



Comisión de Servicios a la Comunidad



Nutrición para Pacientes con Cáncer

La alimentación es una parte importante para el tratamiento del cáncer. Si se mantiene una nutrición adecuada antes, durante y después de su tratamiento se sentirá mejor y con más fuerzas para realizar las tareas cotidianas. Las personas experimentan diferentes emociones y reacciones físicas antes, durante y después del tratamiento para cáncer. Una buena nutrición es muy importante para el paciente diagnosticado con algún tipo de cáncer porque ayuda a que se sienta mejor, a sobrellevar mejor el tratamiento médico recomendado y a luchar contra la enfermedad. Existen ocasiones en que la persona no puede consumir una alimentación adecuada lo que puede causar pérdida de peso y debilidad general.

Cuando se diagnostica cáncer, el médico puede recomendar uno de estos tratamientos, tales como: cirugía, radioterapia, quimioterapia, terapia hormonal y biológica (inmunoterapia) o alguna combinación de éstos. Todos estos métodos tienen efectos secundarios que pueden afectar que la persona obtenga una nutrición adecuada incluyendo:

- Pérdida de Apetito
- Pérdida o Ganancia de Peso
- Irritación de Boca o Garganta
- Sequedad en Boca
- Problemas Dentales y en las Encías
- Cambios en Gusto y Olfato
- Náuseas y Vómitos
- Diarrea
- Intolerancia a la Lactosa
- Estreñimiento

El sentir estos efectos secundarios va a depender de muchos factores, incluyendo el tipo de cáncer, la parte del cuerpo que ha recibido tratamiento, el tipo, la duración y la dosis del tratamiento. Algunos problemas de alimentación son causados por el propio tratamiento, pero a veces son a consecuencia de que la persona se siente disgustada, preocupada o asustada. Mientras se está bajo tratamiento para cáncer se debe consultar con un(a) Nutricionista/Dietista para que realice recomendaciones específicas sobre una alimentación adecuada.

Para obtener una mejor nutrición se pueden seguir unas recomendaciones dietarias generales, según el efecto secundario:

Pérdida de Apetito: Se recomienda consumir comidas pequeñas y frecuentes.

Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico

Teléfono:
787-782-1678

Fax:
787-793-7222

Dirección Física:
Avenida San Patricio 830
Río Piedras, P. R. 00921

Dirección Postal:
P.O. Box 362471
San Juan, P. R. 00936-2471

Dirección de Internet:
www.nutricionpr.org

Aquí podrá encontrar:

- Artículos
- Consulte al Nutricionista-Dietista
- Mucho Más

Se debe tener meriendas altas en calorías y proteínas al alcance, para consumirlas cuando se sienta hambre. Ejemplo: Quesos o Mantequilla de Maní con Galletas o Panecillos, Mantecado, Yogur, Pudín o Nueces.

Pérdida de Peso: Se recomienda seguir las recomendaciones cuando hay pérdida de apetito.

Ganancia de Peso: Es importante notificarlo al médico porque muchas veces puede ser retención de líquidos (edema). Ya sea retención de líquidos o ganancia de peso corporal, se debe consultar con el Nutricionista/Dietista.

Irritación de Boca o Garganta: Se debe consultar al médico para asegurarse que no es un problema dental. Consuma alimentos blandos que sean fáciles para masticar y tragar. Ejemplo: Batidas con Leche, Guineo, Frutas en Puré o Enlatadas, Néctares, Yogur, Papas Majadas, Macarrones con Queso, Gelatinas, Flanes, Huevos Revueltos, Cereales Calientes, Vegetales en Puré, Purés de Carnes.

Sequedad en Boca: Se recomienda tomar un sorbo de agua cada 5 ó 10 minutos para que pueda tragar mejor. Se debe consumir bebidas dulces o ácidas, como limonada, chupar caramelos, paletas o gomas de mascar para producir más saliva. Se le puede añadir a los alimentos salsas y aderezos y consumirlos en puré para que sean más fáciles de tragar.

Problemas Dentales y en las Encías: Se debe consultar al médico y al dentista. Si se está consumiendo dulces y gomas de mascar para disminuir la resequeidad en la boca, se debe cepillar los dientes después que se consumen o se pueden usar los que son sin azúcar.

Cambios en Gusto y Olfato: Se puede sentir sabor amargo o metálico en los alimentos, especialmente en las carnes u otros alimentos altos en proteínas. Además, muchos alimentos se pueden sentir con menos sabor. Se debe elegir los alimentos más atractivos a la vista y el olfato. Si no se desea consumir carne de res o cerdo por el sabor que se siente, se puede consumir aves, pescados frescos con poco olor, huevos o lácteos. Los alimentos se pueden marinar en jugos de frutas dulces, aderezo italiano o salsa agridulce. Si se está sintiendo malestar con los olores, se recomienda servir los alimentos a temperatura de ambiente.

Náuseas y Vómitos: Se debe preguntar al médico por los medicamentos llamados antieméticos que pueden ayudar a controlar las náuseas y los vómitos. Se recomienda evitar los alimentos altos en grasas, picantes, ácidos, muy dulces y de olor fuerte. Se debe tomar menos líquidos en conjunto con las comidas. Tomar pequeños sorbos de líquidos durante el día.

Diarreas: Se debe consultar con el médico para identificar la causa de las diarreas para poder tratarla con éxito. Se recomienda tomar grandes cantidades de líquidos para reemplazar el agua perdida. En lugar de consumir tres comidas grandes se debe consumir pequeñas comidas durante el día y evitar las comidas altas en grasas e irritantes.

Intolerancia a la Lactosa: Se debe consultar con un(a) Nutricionista-Dietista para seguir una dieta baja en lactosa.

Estreñimiento: Se recomienda tomar por lo menos 8 vasos de 8 onzas al día y consumir alimentos altos en fibra, tales como: Panes y Cereales de Grano Entero, Frutas Secas y Frescas con Piel, Vegetales Frescos, Papa con Piel, Habichuelas, Frijoles, Gandules y Garbanzos.

Quando se diagnostica cáncer es muy importante llevar el tratamiento adecuado siguiendo las recomendaciones del Médico y del Nutricionista/Dietista.

** Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Para un plan nutricional individualizado que se ajuste a su condición de salud, deberá consultar a un nutricionista-dietista licenciado. En Práctica Privada exija que en su plan alimentario se incluya una estampilla que valide tanto la intervención como las cualificaciones del profesional.*

