

SOCIEDAD  
ANTICANCEROSA  
DE VENEZUELA

RIF: J- 00056059-5



AYUDA AL PACIENTE  
ONCOLÓGICO

# MANUAL DE NUTRICIÓN PARA EL PACIENTE ONCOLÓGICO

PARTE II



## Efectos colaterales y consejos nutricionales durante la quimioterapia.

### 1) Pérdida del apetito:

La pérdida del apetito es uno de los problemas más comunes que pueden ser causados por el tratamiento o por la enfermedad en sí. Las emociones como miedo, depresión, tristeza, también interfieren con el apetito.

Algunas veces, puede ser efecto colateral de otras condiciones como náuseas, vómitos, alteraciones del olor o sabor de los alimentos, que pueden llevar a la supresión del apetito. Procure seguir estas orientaciones. En caso de que no sienta mejoría, pida una consulta con un nutricionista.

- Procure comer varias veces al día (cada 3 horas aproximadamente) en pequeñas cantidades.

- Realice el tradicional: desayuno, almuerzo, cena. Procure comer en los intervalos de esas comidas. Eso lo puede ayudar a ingerir más alimentos a lo largo del día sin sentirse tan "lleno".

- Procure "pellizcar" algunos alimentos como frutas, barras de cereales, frutas secas, galletas integrales. Llévelos con usted cuando salga de casa.

- Si no consigue ingerir alimentos sólidos, intente con líquidos durante el día: jugos, sopas, cremas, merengadas, yogures.

- Evite beber líquidos durante las comidas (a menos que esté presentando boca seca o dificultad para tragar) para no sentirse "lleno". Ingiere líquidos 30 minutos antes o después de las comidas.

- Converse con su nutricionista sobre los suplementos nutricionales, como bebidas o merengadas, que poseen una cantidad extra de vitaminas, minerales y calorías que pueden ayudarlo a alcanzar sus necesidades

energéticas y proteicas.

- Procure cambiar la forma de presentación del alimento, eso podrá hacerlo más apetitoso para usted. Por ejemplo, si le resulta difícil ingerir fruta, procure mezclarla por ejemplo con leche pasteurizada descremada para hacer una merengada.

- Pruebe comidas nuevas. Sea creativo a la hora de los postres. Experimente con recetas, saborizantes, especias, tipos y consistencias de alimentos.

- Haga del horario de la comida un momento agradable, procure escuchar buena música, ver la televisión o comer en un restaurante con amigos. Procure comer en mayor cantidad cuando sienta hambre. De preferencia los alimentos que más le gustan.

- Procure servirse en platos pequeños y no colocar muchos platos en la mesa.

- Prepare y almacene porciones pequeñas de sus alimentos preferidos, de manera que estén listos para consumirlos cuando sienta hambre.



### 2) Dificultad para tragar

Puede ser causada por la radioterapia, quimioterapia o infección. Converse con su médico para que pueda medicarlo



adecuadamente. En caso de que le estén haciendo un tratamiento dental, comuníquelo a su médico.

- Procure comer alimentos líquidos o blandos (dieta líquida o blanda), como merengadas, yogures, cremas, queso ricota, puré de batata o papa, suflé de vegetales, pastina, huevos revueltos, gelatina, pudines, muses, cereales batidos con leche o en papillas, carnes procesadas (en forma de paté). Los alimentos blandos pueden ser más fáciles de tragar que los alimentos líquidos, los cuales pueden ocasionar vómitos en algunas personas.

- Cocinar los alimentos hasta que estén blandos y tiernos.

- En caso que presente heridas en la boca, evite ingerir frutas ácidas (limón, naranja, parchita, piña, etc), y alimentos irritantes o condimentados. También elimine alimentos duros o secos, como algunos vegetales

crudos y el pan tostado.

- Prefiera alimentos bien cocidos y suaves, córtelos en trozos bien pequeños.

