

## Consejos nutrición

- Recuerde a su ser querido que debe comer y estar hidratado para ayudarlo a recuperar la fuerza y la resistencia.
- Anime a su ser querido a beber pequeños sorbos de agua, caldo, o de otros líquidos recomendados por su equipo de atención médica, durante el día . Todos esos sorbos pueden sumar a una cantidad adecuada al final del día y es importante mantenerse hidratado.
- Trate de averiguar cuando su ser querido tiene mas apetito, ya sea mañana, tarde o noche . Este podría ser el momento adecuado para presentarle más opciones de comida.
- Trate de involucrarlo en la elección de alimentos para que el tenga acceso a lo que sea más apetitoso en diferentes etapas de su régimen de tratamiento .
- Trate de servirle su ser querido alimentos que sean ricos en proteínas y baja en grasas saturadas. Prepare estos alimentos para toda la familia, para que el sienta apoyo en su régimen de alimentación saludable.
- Existe un debate, incluso dentro de la comunidad médica acerca de qué y cuánto de cierto vitaminas o suplementos pueden ser útiles para los pacientes con cáncer. Consulte con su equipo de atención médica antes de ofrecer vitaminas o suplementos a su ser querido, ya que puede provocar una interacción adversa con su tratamiento contra el cáncer .

## Como manejar los efectos secundarios del tratamiento

- Procure preparar los alimentos para su ser querido. La acumulación de olores sobre todo en el momento de cocción de los alimentos, estimula el aumento de los síntomas de nauseas y vomito.
- Fraccione las comidas en cantidades pequeñas, ej 5-6 comidas al día.
- Prepare los alimentos que mas le gusten a su ser querido. Jugué con los colores de los alimentos de su plato y prepare alimentos de colores diferentes.
- Evite alimentos ricos en grasas, prefiera la preparación al vapor, a la plancha o al horno.
- Anime su ser querido a consumir líquidos con frecuencia (preferiblemente a temperaturas ambiente o frías) ya que mejoran los síntomas de nauseas y mejoran la salivación. Como mínimo 8 vasos al día.
- Si el consumo de lácteos enteros, produce malestar estomacal a su ser querido, replácelo por lácteos deslactosados y fortifique los alimentos (aumente la calorías de los alimentos) consumiendo avena, yogurt, queso
- Evite productos procesados enlatados e industrializados.
- Uno de los efectos adversos del tratamiento puede causar alteración de los sabores de los alimentos en especial de los alimentos fuentes de proteína animal (carnes blandas, pollo sin piel, pescado) los cuales

tienden a tener un sabor a metal. Se recomienda cambiar los utensilios como cuchara, tenedor y cuchillo metálicos por plásticos, esto disminuye la sensación de metálico de los alimentos.

- Utilice salsas que resalten el sabor, sobre todo para el consumo de carnes utilizar salsa bechamel, bbq, mostaza. Estas salsas ayudan a evitar el sabor metálico de los alimentos.

### Como hacer cuando su ser querido no tiene ganas de comer

- Estimule el consumo de comidas pequeñas, frecuentes y saludables (promedio cada 2-3 horas).
- Crea un ambiente placentero y tranquilo para el consumo de los alimentos.
- Ofrezca las comidas a una temperatura tolerada (tibia o líquidos fríos)
- Los días posteriores al tratamiento ofrezca a su ser querido lo que mas le agrade.
- Pruebe alimentos nuevos cuando su ser querido se sienta mejor.
- Añada algún suplemento líquido, (preferiblemente preparado en agua) que complemente o acompañe alguna comida (fruta o galleta entre otras) para consumir más calorías en los días que se presente mayor inapetencia. Pero recuerde! El uso de cualquier suplemento nutricional se debe hacer bajo supervisión de su equipo de atención medica que definirá, si el consumo de este es necesario en el paciente.

### Como hacer cuando su ser querido tiene nauseas y vomito

Las náuseas y el vomito son los primeros síntomas que interfieren con la cantidad y tipos de alimentos consumidos durante el tratamiento. Frecuentemente las náuseas se ven acentuadas con el consumo de alimentos picantes, grasos o que tengan olores fuertes. Cabe resaltar la gran importancia de comer antes del tratamiento. Para prevenir que la presencia de estos síntomas produzcan un desplome del estado nutricional, lo mejor es que su ser querido coma muchas comidas pequeñas y líquidos (fríos) a sorbos durante el día.

