimentos sólidos, consuma las preparaciones en consistencia de puré, molidas o machacadas
- Acompañe los alimentos y preparaciones, tomando pequeños sorbos de líquidos
- Evite temperaturas extremas, preparaciones muy calientes o muy frías
- Utilice aderezos o salsas en los alimentos o preparaciones

Tengo estreñimiento



- Tome entre 8 y 10 vasos de agua al día
- Aumente el consumo de fibra proveniente de frutas y verduras
- Prefiera las frutas como mandarina, naranja, papaya, pitahaya y mango. Evite el banano, la manzana, el durazno y la pera
- Evite las verduras productoras de gas como la cebolla, el brócoli y el coliflor
- Haga ejercicio en forma diaria, puede ser caminar dos veces al día durante 15 a 20 minutos
- Procure tener un horario para ir al baño y con tiempo suficiente

*Algunos medicamentos que se usan para el tratamiento de la enfermedad oncológica pueden producir estreñimiento.

Tengo diarrea



- Manténgase bien hidratado y fraccione sus tiempos de comida
- Disminuya el contenido de grasa y evite bebidas que contengan azúcar
- Suprima condimentos, especias e irritantes como por ejemplo la comida picante
- Evite alimentos con temperaturas extremas
- Si la diarrea aumenta cuando consume alimentos lácteos, suspéndalos mientras se recupera

Me lleno con mucha facilidad



- Evite el consumo de líquidos con las comidas
- Consuma porciones pequeñas varias veces al día
- Disminuya los alimentos o preparaciones altos en grasa
- Evite consumo de comidas condimentadas, cafeína, y que contengan lactosa

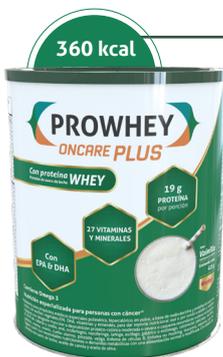
Recuerde: • Consulte siempre a su equipo de profesionales de la salud.



- Estas recomendaciones están orientadas a facilitar la adaptación al tratamiento médico en los pacientes con enfermedad oncológica. La constancia y disciplina al seguir las recomendaciones de su profesional de la salud son un factor determinante en el proceso de recuperación.

PROWHEY ONCARE

PROWHEY ONCARE PLUS



- ✓ Con alto aporte de proteína de excelente calidad que contribuye a reducir los efectos de la quimioterapia como: náuseas, vómitos y diarrea³
- ✓ Con Omega 3, EPA y DHA, nutrientes que tienen efecto antiinflamatorio y mejoran el apetito⁴⁻⁶

Sin adición de azúcar



Encuentra la Línea Nutricional PROWHEY en:



PROWHEY ONCARE Alimento para propósitos médicos especiales polimérico, en polvo, a base de proteína de suero de leche con maltodextrina, 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 secundarios 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** **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 secundarias a cáncer en estadios III al IV de: cabeza y cuello, oral, orofaríngeo, nasofaríngeo, laríngeo, esófago, gástrico o estómago, colorrectal, páncreas, vía biliar, pulmón, mama, ovario, cuello uterino, próstata, vejiga, linfoma de células B, linfoma no hodking, leucemia, mieloma; que no logran cubrir sus necesidades nutricionales o demandas metabólicas con una alimentación normal o modificada. **Registro Sanitario INVIMA RSA-0026766-2023**

Referencias: **1)** Esta ficha se ha desarrollado con el apoyo de Savino Lloreda, Patricia. Nutricionista dietista, Universidad Javeriana (Bogotá, Colombia) y Gómez Serna, María Isabel. Nutricionista dietista, AUNA (Medellín, Colombia) **2)** Loss of Appetite | Managing Cancer-related Side Effects [Internet]. [citado 25 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/eating-problems/poor-appetite.html> **3)** Cereda E, et al. Cancer Med. 2019 Nov; 8(16):6923-6932 **4)** Paixao EM da S, et al. Nutr J. 2017 Oct; 16(1):71 **5)** Muscaritoli M, et al. Clin Nutr. 2021; 40(5):2898-2913 **6)** Arends J, Bachmann P, Baracos V, Barthelemy N, Bertz H, Bozzetti F, et al. Clin Nutr. febrero de 2017; 36(1):11-48