- Mezcle los alimentos siempre con caldos o salsas de yogurt, mayonesa o mantequilla para facilitar la deglución.

- De preferencia consuma alimentos fríos o a temperatura ambiente. Los alimentos calientes pueden irritar la mucosa oral.

- Beba líquidos tragando lentamente, inclinando la cabeza hacia atrás, para facilitar el proceso. Si prefiere, utilice un pitillo.

- Si la consistencia líquida no es bien aceptada, converse con su nutricionista sobre las formas de hacer el líquido más espeso y fácil de tomar.

- Consuma meriendas pequeñas y frecuentes.

- Si usted no consigue alcanzar sus necesidades energéticas, converse con su nutricionista sobre los suplementos nutricionales.



### 3) Boca seca

La quimioterapia y la radioterapia pueden reducir el flujo de saliva y causar sequedad en la boca. La boca seca puede llegar a alterar el paladar.

- Tenga siempre una botellita de agua a mano y procure beber líquido (en pequeñas cantidades) con la comida para facilitar la deglución.
- Siempre que ingiera líquidos con azúcar procure cepillarse los dientes, para evitar el desarrollo de caries por la acción de las bacterias.
- Procure ingerir alimentos líquidos a temperatura ambiente para facilitar la deglución. Evite los alimentos que se adhieran al paladar.
- Utilice un pitillo para ingerir los líquidos.
- Evite las bebidas alcohólicas, ácidas, cafeína (café, té negro, chocolate).
- No debe fumar cigarrillos.
- Puede chupar caramelos.
- Es recomendable comer postres congelados o trozos de hielo.

### 4) Mucositis

La mucositis es una respuesta inflamatoria producida por las membranas mucosas debido a la acción de la quimioterapia. La boca puede estar roja, hinchada y adolorida.

Para controlar esos síntomas se prescriben algunos medicamentos o tratamientos y algunos consejos nutricionales:

- Procure ingerir alimentos suaves y pastosos (sopas, cremas, quesos suaves, purés, suflés, yogurt, huevos, pastas, pudines, merengadas, jugos de frutas, gelatina). Si es necesario, licúe los alimentos (las carnes también) para hacerlos más fáciles de tragar.
- Evite alimentos duros como tostadas (pan tostado), granola y vegetales crudos.
- Evite alimentos secos, salados, jugos de frutas cítricas o ácidas (naranja, limón, parchita, piña), encurtidos, vinagre, alimentos condimentados (pimienta, curry) o bebidas alcohólicas o gaseosas, que pueden causar irritación de la mucosa oral.
- Evite alimentos ricos en cafeína (café, té negro) y cigarrillos.
- Prefiera alimentos a temperatura ambiente. Los alimentos muy calientes o muy fríos pueden causar malestar.
- Procure beber con ayuda de un pitillo.
- En caso de usar prótesis dental, retírela para hacer la higiene oral. Utilice un cepillo de dientes que sea suave.



### 5) Alteración del olor o del sabor

La quimioterapia, la radioterapia o la enfermedad en sí, pueden causar alteración del olor y del sabor.

- Experimente con alimentos y bebidas que usted no está acostumbrado a ingerir.
- Enjuague la boca con agua antes de las comidas.
- Permita que otras personas preparen las comidas.
- Mantenga los dientes cepillados y procure beber bastante líquido durante el día, en intervalos pequeños, para mejorar la percepción del sabor.
- Prefiera alimentos que tengan buena apariencia y buen olor para usted, de preferencia fríos (frutas, gelatinas, mules, yogures, batidos y pudines) o a temperatura ambiente.
- Procure marinar las carnes para que tengan mejor sabor. Use salsa agrídulce en las preparaciones si lo desea.
- Utilice hierbas aromáticas en su comida: cebolla, ajo, cebollín, cilantro, orégano, albahaca, tomillo, nuez moscada, así como limón, frutas cítricas, vinagre y encurtidos (en



caso de no presentar heridas en la boca).

