

Alimentación durante el tratamiento oncológico

Herminia García. Fisioterapeuta AECC

Olga Muñoz Curcó. Dietista-Nutricionista
AECC



ACTUALMENTE, los tratamientos más efectivos son:



Cirugía



Quimioterapia



Inmunoterapia



Radioterapia

¿Y QUÉ PAPEL DESEMPEÑA LA ALIMENTACIÓN?

Un estilo de vida saludable

ALIMENTACIÓN + EJERCICIO FÍSICO

- ✓ Componentes básicos en cualquier tratamiento oncológico
- ✓ Esencial para ayudar a tolerar mejor los tratamientos recibidos



La importancia de una dieta saludable

La alimentación durante y después del tratamiento debe ser equilibrada, siguiendo el patrón de dieta mediterránea.

Durante el tratamiento, la alimentación ayudará a disminuir los efectos secundarios de los tratamientos, nunca podemos decir que la alimentación curará el cáncer.

El objetivo durante y después del tratamiento: mantener el peso inicial.

"NO TE OBSESIONES CON LA ALIMENTACIÓN"



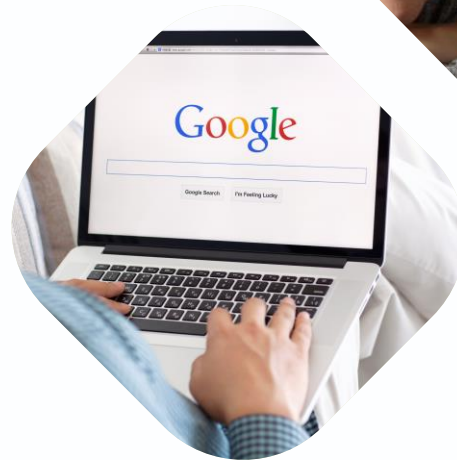
Diferenciar entre prevención y durante el tratamiento



Debemos **diferenciar** las **recomendaciones dietéticas** de la **población general** (prevención del cáncer) y las **recomendaciones durante el tratamiento oncológico**

Desinformación en cáncer

- ✓ Sobreinformación
- ✓ Desinformación
- ✓ Angustia
- ✓ Falsas esperanzas
- ✓ Eliminación de alimentos imprescindibles para afrontar los tratamientos



Ejemplos de desinformación

Una Alimentación Alcalina Previene y Cura El Cáncer

Autor: Susana | P

CIENCIA / SALUD

RECOMENDACIONES:

- **No fijarse en la experiencia personal de una persona.**
P.ej: "Toma X, que a fulanito le ha ido bien para el cáncer" → Para dar recomendaciones debe haber muchísimos estudios detrás que lo demuestren. Que a una persona le haya funcionado supuestamente no quiere decir que nos funcione a todos.
- **LEER SIEMPRE LAS RECOMENDACIONES BASADAS EN LA EVIDENCIA CIENTÍFICA. SI ES SOBRE NUTRICIÓN SABER QUIÉN LO HA ESCRITO. ¿Lo ha escrito una nutricionista colegiada?**

