

**SOCIEDAD  
ANTICANCEROSA  
DE VENEZUELA**

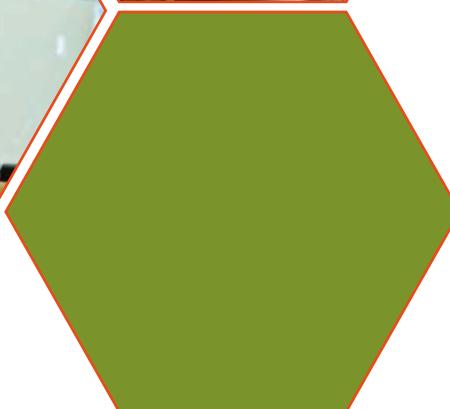
RIF: J-00056059-5



**AYUDA AL PACIENTE  
ONCOLÓGICO**

# **MANUAL DE NUTRICIÓN PARA EL PACIENTE ONCOLÓGICO**

## **PARTE I**



## INTRODUCCIÓN

La nutrición tiene un papel fundamental en el tratamiento oncológico. Generalmente, muchos pacientes llegan al consultorio con un cuadro de desnutrición y pérdida de peso justo antes de iniciar la quimioterapia, lo que puede haber sido provocado por efectos colaterales de la cirugía, por factores psicológicos o por la propia enfermedad.

También son referidos síntomas como debilidad, sensación de distensión abdominal después de comer, etc. En caso de que el paciente no busque orientación nutricional, las quejas pueden agravarse debido a los efectos colaterales de la quimioterapia (pérdida de apetito, alteración del paladar, náuseas, vómitos, diarrea, anemia, pérdida de peso...).

Sin embargo, es una idea falsa pensar que todos los pacientes sometidos a ese tratamiento van a perder peso. Existen aquellos que ganan peso, necesitando también de un nutricionista.

Es de importancia fundamental que el paciente sepa que se le puede ayudar durante su tratamiento y también después del mismo, a través de una alimentación adecuada, trayendo una mejoría a su calidad de vida.

El nutricionista es su mayor fuente de información sobre la mejor dieta a seguir. Busque una nutricionista o pida a su médico que lo refiera, para orientarlo en cuanto a los efectos colaterales de los tratamientos, sugerencias para planear sus comidas y consejos de meriendas saludables, respetando sus preferencias dietéticas. Lleve siempre sus dudas anotadas para que no se le olvide preguntar nada.

Las metas del tratamiento nutricional son en general:

- Prevenir o corregir la malnutrición.
- Evitar la atrofia muscular, ósea, sanguínea, de órganos y otros tejidos.
- Ayudar al paciente a tolerar el tratamiento.
- Reducir los efectos secundarios y las complicaciones relacionadas con la nutrición.
- Mantener la fortaleza y energía.
- Proteger la capacidad del sistema inmune para combatir infecciones.
- Contribuir a la recuperación y cicatrización.
- Mantener o mejorar la calidad de vida.



## ¿Cómo afecta el cáncer las necesidades nutricionales?

No sólo los hábitos alimentarios y los comportamientos suelen cambiar en una persona con cáncer, también se producen cambios en la forma como el cuerpo utiliza los nutrientes.



### **Los Cambios en los Hábitos Alimentarios y en la Conducta Alimentaria:**

Comer los mismos tipos y las mismas cantidades de alimentos que usted disfrutaba antes de su diagnóstico de cáncer muchas veces es difícil. Comer menos es la respuesta habitual, pero comer más tampoco es raro.

Los efectos secundarios del tratamiento del cáncer afectan los hábitos de alimentación. Algunos alimentos pueden ser menos atractivos, consecuentemente puede

comer menos de ellos. Los problemas nutricionales que tenía antes de su diagnóstico se pueden agravar con el tratamiento del cáncer. Por ejemplo, si usted es sensible a ciertos tipos de alimentos, después de su diagnóstico de cáncer, puede hacerse mucho más sensible a ellos.