- Disuelva caramelos de limón, menta o chicles sin azúcar para ayudar a evitar el sabor desagradable que permanece en la boca después de la alimentación.
- Procure utilizar utensilios de plástico, en caso de tener un sabor metálico en la boca.
- Si el agua tuviese un gusto amargo, procure colocarla dentro de una jarra con ramas de menta o cáscaras de naranja. El agua tendrá un sabor más agradable y refrescante; o pruebe las aguas saborizadas.
- Esté preparado para que ocurran alteraciones con el sabor y el olor. Habrá días en que usted no va a querer su comida favorita porque el sabor está alterado. Otras veces, estará apto para comer un alimento que no toleraba el día anterior.

### 6) Náuseas / vómitos

Pueden ser causados por la quimioterapia, la radioterapia o por la propia enfermedad. Algunas personas pueden desarrollar náuseas antes del tratamiento o meses después. Sin embargo, existen varios medicamentos para evitar náuseas y vómitos en el mercado que actúan de diferentes formas y pueden ser administrados por vía oral o intravenosa para controlar ese efecto colateral. Converse con su médico.

- Procure comer cuando no esté sintiendo náuseas o cuando el cuadro de náuseas esté controlado.
- Coma antes de recibir el tratamiento.
- Comience con líquidos claros (consomé, jugos, gelatinas, té) y alimentos fríos (yogurt, helados de frutas o gelatina).

- De preferencia consuma alimentos secos, como bizcochos, tostadas, cereales y pan sin relleno.
- Evite alimentos fritos, empanados, grasosos, muy dulces, condimentados o con olor muy fuerte.
- Congele su jugo de frutas favorito o agua de coco en gaveras de hielo y disuelva los cubitos en su boca para disminuir las náuseas.
- Procure comer cada tres horas. Evite sentir hambre, pues eso puede estimular la sensación de náuseas.
- No se esfuerce en ingerir sus alimentos preferidos cuando tenga náuseas. Eso puede causarle aversión a esos alimentos.

- Evite comer en un ambiente muy lleno, caliente o con olor a comida.
- No beba líquidos durante una comida para no sentirse "lleno".
- Beba abundantes líquidos durante el día, en cantidades e intervalos pequeños, siempre helados o a temperatura ambiente. Evite los líquidos calientes.
- Evite acostarse después de las comidas, pues la digestión se hace difícil. Procure descansar sentado por lo menos 1 hora después de las comidas.
- Use ropas sueltas, sin presionar el abdomen.
- Enjuagar la boca antes y después de comer.

**Procure hacer ejercicio físico**  
Consulte a su médico



**Procure comer cada 3 horas**

**Evite Alimentos Fritos**

**Comience con líquidos claros**

## 7) Diarrea

La diarrea puede ser causada por algunos medicamentos utilizados en la quimioterapia, por la radioterapia abdominal, infección o factores emocionales. En la diarrea es común que ocurra deshidratación, lo que significa que su organismo no tiene agua suficiente para trabajar bien. Puede ocurrir también intolerancia a la lactosa, pues las enzimas del intestino que digieren la lactosa (lactasa) pueden no estar trabajando adecuadamente, causando gases, cólicos y diarrea.

- Procure beber bastante líquido para reponer sus pérdidas (agua de coco, sales de rehidratación oral, jugos de frutas y té). Evite las bebidas gaseosas, agua con gas o refrescos.
- Evite alimentos grasosos, fritos, condimentados y muy dulces.
- Evite alimentos crudos, integrales, fibras y los que provocan gases.
- Prefiera líquidos a temperatura ambiente.
- Evite consumir en exceso alimentos con cafeína (café, té negro, té frío).
- En ese período, evite consumir leche y sus derivados, pruebe la leche de soya o de vaca deslactosada.
- Aliméntese con galletas, frutas cocidas, batata, papa, zanahoria, arroz, carne, pollo o pescados asados, a la parrilla o guisados.
- Beba al menos una taza de líquido después de cada evacuación intestinal diarreica.