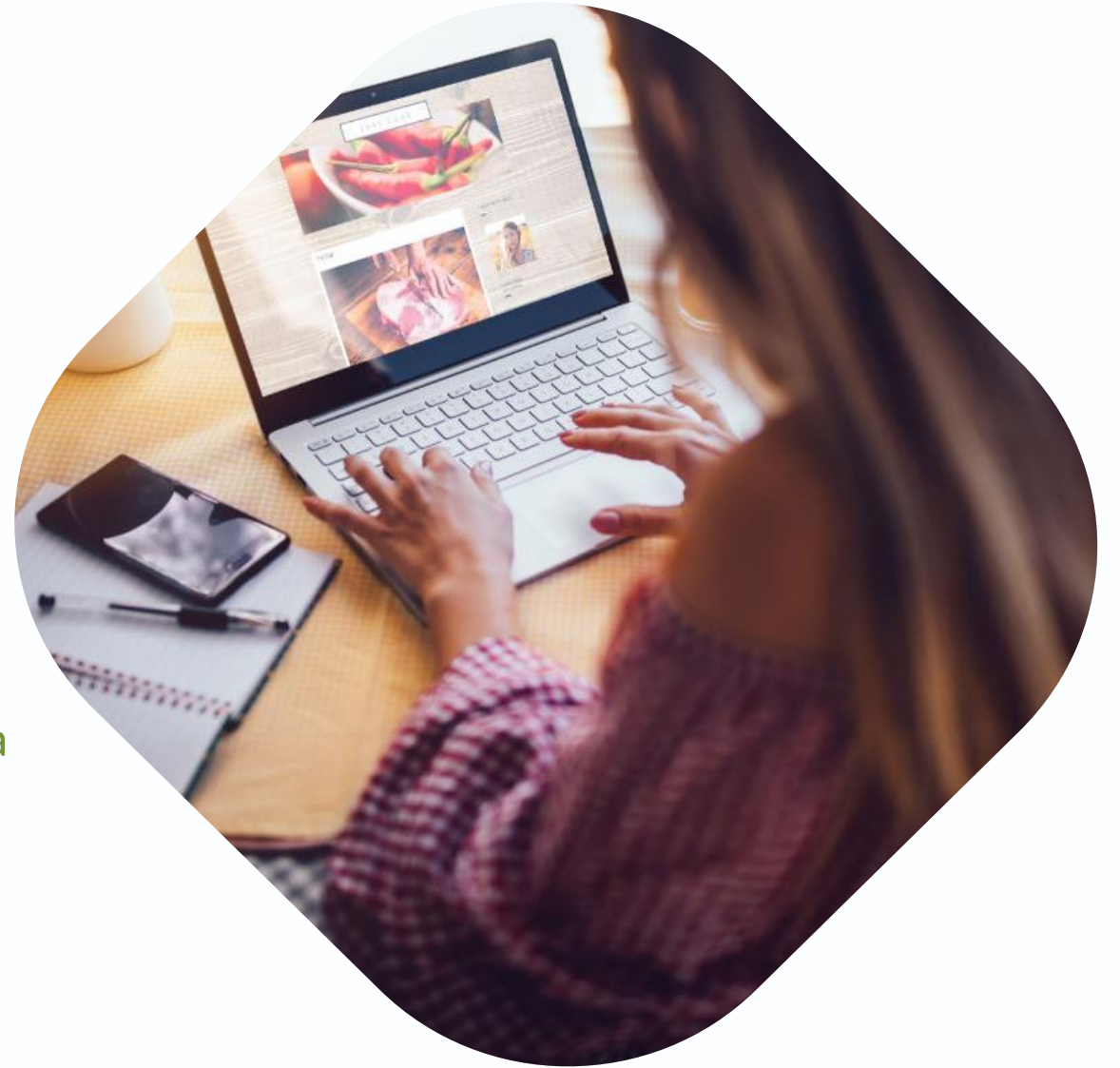
Real Decreto actividades **publicidad c pretendida enfermedad**

...viene

...pagina web y concluye que los oler los cítricos

Fuentes de información fiables

- Web Asociación Española Contra el Cáncer
<https://www.aecc.es/ca/todo-sobre-cancer>
- American Cancer Society:
<https://www.cancer.org/es/>
- Blog “Mejor sin cáncer”.
Instituto Catalán de Oncología y IDIBELL
<http://mejorsincancer.org>
- Fundación Alicia + Instituto Catalán de Oncología



Alimentación durante el tratamiento

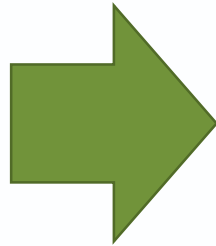
Pautas básicas para gestionar la alimentación

1. Hacer una **planificación semanal** de nuestra alimentación

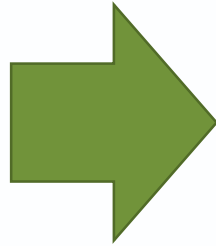
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDAS						
Verdura Patata Pescado Fruta	Ensalada Legumbre Carne Blanca Yogur	Verdura Pasta Pescado Fruta	Verdura Legumbre Arroz Fruta	Ensalada Patata Carne Yogur	Verdura Arroz Pescado Fruta	Verdura Pasta Carne Roja Fruta
CENAS						
Ensalada Arroz Huevo Yogur	Verdura Patata Pescado Fruta	Ensalada Legumbre Huevo Yogur	Ensalada Arroz Carne Blanca Yogur	Verdura Pan Huevo Fruta	Ensalada Legumbre Yogur	Ensalada Pan Huevo Yogur