Hacer frente a los cambios en sus hábitos de alimentación puede parecer abrumador. Además de sentirse ansioso por no comer suficiente cantidad de ciertos tipos de alimentos. O también tener miedo de comer alimentos equivocados y pocas cantidades. Estas reacciones son normales.



## ¿Como el tratamiento para el cáncer puede afectar la nutrición?

Hay diferentes métodos para el tratamiento del cáncer. Muchos pueden afectar sus necesidades nutricionales y sus hábitos alimenticios.

### **La Quimioterapia:**

La quimioterapia es el uso de drogas para destruir las células cancerosas, por la capacidad de interrupción del crecimiento y multiplicación. La quimioterapia puede ser a través de una infusión o inyección, administrada por una enfermera en un centro de cáncer u hospital, o puede ser tomada en forma de tabletas en casa. Es usada sola o combinada con radioterapia y/o cirugía.

A diferencia de la radioterapia la quimioterapia es sistémica. Esto significa que puede afectar a todo el cuerpo y no parte del él, a menos que se infunda en una zona objetivo. Las drogas usadas para la quimioterapia interfieren con la división y reproducción celular. Las células cancerosas son las más afectadas porque se dividen y reproducen más a menudo que las células normales, pero las células normales pueden ser afectadas, particularmente las células que se reproducen rápidamente, como el revestimiento del tracto gastrointestinal, cuando esto pasa, pueden ocurrir muchos efectos secundarios.

La gravedad de los efectos secundarios está relacionada con el tratamiento de la quimioterapia, la respuesta del individuo, medicamentos de apoyo y estado físico. El efecto más común de la quimioterapia incluye variación en: conteo sanguíneo de plaquetas, de glóbulos rojos y blancos, como resultado de los muchos agentes usados en la quimioterapia.

Los efectos secundarios más comunes de la quimioterapia son náuseas, vómitos, pérdida del cabello y fatiga. Otros efectos secundarios comunes incluyen infecciones, hemorragias y anemia. Algunas drogas de quimioterapia pueden causar constipación y diarrea. Otras pueden causar un sabor extraño en la boca, por lo tanto comer puede ser desagradable. Otras drogas pueden causar retención de agua e hinchazón. Estos efectos pueden conducir a la pérdida de peso, aumento de peso u otros problemas nutricionales.

Una gestión activa y exhaustiva de todos los efectos secundarios en todo el curso del tratamiento, puede tener efectos positivos en el estado nutricional y en la ganancia de peso. Se recomienda que los pacientes hablen con su nutricionista, sobre planes y sugerencias de alimentación personalizados, para manejar los efectos secundarios ocasionados por el tratamiento.



## La importancia de una dieta equilibrada durante el tratamiento con quimioterapia

Una dieta saludable es vital para el éxito del tratamiento, ya que ayuda al paciente, para que se sienta mucho más fuerte y alegre, facilita el mantenimiento del peso (evitando fluctuaciones) y permitiendo que el sistema inmune sea resistente contra las infecciones. Las personas que ingieren una cantidad adecuada de calorías en base a macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales), además de fibra dietética, están más aptas para enfrentar los efectos colaterales de la quimioterapia, haciendo el tratamiento más eficaz.

Es normal que el paciente pierda peso justo antes de comenzar la quimioterapia, principalmente si ya ha sido sometido a cirugía. Después del inicio del tratamiento, en presencia de efectos colaterales, esa pérdida de peso puede agravarse aún más. Por eso es importante que la ingestión de alimentos coincida con las necesidades calóricas.

La forma como el cuerpo utiliza los nutrientes puede cambiar en las personas con cáncer. Estos cambios pueden ser causados por la respuesta del cuerpo al tumor, los efectos del tratamiento, ciertos medicamentos o la combinación de estas razones.

No es raro experimentar cambios en la forma en que su cuerpo maneja los nutrientes, incluyendo las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

Generalmente, los pacientes en tratamiento con quimioterapia para cáncer de mama, acostumbran a ganar peso y no deben aumentar el consumo de calorías, principalmente por medio de los alimentos denominados “calorías vacías” (como chocolate, pastelitos, tortas, bombones, dulces, etc.)

