



¿Se puede comer bien durante el tratamiento contra el cáncer, a pesar de tener bajas las defensas?



Guía práctica para una alimentación segura y flexible



¿Alguna vez has escuchado acerca de la dieta de baja carga bacteriana o neutropénica y sabes de que se trata?¹⁻⁴



Es un régimen alimentario utilizado de manera frecuente **para reducir el riesgo de presentar infecciones** asociadas al consumo de algunos alimentos **en personas con cáncer y que se encuentran con las defensas bajas**



El uso de dietas de baja carga bacteriana o neutropénicas en personas con cáncer es un tema del pasado, **por eso revisaremos a la luz de la evidencia actual** que recomendaciones se basan en mitos o en realidades

Mito VS Realidad¹⁻⁴



- × **No se puede comer** frutas ni verduras
- × Es mejor comprar todo **procesado o empacado**
- × **Hay una única dieta** o patrón de alimentación para las personas con cáncer



- ✓ **La comida casera es segura** con unas prácticas adecuadas de manipulación de alimentos
- ✓ Cada persona necesita una **intervención individualizada**



¿Cómo puedo reducir los riesgos de presentar infecciones asociadas a los alimentos que almaceno, preparo y consumo?⁵⁻⁷

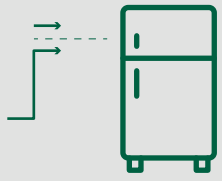


1

Almacena los alimentos de forma correcta en el congelador **para una conservación segura**

Pulpa de fruta y verduras
En la parte superior


Carne, pollo o pescado
En la parte inferior



4


Abstente de consumir alimentos trasnochados o recalentados, que no hayan sido refrigerados después de su cocción

Estos alimentos se pueden contaminar y generar síntomas gastrointestinales como vómito o diarrea




2

Antes de manipular, preparar o consumir cualquier alimento, **lava muy bien tus manos**




5

Evita consumir alimentos en lugares con **poca ventilación** y en presencia de muchas personas




3

Lava muy bien las frutas y verduras antes de consumirlas




Utiliza un recipiente con agua y adiciona 1  de vinagre de frutas y **sumérgelas de 10 a 15 minutos**

Luego lávalas **con agua potable** y consúmelas en el menor tiempo posible



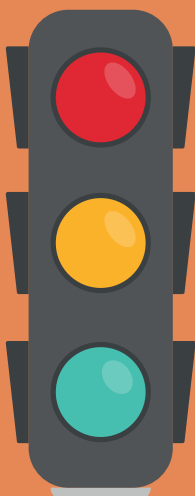
6

*Fuera de casa, limita el consumo de alimentos que se **contaminan fácilmente** como:*

 <i>Ensalada cruda</i>	↓	 <i>Lácteos y queso no refrigerado</i>
 <i>Fruta picada</i>		 <i>Carne o pescado crudo como el sushi</i>



Semáforo para una alimentación segura cuando se tiene las defensas bajas ¹⁻⁷



Sushi, ceviche, huevo tibio, lácteos sin refrigerar, frutas y verduras **fuera de casa**

Puedes consumir alimentos que hayan quedado de una comida anterior, **siempre que se hayan refrigerado correctamente**

Huevos, carnes y pescados bien cocinados, se deben consumir los alimentos **recién preparados**
Frutas y verduras **bien lavadas antes de consumirlas**



Las dietas de baja carga bacteriana o neutropénicas tienden a ser repetitivas, lo que lleva a reducir la ingesta de alimentos¹⁻⁴
por lo tanto no se recomiendan



Riesgo de perder peso y masa muscular^{7,10}



Menor adherencia al tratamiento contra el cáncer y mayor riesgo de morir^{7,10}



En los momentos en que la salud es más vulnerable, una nutrición especializada es tu mejor aliada en el tratamiento



Alto en proteína, para favorecer la tolerancia al tratamiento contra el cáncer,⁹ apoyar el sistema inmune, la formación de masa muscular y la recuperación nutricional¹⁰

Con omega 3, EPA y DHA, que ayudan a reducir la inflamación en el cuerpo y a mejorar el apetito¹¹



Aprende más sobre nutrición en cáncer aquí



Conoce los puntos de venta aquí

Preparación 1 porción

5 Cucharas medidoras rasas + En 160 ml de agua

Una oportunidad para continuar

Este producto es APME (Alimentos para propósitos médicos especiales) Consumir bajo supervisión de médico o nutricionista.

AVISO LEGAL: Este documento es para uso informativo, no reemplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso.

PROWEHY 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, laringe, esófago, gástrico o estómago, colorrectal, páncreas, vía biliar, pulmón, mama, ovario, cuello uterino, próstata, vejiga, linfoma de células B, linfoma no Hvdoking, leucemia, mieloma, que no logran cubrir sus necesidades nutricionales o demandas metabólicas con una alimentación normal o modificada. **RSA-0026766-2023**

Referencias: **1)** Matteucci S, et al. *Nutrients*. 2023;15(14):3171. **2)** Sonbol MB, et al. *BMJ Support Palliat Care*. 2019;9(4):425-433. **3)** van Dalen EC, et al. *Cochrane Database Syst Rev*. 2016;4(4):CD006247 **4)** Jahns L, et al. *Nutrients*. 2025;17(5):768. **5)** Kim A, et al. *Cancer Treat Rev*. 2022;108:102408. **6)** Prado CM, et al. *J Cachexia Sarcopenia Muscle*. 2020;11(2):366-80. **7)** Matteucci S, et al. *Nutrients*. 2023;15(14):3171 **8)** Martin L, et al. *J Cachexia Sarcopenia Muscle*. 2021;12(5):1189-1202. **9)** Cereda E, et al. *Cancer Med*. 2019;8(16):6923-6932. **10)** Barreiro Dominguez E, et al. *Nutr Hosp*. 2019 17;36(5):1150-1156. **11)** Ukovic B, et al. *Support Care Cancer*. 2020;28(10):4575-4583.