## 8) Estreñimiento

Puede ser causado por algunos medicamentos (antieméticos o analgésicos), por la quimioterapia, por la falta de fibra en la dieta y/o de líquidos o falta de actividad física.

- Procure beber por lo menos 2 litros de líquidos al día (8 a 10 vasos) en intervalos regulares o de hora en hora.
- Procure alimentarse siempre en los mismos horarios y no inhibir el reflejo de evacuación.
- Aumente la ingestión de fibras en la dieta (pan integral, arroz integral, pasta integral, frutas secas, frutas laxantes como lechosa, remolacha, cambur, salvado o germen de trigo y semillas oleaginosas).
- Procure hacer ejercicio físico. Hable con su médico.
- Solamente use laxantes por prescripción médica.

## 9) Ganancia de peso

Algunos pacientes pueden ganar peso en lugar de perderlo. Eso ocurre por factores psicológicos, que pueden inducir a algunos a comer menos y a otros a comer más, el uso de algunos medicamentos como corticosteroides (usados en la quimioterapia, que pueden aumentar el apetito o retener líquido) o algunas hormonas también pueden causar fluctuaciones en el peso.

Sin embargo, durante el tratamiento, no se indica seguir una dieta radical para perder peso. Si su peso está aumentado por retención de líquidos, se recomienda reducir la cantidad de sal en la alimentación.

**Procure seguir los consejos siguientes:**

- Use leche y derivados lácteos descremados.
- Prefiera carnes blancas como pollo, pescados o carnes magras, retirando toda la grasa visible.
- Después de preparar las carnes y antes de recalentar los alimentos, retire el exceso de grasa que se formó.
- Evite los alimentos fritos, empanados, gratinados, milanesa o a la pamesana. Prefiera alimentos asados o al vapor.
- Al cocinar, utilice aceite de oliva, girasol, canola. Nunca use mantequilla o margarina.
- Consuma granos sin manteca de cochino, tocineta u otras carnes grasosas.
- Sustituya la mayonesa o la crema de leche por salsas de hierbas, jugo de limón, vinagre o yogurt ligero.
- Prefiera alimentos ligeros o bajos en calorías. Pero no abuse, incluso siendo ligero, también contienen calorías.
- Adopte una alimentación rica en frutas y vegetales.

- Evite comprar dulces, galletas saladas y otras chucherías.
- Tenga siempre en la nevera bebidas y alimentos de bajas calorías.
- Procure dejar algunas frutas lavadas en la nevera y listas para ser consumidas.
- Beba agua con gas con una rodaja de limón en lugar de refrescos.
- Cargue siempre chicles o caramelos de dieta para los momentos de ansiedad.
- Coma lentamente y en porciones pequeñas. Repose el tenedor en el plato entre un bocado y otro.
- Evite saltarse comidas. Procure hacer 5 a 6 comidas /día.
- Levántese de la mesa en cuanto termine de comer.
- Evite el café y el alcohol. Prefiera jugos de frutas o té con edulcorante.
- No se siente delante de la televisión con chucherías en la mano.

## Actividad física y tratamiento

- La actividad física sugerida dependerá de la condición y estado general del paciente.
- 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. Almuerce 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.

## 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 comtriados 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, los amarillos y 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 pamesana. 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.

**Material revisado y aprobado por el Departamento de Educación de la Sociedad Anticancerosa de Venezuela. Octubre 2013.**



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

Contenido elaborado por:

Lcda. Marianna Sabo

Nutricionista

Material revisado y aprobado por:

Departamento de Educación.

Sociedad Anticancerosa de Venezuela.

Diseño Gráfico:

Departamento de Mercadeo

Sociedad Anticancerosa de Venezuela.

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

