



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD ONCOLÓGICA

Si recibiste estas recomendaciones es porque tu profesional de la salud se preocupa por ti y por el cuidado de tu nutrición. Aquí encontrarás una lista de consejos útiles que te ayudarán a mejorar algunos síntomas comunes en la enfermedad oncológica. Recuerda seguir todas las recomendaciones del equipo de profesionales de la salud, esta información es una guía.

 *Imprime esta ficha y déjala a la vista para usarla cuando puedas necesitarla.*

Síntoma	Consejo
 <p>No siento ganas de comer</p>	Sirve en platos grandes porciones pequeñas de tus preparaciones favoritas y frecuéntalas en el día.
	Añade a las comidas aceites vegetales, preferiblemente de girasol, canola u oliva.
	Consume alimentos como coladas, flanes, tortillas, etc., así como preparaciones que te gusten.
 <p>Tengo molestias en la boca por placas blancas o llagas</p>	Es posible que tu médico o nutricionista te indiquen utilizar un suplemento nutricional.
	Modifica la consistencia de las comidas por aquellas más suaves, como purés, molidos o machacados.
	Es mejor que consumas los alimentos a una temperatura fría o tibia, además adicionar salsas de tu agrado para que queden más jugosos y así, facilites el paso de estos.
	Evita preparaciones calientes, saladas o alimentos ácidos, secos o tostados.
	Para beber líquidos es mejor que emplees pitillo.



Síntoma	Consejo
 <p>Tengo la boca seca o la saliva muy espesa</p>	<p>Consume preparaciones que sean húmedas como guisados o sopas.</p> <p>Para pasar mejor los alimentos puedes probar pequeños sorbos de líquidos mientras vas comiendo.</p> <p>Puedes mejorar la secreción de saliva tomando limonadas, chupando paletas, hielos de jugo cítrico y comiendo caramelos o chicles.</p>
 <p>No siento, no percibo el sabor de los alimentos</p>	<p>Puedes aumentar el aroma de las preparaciones, especialmente con salsas, aderezos y bebidas ácidas como la limonada.</p> <p>Las preparaciones tibias o calientes tienen más sabor y aroma.</p>
 <p>Tengo dolor al pasar la comida</p>	<p>Humedece los alimentos y preparaciones, tomando pequeños sorbos de líquidos.</p> <p>Puedes utilizar aderezos o salsas en los alimentos o preparaciones.</p> <p>Es posible comer preparaciones con consistencia de puré o trozos pequeños.</p> <p>Es mejor evitar los alimentos o preparaciones muy calientes o frías.</p>
 <p>Tengo náuseas o ganas de vomitar</p>	<p>Toma las bebidas distanciadas de las comidas, masticando muy bien y comiendo pequeñas cantidades de alimentos de forma frecuente.</p> <p>Debes reducir aquellos alimentos o preparaciones con sabores y olores fuertes, con alto contenido de grasa, condimentos y azúcares.</p> <p>Reposa por lo menos 30 minutos después de comer y no uses prendas que generen presión en tu abdomen.</p> <p>Consume los alimentos en posición sentado, no recostado o acostado. Evita la exposición a olores fuertes de fragancias o productos de aseo.</p>



Síntoma	Consejo
 Estoy vomitando frecuentemente	<p>Prefiere las preparaciones licuadas y coladas.</p> <p>Cada 10 o 15 minutos después del episodio, consume caldos, jugos u otras bebidas suaves.</p>
 Me lleno con mucha facilidad	<p>Come poco y frecuentemente.</p> <p>Disminuye los alimentos o preparaciones altos en grasa y aquellos que contienen fibra.</p>
 Tengo diarrea	<p>Disminuye el contenido de grasa de los alimentos que consumes.</p> <p>Si observas que la diarrea aumenta cuando consumes preparaciones con leche, suspéndela mientras que te recuperas.</p> <p>No consumas bebidas que contengan azúcar.</p>

Recuerda:

-  Algunos medicamentos que se usan para el tratamiento del dolor pueden producir estreñimiento, por lo que es probable que modificar la alimentación no cambie esta situación.
-  No te automediques, ni utilices bebidas o hierbas que puedan afectar tus tratamientos. Consulta siempre a tu equipo de profesionales de la salud.

Sigue estas recomendaciones para que puedas adaptarte mejor a tu tratamiento. Ten presente que la constancia y confianza que tienes en el tratamiento que sigues es un factor que influye positivamente en tu recuperación.

Esta ficha se ha desarrollado con el apoyo de Gómez Serna, María Isabel.
Nutricionista dietista, AUNA (Medellín, Colombia)

AVISO LEGAL: Documento para uso informativo y educacional. Contiene información sobre prácticas para soporte nutricional, que no reemplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso. Es de propiedad de BOYDORR S.A.S., por lo que su uso, reproducción, o distribución requiere autorización previa y escrita por parte de dicha sociedad.