Las necesidades calóricas y proteicas varían de una persona a otra, por eso es de suma importancia la evaluación nutricional de cada caso en particular, para así realizar un plan de alimentación personalizado, según las necesidades nutricionales del paciente.

Algunos pacientes con cáncer, sin embargo, tienen algunos problemas una amplia cantidad de alimentos para satisfacer sus necesidades nutricionales. Si está preocupado por su estado nutricional, hable con su médico o registre su dieta.

Es importante recordar que no es necesario comer mucho (cantidad), sino comer bien (calidad). Consulte a su nutricionista ante cualquier duda.



## Coma alimentos saludables en vez de suplementos nutricionales

Cuando usted está recibiendo tratamiento para el cáncer, es mejor tratar de satisfacer sus necesidades nutricionales a través de alimentos naturales. Investigaciones indican que los alimentos saludables tienen efectos protectores, como es el caso de los vegetales, las frutas y granos enteros. No son recomendables las píldoras, porque no son absorbidas por el cuerpo tan fácilmente como los alimentos enteros.

Se ha demostrado que algunos suplementos interfieren con la quimioterapia y otros medicamentos. Siempre asegúrese de informar a su médico cuales son los suplementos o preparaciones de hierbas (si las hay) y las cantidades que va a consumir.

En algunos casos, puede haber muchos beneficios al tomar suplementos de vitaminas y minerales, pero estos deben cumplir con el 100 % de la Ingesta Diaria

Recomendada. Además, si usted no puede comer alimentos sólidos, va a necesitar reemplazar las comidas por bebidas líquidas o en polvo, para ayudar a satisfacer los requerimientos de proteínas (algunos pueden proporcionar vitaminas y minerales que equivalen a un suplemento multivitamínico). Las proteínas son importantes para mantener la fuerza en el cuerpo.

Es importante, sin embargo, no tomar suplementos en dosis excesivas que puedan aumentar la Ingesta Diaria Recomendada. Muchas de estas sustancias interfieren con los efectos benéficos de muchas quimioterapias y/o terapias de radiación. Si usted esta preocupado sobre su ingesta específica de vitaminas y minerales, hable con su doctor o nutricionista.



## La anemia

La quimioterapia tiene la función de matar las células cancerígenas. En ese proceso, algunas células saludables pueden ser atacadas, causando los llamados efectos colaterales del tratamiento. Las células saludables que crecen y se dividen rápidamente (boca, tracto gastrointestinal, sangre y cabellos) pueden ser afectadas.

Durante ese proceso, es común que el paciente presente anemia debido a la inmunosupresión, en la cual la médula tiene baja su capacidad de fabricar células nuevas.

Sin embargo, en caso de que usted no tenga una buena ingestión de alimentos, el organismo no tendrá materia prima para ayudar en la fabricación de nuevas células.

Al contrario de lo que mucha gente piensa, usted no debe ingerir solamente alimentos que

contengan hierro, sino también alimentos que contengan otros nutrientes que participen en la formación de los glóbulos rojos de la sangre, como el ácido fólico, proteínas y vitaminas A, B12, B6 y C. En la tabla a continuación, usted podrá encontrar algunos de esos alimentos.

Las deficiencias más comunes de vitaminas y minerales en pacientes con cáncer son los siguientes: Ácido fólico, zinc, cobre, hierro, calcio, magnesio, vitamina A, vitamina B12, vitamina C, y vitamina D.

Un nutricionista especializado en oncología puede proporcionar tratamientos nutricionales individualizados y sugerencias para controlar los efectos secundarios relacionados con el tratamiento, así como también ayudar a realizar comidas más saludables durante la recuperación.