Otras sugerencias de alimentación son los siguientes:

- Sirva alimentos blandos, suaves y fáciles de digerir (pollo sin piel, pescado filete, queso descremado, caldo sin grasa) en lugar de comidas pesadas
- Evite que su ser querido coma en sitios que tienen olores de comida o estan demasiado calientes, mantenga el lugar de comida cómodo, pero bien ventilado.
- Sirva los alimentos sólidos separados de los líquidos, y espere como mínimo 20 min entre el consumo de cada uno de ellos.
- Sirva galletas soda, galletas, tostadas, cereal seco.
- En cada episodio de vomito anime a su ser querido que se tome ½ o 1 vaso de agua adicional. (fría o temperatura ambiente).

## Como manejar la alteración en el gusto y la percepción de sabores

Esta es una de las alteraciones frecuentes en los pacientes de cáncer como resultado de sus tratamientos. Para esto se recomienda:

- Condimente los alimentos con limón o vinagre. No lo haga si su ser querido presenta lesiones en la boca.
- Anime su Mastique chicle o dulces duros después de comer
- Déle sabor a los alimentos utilizando cebolla, ajo, orégano, salsa barbecue, mostaza salsa de tomate.
- Aumente el azúcar en las comidas
- Marine y cocine las carnes con jugos dulces, frutas, salsas ácidas o vino. (esto aumenta la producción de saliva de la boca y activa las papilas gustativas)
- Mezcle frutas frescas con helado o yogur
- Sirva las comidas frías o temperatura ambiente
- Coma frutas congeladas: uvas, melón, patilla, naranja
- Seleccione vegetales frescos
- Enjuagues con té, ginger ale, agua salada o agua con bicarbonato, antes y después de cada comida. Si su ser querido utiliza enjuagues comerciales inspeccione que NO contengan alcohol ya que esto estimula el sabor a metal de alimentos.

## Como hacer cuando su ser querido tiene dolor y úlceras en la boca?

El consumo de alimentos puede llegar a ser el momento mas molesto del día, por tal motivo una cuidadosa elección de los alimentos y un buen cuidado de la boca, pueden facilitar la alimentación. Los alimentos que presente a su ser querido deben ser suaves, fáciles de masticar, pasar, y que no produzcan irritación. Algunas condiciones requieren de preparaciones licuadas.

- Emplee un pitillo/sorbete para que su ser querido tome líquidos
- Prepare alimentos de consistencia blanda, fríos o a temperatura ambiente: frutas , pollo y pescado cocido, cereales diluidos.
- Adicione caldos, sopas, salsas, mantequilla o margarina para humedecer los alimentos.
- Estimule el consumo de uvas congeladas, paletas, hielo picado
- Limite el consumo de productos con cafeína: café, té, colas, chocolate
- Seleccione alimentos suaves y cremosos como sopa crema, quesos, puré de papa, yogur, huevos, pudines, cereal cocido, helados, salsas, comida para bebé.

- Evite alimentos o bebidas ácidos o muy salados: jugos de naranja, limón o toronja, vinagre, salsa y pasta de tomate, algunas sopas enlatadas
- Evite alimentos de textura áspera: tostada, granola, frutas y verduras crudas. Licue y humedezca estos alimentos.
- Evite condimentos fuertes como ají, clavos, curry, nuez moscada. Condimente con hierbas naturales.
- Corte los alimentos en trozos pequeños.

### Como hacer cuando su ser querido tiene estreñimiento?

- Sírvale lácteos como yogures con probióticos pues estos ayudan a regenerar la flora intestinal, para un adecuado funcionamiento y movimiento.
- Sírvale frutas frescas como papaya, ciruela, kiwi, granadilla, etc.
- Evite servir coliflor, repollo, cebolla, brócoli, guayaba, pera, manzana, plátano verde.
- Sírvale alimentos integrales, como pan y galletas integrales, avena en hojuelas, etc.

---

<sup>i</sup> Basado en información de Fundación Simmon, Colombia, folleto, Guía de alimentación – cáncer de próstata.  
[www.simmoncancer.org](http://www.simmoncancer.org)