Pautas básicas para gestionar la alimentación

LUNES
Verdura
Patata
Pescado
Fruta



MIÉRCOLES
Verdura
Pasta
Pescado
Fruta



Pautas básicas para gestionar la alimentación

2. Aprovechar para ir a **comprar los días en los que nos encontramos mejor**
3. **Tener siempre en casa alimentos nutritivos que no necesiten mucha preparación** (latas de atún, sardinas, berberechos, huevos, bolsas de patatas o verduras para hacer en el microondas, bolsas de verduras congeladas, botes de legumbres, ...)



Pautas básicas para gestionar la alimentación

4. **Aprovechar los días que no estamos tan cansados para cocinar más cantidad y guardarlo en la nevera (máximo un par de días*) o congelarlo en porciones individuales. Así, los días que estemos cansados no nos hará falta cocinar**



BATCHCOOKING

Pautas básicas para gestionar la alimentación

4. Si no podemos cocinar o comprar con antelación, **pedir ayuda**

5. **Seguir unas buenas pautas higiénicas** durante la preparación de las comidas:
 - ✓ **Lavar bien los vegetales** que se vayan a consumir
 - ✓ Guardar la comida “lista para su consumo” en **recipientes herméticos**
 - ✓ **Etiquetar** con el nombre y la fecha de preparación



PRINCIPALES EFECTOS SECUNDARIOS que comprometen el estado nutricional

Cirugía

- Alteraciones temporales en el apetito o la función gastrointestinal derivado de la anestesia.
- Dependiendo de la localización: dificultad en la ingesta, digestión, absorción.
- ↑ necesidades nutricionales, especialmente energía y proteínas, para: cicatrizar heridas, combatir infecciones o afrontar la fase de recuperación posterior.

Quimioterapia

- Náuseas y vómitos
- Pérdida de apetito
- Pérdida de peso
- Fatiga/Cansancio
- Diarrea
- Estreñimiento
- Sequedad de mucosas
- Llagas en la boca
- Cambios en la percepción de sabores

Radioterapia

- Depende de la zona irradiada
- Cansancio
- Pérdida de apetito

Inmunoterapia

- Diarrea
- Cansancio
- Náuseas y vómitos
- Alteraciones cutáneas

RECOMENDACIONES (según el efecto secundario)

RECOMENDACIONES GENERALES

Náuseas y vómitos

- ✓ Si hay malestar (sensación de vomitar), no es aconsejable forzarse a comer. Debemos **respirar y esperar** a que termine esta sensación
- ✓ Usar **ropa suelta y cómoda**
- ✓ **Airear las habitaciones** donde se irá a comer. Dejar la ventana abierta para reducir posibles olores
- ✓ **No estirarse** inmediatamente **después de comer**
- ✓ Debemos estar **reclinados al menos 1 hora después** de haber comido
- ✓ Si aparecen los **vómitos**, **limpiarse los dientes justo después**
- ✓ **Después de un vómito**, es necesario **beber pequeños sorbos líquidos** durante los siguientes 30 minutos. Las bebidas carbonatadas pueden ayudar

RECOMENDACIONES (según el efecto secundario)

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

Náuseas y vómitos

- ✓ **Hidratarse mucho a lo largo del día.** Hacer pequeños sorbos. Los helados de hielo caseros o las gelatinas pueden ayudar a mejorar la hidratación
- ✓ Hacer **comidas frecuentes** pero **de volumen pequeño:** (5 o 6 comidas pequeñas repartidas a lo largo del día)
- ✓ **Comer despacio.**
- ✓ Preferiblemente **tomar alimentos fríos o templados:** helado, sorbetes de frutas, ensaladas de pasta, arroz o patata
- ✓ **Tomar alimentos secos:** galletas saladas, tostadas, palitos de pan, tortitas de arroz o maíz, frutos secos, sándwiches, frutas deshidratadas...
- ✓ Consumir **alimentos fáciles de digerir.** Evite los alimentos con olores molestos.
- ✓ **Evitar los alimentos grasos, muy dulce, ácido o muy sazonado**
- ✓ Utilice **técnicas de cocción suave** (hervido, al vapor, al horno, en papillote,...)