**Tabla de fuentes alimentarias de los nutrientes que previenen la anemia**

Nutriente	Fuente alimentaria
Ácido fólico	Alimentos de origen animal como carne de res, hígado, huevo, pescados; lácteos como leche; vegetales como espinacas, repollo, lechuga y brócoli; frutas como la naranja; otros como plátano, almendras, pan de trigo.
Hierro	Alimentos de origen animal como hígado, carne de res, yema de huevo, pescado, mariscos y pollo; vegetales de hojas verdes oscuras (berro, espinaca, brócoli, acelga) y auyama; frutas como el durazno, kiwi, fresa, guayaba; granos como lentejas y frijoles, frutas secas como ciruelas y pasas, panes de grano entero, papa, ñame, arroz integral.
Proteína	Carne de res, pollo, pescado, huevo, leche y derivados, granos.
Vitamina A	Alimentos de origen animal como carne de res, hígado, pescado (mero, merluza), yema de huevo; lácteos como leche, queso, nata, mantequilla.; vegetales como zanahoria, remolacha, auyama, espinacas y brócoli. (vegetales de hojas verdes y amarillas); frutas como la naranja, lechosa, melón, durazno y manzana.
Vitamina B6	Alimentos de origen animal como carne de res, hígado, pollo, cerdo, pescado, yema de huevo; frutas como la ciruela y el cambur; otros como avena, plátano, papas, aguacate, granos como la lenteja.
Vitamina B12	Alimentos de origen animal como carne de res, hígado, pollo, cerdo, pescado (salmón, atún, merluza); huevo, almejas, cangrejo, pollo; lácteos como leche y yogurt.
Vitamina C	Vegetales en su mayoría; frutas cítricas como naranja, limón, parchita, entre otras, además del melón, piña, guayaba, fresa, kiwi, mango, mandarina.

## ¿Por qué debo beber mucho líquido durante la quimioterapia?

El agua y los líquidos, en forma general, son vitales para el organismo. Cerca del 70% de nuestro cuerpo está compuesto de agua, la cual es necesaria para el metabolismo de los nutrientes y el buen funcionamiento renal e intestinal, además de prevenir la resequedad de la piel.

La recomendación es de 2 litros de líquidos/día (agua, bebidas isotónicas, etc.).

Para pacientes inapetentes, cuya ingestión se encuentra reducida, el líquido, cuando es consumido junto con los alimentos, ocupa espacio en el

estómago, impidiendo que el paciente tolere una mayor cantidad de alimentos.

Si presenta vómitos o diarrea, podrá deshidratarse si no ingiere bastante líquido.

Es importante recordar que parte de la medicación de quimioterapia es eliminada por vía renal; por lo tanto, una ingestión de 2 litros de líquido se vuelve importante, evitando así, que la orina se presente de color amarillo oscuro y con olor a medicamentos (excepto los primeros días después de la quimioterapia, lo que es común debido a la eliminación del medicamento).

## ¿Qué alimentos deben ser evitados durante la quimioterapia?

Recuerde que su organismo ya se encuentra agredido, principalmente el hígado, pues es el órgano en donde toda la medicación es metabolizada. Para no sobrecargarlo aún más evite lo siguiente:

- Frituras: es exactamente lo mismo que los alimentos sean fritos en aceite de oliva o en otro aceite vegetal, pues cuando estas grasas son expuestas a altas temperaturas, hay formación de sustancias tóxicas para el hígado.
- Alimentos grasosos: leche entera, quesos madurados o curados, carnes rojas con grasa visible, pasteles y dulces fritos o con mucha grasa (empanadas, tortas, etc.) debido que son de difícil digestión.
- Enlatados: debido a la presencia de

conservantes y colorantes, pueden ser tóxicos para el hígado. Use lo mínimo posible.

- Maní: el producto puede estar contaminado con un hongo que produce una sustancia llamada aflatoxina, que es perjudicial para el hígado.
- Embutidos: chorizo, salchicha, jamón ahumado, jamón serrano, mortadelas y otros. Se trata de alimentos con gran cantidad de grasa.
- Bebidas alcohólicas: pueden llegar a producir un aumento de la glicemia y “robar” al organismo, nutrientes importantes como las vitaminas del complejo B, y el magnesio. Si quiere beber, consuma apenas 1 trago y solo los fines de semana.

## ¿Qué comer el día que me aplican la quimioterapia?

Es importante que su alimentación sea fraccionada por lo menos cada 3 horas, en comidas pequeñas y frecuentes.

**Si tiene náuseas, procure ingerir:**

- **En el desayuno:** frutas enteras (1 taza), yogurt descremado (1 vaso de 250 ml), jugo de fruta natural (1 vaso de 250 ml), evite la leche entera o descremada.
- **En el almuerzo y en la cena:** sopa o crema de vegetales, acompañado con una taza de frutas como mango, piña, patilla, kiwi, naranja, lechosa, fresa, melocotón o mandarina.
- **Como merienda:** jugo de fruta natural, gelatina, yogurt descremado con frutas.

**Durante la quimioterapia:**

Cuando le apliquen la quimioterapia, principalmente si vive lejos, procure alimentarse antes de salir de su casa, ya que el tratamiento puede tardarse y no está indicado que esté mucho tiempo sin comer.

A continuación, algunos consejos para desayunar antes de aplicar la quimioterapia:

### 1. Sándwich o Arepa.

**Panes:** integral / árabe o pan de pita / de granos enteros/ tortillas integrales.

**Arepa:** asada o al horno, no frita.

**Quesos:** ricota / requesón / mozzarella. No consumir quesos amarillos.

**Otros acompañantes:** pechuga de pavo o pollo/ atún al natural.

**Vegetales:** lechuga, tomate, alfalfa.

### 2. Jugos de frutas

- Zanahoria con remolacha y naranja
- Naranja
- Fresa con melocotón
- Melón
- Piña
- Frutas rojas (mora / fresa)
- Patilla

**3. Barra de cereales integrales o cereales de desayuno (tipo Corn Flakes), acompañados con leche descremada.**

**4. Frutas secas (ciruela, pasas, higo, albaricoque) o deshidratadas.**

**5. Yogurt de frutas o yogurt natural descremado.**

Después del tratamiento, puede ser prudente ingerir alimentos como sopa o crema de vegetales o alimentos bajos en grasas, para no perjudicar la digestión.



## ¿Qué alimentos consumir cuando estoy en tratamiento con quimioterapia?

- Quesos blancos bajos en grasa: los quesos blancos bajos en grasa, como por ejemplo la ricota son digeridos fácilmente.
- Dulces: preferiblemente compotas de frutas naturales y frutas secas.
- Frutas rojas: jugo de mora y fresa.
- Alimentos integrales: contienen fibra, vitaminas del complejo B y aminoácidos esenciales (pan, pasta, arroz, etc.).
- Aceites: como por ejemplo el aceite de oliva, que posee grasas de alto valor nutricional (monoinsaturadas). Para aderezar ensaladas por ejemplo.
- Té verde: rico en antioxidantes: Tomar 2 tazas/día, separado de las comidas principales (almuerzo y cena).
- Avena: disminuye los niveles de colesterol, mejora la función intestinal y hace más lenta la absorción de la glucosa.
- Vegetales (repollo, brócoli, coliflor, coles de Bruselas): inhiben las enzimas carcinogénicas. Lo ideal es consumir ½ taza de estos vegetales al día. Cocínelos con agua hasta cubrir el vegetal y mantenga la olla destapada para reducir la formación de gases.
- Frutas y vegetales: cuanto más colorido es el plato, mayor es la cantidad y calidad de los nutrientes. Se recomiendan 5 porciones de frutas y 2 porciones de vegetales/día.
- Semillas oleaginosas: como merey sin sal, nueces y avellanas. Son bastante calóricas, pero poseen grasa monoinsaturada, vitamina E y selenio (antioxidantes). Consuma 1 a 3 unidades/día o un puñito al día.
- Pescados: los que poseen omega 3 deben ser consumidos por lo menos una vez/semana (atún fresco, sardinas, salmón, trucha y bacalao). Nunca fritos, siempre asados, a la parrilla o a la plancha.
- Semillas de linaza: activan el sistema inmune (son ricas en omega 3) reducen el colesterol malo y mejoran la función intestinal (contienen fibra). Se recomiendan dos cucharadas/día (triture las semillas de la linaza en el procesador y almacénelas en un envase de vidrio en la nevera). Consúmalas con yogurt, frutas o jugos.
- Licopeno: es un pigmento contenido en el tomate, en la patilla, en la guayaba y en la lechosa. Es antioxidante.
- Especias: albahaca, orégano, tomillo, comino, menta, romero, perejil, jengibre, ajo, cebolla, curri y azafrán.
- Uvas y jugo de uva: la cáscara de la uva posee antioxidantes. La recomendación es de 240 ml a 480 ml de jugo de uva natural/día.
- Prebióticos: compuestos fermentados por las bacterias del colon que impiden el crecimiento de bacterias patógenas. Fuentes alimentarias: cambur, ajo, miel, cebolla, tomate.