RECOMENDACIONES (según el efecto secundario)

Náuseas y vómitos	Menú ejemplo
Desayuno	Pan tostado con jamón cocido y queso fresco
Media mañana	Yogur con fruta cortada (plátano)
Almuerzo	Ensalada de pasta con calabacín y pollo + Sorbete de frutas caseras (fruta congelada triturada) Por ejemplo: pera, manzana, plátano, albaricoque, melocotón
Merienda	Yogur natural + 1 puñado de nueces
Cena	Crema de calabaza y patata espesa con huevo rallado. Manzana al horno fría
Recena	Fruta deshidratada, por ejemplo, higos secos

1941,46 kcal

RECOMENDACIONES (según el efecto secundario)

Si los vómitos son muy frecuentes o abundantes

- ✓ Hacer dieta absoluta (no comer nada) durante las primeras horas
- ✓ Beber solo agua (sorbos pequeños) cada 15 minutos
- ✓ A las 4-6 horas aumentar líquidos (suero oral)
- ✓ A las 24h sin vómitos, iniciar una **dieta de fácil digestión** (hervidos, cocidos al vapor y alimentos suaves)
- ✓ Ir introduciendo alimentos secos (tostadas, palitos de pan,...)
- ✓ Si continuamos con vómitos abundantes durante 2 días, ponerse en contacto con el médico o el personal de enfermería de referencia, con el fin de evitar una posible deshidratación

RECOMENDACIONES (según el efecto secundario)

Pérdida de peso/pérdida de apetito

- ✓ Aprovechar los momentos del día en los que tiene más apetito para consumir alimentos con mayor contenido de energía y proteínas
- ✓ Comer cuando apetezca, la cantidad que desee y tantas veces como lo necesite
- ✓ Coma lo que le apetezca
- ✓ Establecer pequeños objetivos a lo largo del día
- ✓ Comer en un ambiente tranquilo y relajado
- ✓ Tener en cuenta la presentación de los platos

RECOMENDACIONES (según el efecto secundario)

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

Pérdida de peso/pérdida de apetito

- ✓ Consumir **alimentos de alta densidad energética**: nueces (si no tiene boca seca), legumbres, leche entera, pasta, arroz, fruta deshidratada...
- ✓ **Enriquecer los platos y bebidas** con alimentos como el huevo duro, frutas secas, queso, leche en polvo, crema, mantequilla, aceite de oliva, queso de untar...
- ✓ **Aumentar el número de comidas**, pero con porciones pequeñas. (Hacer 6 o 7 comidas pequeñas al día)
- ✓ Evitar el consumo de **alimentos bajos en calorías**.
- ✓ **Beber pequeñas cantidades de líquidos durante las comidas**, para no saciarnos a base de líquidos. Hidratarse principalmente entre comida y comida.
- ✓ **Incluir alimentos proteicos en la mayoría de las comidas del día**, ya que ayudan a mantenerse fuertes y reparar el daño que el tratamiento puede causar a los tejidos del cuerpo. Hablamos de pescado, carne, legumbres, yogures, quesos, huevos y mariscos.

RECOMENDACIONES (según el efecto secundario)

Pérdida de peso / pérdida de apetito	Menú ejemplo
Desayuno	Café + Bocadillo de aguacate y queso fresco
Media mañana	Yogur natural entero con nueces
Almuerzo	Arroz salteado con cebolla, espárragos y pollo Fruta
Merienda	Bocadillo jamón serrano
Cena	Huevos revueltos con champiñones y espinacas Flan/Natillas con fresas
Recena	Fruta deshidratada, por ejemplo, higos secos

2,082.71 kcal

I RECOMENDACIONES (según el efecto secundario)

Mucositis (aftas o llagas en la boca)