Lo ideal es consumir de todo un poco, variando en forma adecuada los alimentos, para que se concentren en una comida la mayor parte de los nutrientes que necesitamos para el funcionamiento ideal de nuestro metabolismo. Ningún polivitamínico en cápsula es capaz de sustituir una alimentación saludable.

## ¿Cómo obtener una alimentación segura cuando recibo tratamiento con quimioterapia?

El cáncer y su tratamiento pueden debilitar el sistema inmune, afectando las células que protegen contra enfermedades. Como resultado de esto, el cuerpo no consigue luchar contra las infecciones, como puede hacerlo una persona saludable. Mientras que el sistema inmune se está recuperando, usted debe evitar exponerse a posibles organismos causantes de infecciones; debe evitar los alimentos que pueden contener un alto contenido de bacterias.

Siga las orientaciones de seguridad para reducir el riesgo de exposición a las bacterias u otros organismos que pueden causar infecciones con síntomas como diarrea, fiebre, vómitos, etc. Si usted tiene un número bajo de leucocitos, debe tener mucho cuidado en la preparación de los alimentos para reducir su exposición a las bacterias.

Consejos para una alimentación segura:

- Lave bien sus manos y los utensilios antes de manipular los alimentos.
- Proteja los alimentos de los insectos.



- Lave las frutas y vegetales con agua potable (en el caso de las hojas, lávelas una por una) antes de quitar la cáscara o cortar. Remójelas en un litro de agua con una pastilla para desinfectar frutas y hortalizas. También puede utilizar vinagre.
- Lave las frutas y vegetales que serán consumidas con cáscara con una esponja suave (separe una esponja solo para este uso), enjuagándolas completamente antes de ingerirlas.
- Consuma las frutas inmediatamente después de ser cortadas. En caso contrario, sus vitaminas se degradan en contacto con el aire o la luz.
- Seleccione frutas y vegetales íntegros. Al preparar retire las áreas dañadas de aquellas que están enteras.
- Lave los envases de alimentos con agua y jabón antes de usarlos.
- Nunca ingiera alimentos con apariencia u olores extraños.

Temperaturas seguras:

- Prepare alimentos calientes a una temperatura mínima de 78°C y enfríe a temperaturas por debajo de 19°C.
- Cocine las carnes completamente. No deben permanecer partes rosadas en las carnes. Evite consumir carnes ahumadas.
- Cocine bien los huevos hasta que la clara esté completamente dura y la yema espesa.

- Descongele la carne, el pescado o el pollo en la nevera o en el micro ondas, pero nunca a temperatura ambiente. No congele nuevamente.
- Divida grandes cantidades de alimentos en varios envases pequeños para una refrigeración más rápida. Refrigere en la nevera solo el alimento que será consumido en los próximos 2 a 3 días. Congele el resto.
- No tenga grandes cantidades de vegetales frescos. Compre pequeñas cantidades. Si esto es difícil, congele. Pero al consumir, lleve del congelador directamente al vapor.
- Guarde las frutas y verduras bajo refrigeración (con excepción de las que aún están verdes) o en un lugar fresco y oscuro.
- No deje alimentos perecederos fuera de la nevera por más de 2 horas.
- Mantenga la mantequilla bajo refrigeración en el envase original. Igualmente, evite dejarla expuesta al aire por más tiempo de lo necesario para servirla.
- Guarde los aceites en un armario fuera de la luz y mantenga el frasco siempre tapado. Nunca utilice de nuevo las grasas después de calentarlas.
- Las preparaciones con huevos, cremas, mayonesa y salsas, no deben permanecer fuera de la nevera por más de una hora.

Al momento de comprar los alimentos en los mercados:

- Verifique la fecha de fabricación y la validez del producto. No ingiera alimentos con una fecha de validez vencida.

- Verifique el olor, la presencia de cuerpos extraños, envases dañados y alterados.
- Hierva los alimentos enlatados durante 15 minutos.
- Evite los postres y alimentos salados no refrigerados.
- Si usted come en la calle, tenga cuidado con las condiciones higiénico-sanitarias del local.
- Evite la leche no pasteurizada (de lata o bolsa) y los lácteos no pasteurizados. Utilice leche pasteurizada (de caja).

Evite los mariscos, crustáceos, rosbif, carpacho, comida japonesa, ensaladas crudas, productos no refrigerados, agua que no sea potable, alimentos molidos o rebanados, en locales de procedencia dudosa.



# Dieta blanda y licuada para pacientes oncológicos<sup>1</sup>

## **¿Qué es una Dieta Blanda?**

La dieta blanda es una valiosa opción nutricional para pacientes que presentan dificultad para masticar y deglutir los alimentos. Se puede definir como una dieta que NO es irritante. En este tipo de dieta es que se usan solo productos de consistencia suave, de fácil digestión.

### **Características de una dieta blanda:**

- Bajo contenido de grasa
- Bajo contenido de fibra
- Fácil digestión

## **¿Por Qué Debería Seguir una Dieta Blanda?**

Una dieta blanda con frecuencia se prescribe como una dieta de transición después de ciertos tipos de cirugía o enfermedades (cáncer, enfermedad cerebro vascular, retraso mental que condicione la deglución de alimentos). También si se tienen problemas para masticar los alimentos, por ejemplo debido a falta de dientes.

### **Lo Básico sobre Dietas Blandas:**

Los alimentos permitidos en una dieta blanda pueden ser naturalmente blandos, o se pueden hacer puré, picar, o cocer para alcanzar una consistencia suave. Los alimentos que generalmente se eliminan incluyen:

- Carnes duras
- Frutas y verduras crudas
- Panes duros o crujientes
- Nueces y semillas

Los alimentos que son tolerables en esta dieta pueden variar ampliamente de una persona a otra. Trabaje con su

Nutricionista para determinar los tipos y texturas de los alimentos que puede tolerar.

## **¿Qué es una Dieta Licuada?**

La dieta licuada es una valiosa opción nutricional para pacientes que presentan dificultad para masticar y deglutir los alimentos. Se basa en consumir alimentos o bebidas que hayan sido licuados o modificados antes de consumirlos. Estos alimentos líquidos pueden ser tomados a sorbos de una taza, usando un pitillo o una cuchara por vía oral.

### **¿Cómo preparo los alimentos?**

1. Usa una licuadora o procesador de alimentos
2. Cortar los alimentos en trozos pequeños
3. Mezcle cantidades iguales de sólido y líquido. Puede usar menos cantidad de líquido para frutas y verduras
4. Algunos de los líquidos que puede usar con los jugos de frutas y verduras
5. Pase la comida que licuó por un colador para quitar los trozos enteros, las semillas y la fibra

## **¿Por Qué Debería Seguir una Dieta Licuada?**

Esta dieta puede ser necesaria cuando se presenta incapacidad para masticar o pasar los alimentos normalmente, cuando han practicado una cirugía maxilar o facial, o bien cuando usted siente dolor en su boca al comer. También se utiliza en personas con cáncer de cabeza y cuello que reciben radioterapia ya que en estos

1.- Baptista G. Folleto. En: Noticia del PROGRAMA SOPORTE NUTRICIONAL PARA EL PACIENTE ONCOLÓGICO DEL MPPS. [En línea]. Disponible en: [http://www.sociedadanticancerosa.org.ve/index.php?route=actividades/noticia&noticia\\_id=57](http://www.sociedadanticancerosa.org.ve/index.php?route=actividades/noticia&noticia_id=57)

casos disminuye la producción de saliva, aparecen vejigas en bocas siendo estos los principales problemas que limitan la ingesta de alimentos y condicionan una pérdida de peso importante.