RECOMENDACIONES

- ✓ Beber líquidos con frecuencia (agua, infusiones, caldos suaves, helados, gelatinas,...)
- ✓ Evitar las bebidas alcohólicas, bebidas ácidas o con gas
- ✓ Comer alimentos caldosos y/o textura suave (purés, cremas, guisos suaves, púding, batidos, mousses, tortillas...)
- ✓ Evitar los alimentos ácidos como tomates, pimientos, kiwi, fresas o naranja
- ✓ No comer alimentos secos o fibrosos como patatas fritas, tostadas, galletas, nueces o carnes fibrosas.
- ✓ Mantener una buena higiene bucal
- ✓ Mantener un cubito de hielo o hielo picado en la boca antes de las comidas, puede ayudar a calmar el dolor.

RECOMENDACIONES (según el efecto secundario)

Boca seca / xerostomía

RECOMENDACIONES

- ✓ Mantener una **buena higiene bucal**.
- ✓ **Beber líquidos con frecuencia** como infusiones, té, limonada,... (Los alimentos ácidos pueden ayudar)
- ✓ **Utilizar helados de hielo o cubitos de hielo para deshacerlos en la boca**. También puede ser útil la utilización de hojas de gelatina para espesar infusiones, jugos...
- ✓ **Añadir aceite de oliva en las preparaciones** para lubricar los alimentos.
- ✓ **Evitar los alimentos secos, fibrosos o pegajosos** (tostadas, nueces, galletas, tortitas de arroz, carnes fibrosas, quesos secos...)
- ✓ **Comer alimentos de textura blanda** (verduras cocidas, puding, flan, tortillas, fruta madura...)
- ✓ **Prioriza el consumo de preparaciones húmedas**, con salsas y caldo, para facilitar la deglución

RECOMENDACIONES (según el efecto secundario)

Mucositis + sequedad boca	Menú ejemplo
Desayuno	Infusión + brioche con jamón cocido y queso fresco
Media mañana	Macedonia de frutas + cuajada
Almuerzo	Crema de Calabacín Pollo guisado con patata y zanahoria Sorbete de frutas (fruta congelada triturada)
Merienda	Manzana al horno
Cena	Judía verde con patata Tortilla con verduras Yogur Natural /Cuajada

1,988.53 kcal

RECOMENDACIONES (según el efecto secundario)

RECOMENDACIONES

Diarrea

- ✓ **Beber muchos líquidos (aprox. 2L) a base de agua**, infusiones, suero oral, caldo suave (zanahoria, arroz o caldo desengrasado). Beber **pequeños sorbos durante todo el día**.
- ✓ Consumir **alimentos y bebidas a temperatura ambiente**
- ✓ **Comidas frecuentes y de bajo volumen**
- ✓ **Cocinar con poca grasa** (vapor, hervido, horno, hierro o papillote)
- ✓ **Limitar el aporte excesivo de grasas** (mantequilla, margarina, mayonesa, nata,...)
- ✓ **Evitar la leche y los derivados lácteos**, excepto el yogur desnatado (si son tolerados). Si no se tolera, consumir yogur sin lactosa
- ✓ **Evitar el café, el chocolate, el alcohol y la comida picante**
- ✓ **Evitar los alimentos ricos en fibra**, como los farináceos integrales, las frutas crudas, las verduras y las nueces
- ✓ **Comer la fruta sin piel, cocinada, horneada, compota o fruta en almíbar**. El + indicado: compota de manzana o manzana al horno, plátano maduro, pera madura, al horno o en compota, melocotón en almíbar o membrillo

RECOMENDACIONES (según el efecto secundario)

DIARREA	EJEMPLO MENÚ
Desayuno	Infusión + Bocadillo de jamón cocido
Media mañana	Plátano maduro con yogur desnatado
Almuerzo	Arroz hervido con zanahoria y huevo duro(Tª ambiente) Merluza a la plancha con calabacín Compota de pera
Merienda	Manzana al horno
Cena	Crema de zanahoria y patata (Tª ambiente) Tortilla francesa con trocitos de jamón dulce Yogur desnatado

1886 kcal

RECOMENDACIONES

(según el efecto secundario)

Estreñimiento

RECOMENDACIONES



Muchas
gracias por
vuestra
atención!