#### **Lo Básico sobre Dietas Licuadas**

Los alimentos permitidos en una dieta licuada pueden ser naturalmente blandos, o se pueden procesar para alcanzar una consistencia líquida. Los alimentos que generalmente se eliminan incluyen:

- Carnes duras
- Frutas y verduras crudas
- Panes duros o crujientes
- Nueces y semillas

Los alimentos que son tolerables en esta dieta pueden variar ampliamente de una persona a otra. Trabaje con su nutricionista para determinar los tipos y texturas de los alimentos que puede tolerar.



## Cuidados nutricionales después del tratamiento

Muchos efectos colaterales desaparecen después de terminar los tratamientos. Sin embargo, algunos pueden persistir por algún tiempo más.

Cuando usted comience a sentirse bien y a alimentarse mejor, pueden surgir algunas preguntas sobre cuál dieta es la más saludable para seguir a partir de este momento.

- Procure comer alimentos variados de todos los grupos de alimentos.
- Intente comer 5 porciones de fruta por día, incluyendo las cítricas, y 2 de vegetales incluyendo los verdes oscuros y los amarillos anaranjados.
- Haga una buena ingestión de alimentos con fibras (panes y cereales integrales)
- Compre frutas y vegetales diferentes, alimentos con bajo contenido en grasa o granos cada vez que usted vaya al mercado.
- Evite los alimentos fritos, empanados, milanesas y a la parmesana. Procure hacerlos a la parrilla, asados, al horno o al vapor.
- Evite consumir con frecuencia carnes rojas, de cerdo y alimentos grasosos.
- Si va a consumir bebidas alcohólicas, hágalo solo ocasionalmente y en pequeñas cantidades.
- Si está por encima del peso adecuado, procure seguir una orientación dietética personalizada y practicar una actividad física que le guste y sea permitida por el médico.

## Actividad física y tratamiento con quimioterapia

- Procure hacer ejercicios (caminatas, bicicleta, etc.). hable con su médico.
- Procure hacer 30 minutos de actividad física por día.
- Bájese del autobús o del metro una o dos paradas antes y camine.
- Use las escaleras en lugar del ascensor.
- Estacione su carro un poco más lejos y siempre que sea posible camine en lugar de usar el carro.
- Aproveche la hora del almuerzo para dar una caminata. Almorzar en lugares más distantes que los de costumbre.
- Cuando tenga que hablar con alguien en el trabajo, camine hasta la donde se encuentre la persona y evite usar el teléfono.



### REFERENCIAS:

- 1.- Baptista G. Folleto. En: Noticia del PROGRAMA SOPORTE NUTRICIONAL PARA EL PACIENTE ONCOLÓGICO DEL MPPS. [En línea]. Disponible en: [http://www.sociedadanticancerosa.org.ve/index.php?route=actividades/noticia&noticia\\_id=57](http://www.sociedadanticancerosa.org.ve/index.php?route=actividades/noticia&noticia_id=57)

Síganos en Facebook:



Sociedad Anticancerosa de Vzla.

Twitter



@SAnticancerosa

Instagram



@sociedadanticancerosavzla

y visítenos en:

[www.sociedadanticancerosa.org.ve](http://www.sociedadanticancerosa.org.ve)

**SOCIEDAD ANTICANCEROSA DE VENEZUELA.**

Calle Jalisco, Edificio La Colonia, piso 1,

Las Mercedes; Distrito Capital

Caracas –Venezuela.

disponible en:

[www.ayudaalpacienteoncologico.org.ve](http://www.ayudaalpacienteoncologico.org.ve)



Escanea y accede a esta información  
y mas, desde tu teléfono inteligente

Elaborado por: Lic. Marianna Sabo  
Nutricionista

Material revisado y aprobado por:  
Departamento de Educación.  
Sociedad Anticancerosa de Venezuela.

**SOCIEDAD  
ANTICANCEROSA  
DE VENEZUELA**  
RIF: J- 00056059-5

