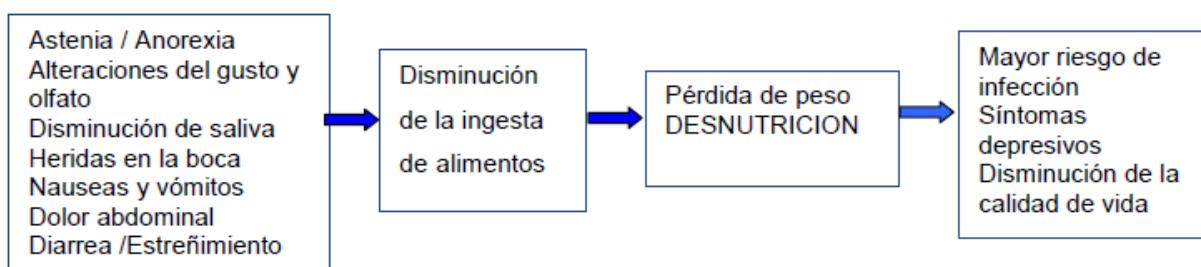


# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE CON CANCER

La mayoría de los enfermos con cáncer sufren **astenia** (cansancio, debilidad generalizada) y **anorexia** (falta de apetito) a lo largo de su enfermedad. Además, dependiendo del tipo de tumor, de su localización y del tratamiento (cirugía, quimioterapia o radioterapia) pueden presentar otros síntomas que contribuyen a la disminución de la ingesta de alimentos y a la pérdida de peso.



## Recomendaciones generales:

- Realice una **dieta variada**, cocinada de forma sencilla, evitando las especies y los picantes.
- Coma poca cantidad. Realice tres comidas principales a lo largo del día, con varias tomas extra, al menos una a media mañana, otra en merienda y otra antes de acostarse. Coma en ambiente agradable, sin prisa, acompañado y **en los momentos de mayor apetito**. Evite saltarse alguna comida. Si el enfermo tiene que salir o realizar otra actividad debe llevar comida para poder tomarla a la hora que le corresponda.
- Elija **alimentos muy nutritivos** pero de fácil digestión: lácteos enteros, aceite en crudo, clara de huevo, repostería cocinada en casa, frutos secos rallados... Si la carne roja no la tolera bien, puede probar a tomarla en salsa o sustituirla por pollo, huevos, queso, leche u otros lácteos enteros.
- Disminuya el consumo de bebidas estimulantes: café, té, coca-cola y evite las bebidas alcohólicas.

## Recomendaciones para enfermos con anorexia y alteraciones del gusto y olfato:

- Si las comidas no le saben a nada, aumente la **condimentación** de los alimentos con orégano, albahaca, romero, tomillo, queso rallado...
- Si lo prefiere, modifique la textura de los alimentos, según tolerancia. Añada carne, pescado, clara de huevo, leche en polvo, crema de leche, nata líquida, aceite crudo... para **enriquecer los purés**.



# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE CON CANCER

## Recomendaciones para enfermos con náuseas o vómitos:

- Evite los alimentos que le producen repugnancia o asco, como los fritos o los alimentos muy condimentados. Tome los alimentos que le apetecan.
- Ingiera los alimentos a **temperatura ambiente**, para disminuir su sabor y aroma.
- Descanse después de comer. Manténgase sentado, no se tumbe.
- Beba los **líquidos fuera de las comidas**, siempre a pequeños sorbos.

## Recomendaciones para enfermos con poca saliva o heridas en la boca:

- **Evite** comer alimentos de **consistencia dura y seca**: pan, galletas, arroz, frutos secos, verdura cruda... Evite comer alimentos ácidos y picantes.
- Ingiera los alimentos a **temperatura ambiente**, ni muy calientes, ni muy fríos.
- Mantenga un buen estado de hidratación. Ingiera al menos un litro y medio de líquidos a lo largo del día. Mantenga una buena higiene bucal.
- Si lo prefiere, modifique la textura de los alimentos, según tolerancia. Añada carne, pescado, clara de huevo, leche en polvo, crema de leche, nata líquida, aceite crudo... para enriquecer los purés.

## Recomendaciones para enfermos con dolor abdominal y diarrea:

- Evite alimentos muy condimentados y picantes.
- Utilice técnicas culinarias de fácil digestión: cocción, plancha, asado y papillote. Evite fritos y rebozados.
- Si la leche no le sienta bien, pruebe a tomar yogures, leche sin lactosa o leche de soja o almendras.
- Evite las bebidas ricas en gas. En caso de diarrea abundante, **reponga los líquidos y sales perdidos**. Consuma bebidas tipo limonada alcalina, Sueroral, caldos de cocer verdura con sal, consomé desgrasado con sal, infusiones no excitantes azucaradas o bebidas comerciales tipo Isostar, coca-cola sin cafeína o Acuario, etc.



# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE CON CANCER

## Recomendaciones para enfermos con estreñimiento:

- Evite los alimentos muy condimentados y picantes.
- Incluya zumos, fruta natural con piel, verduras, legumbres y cereales integrales en su dieta habitual.
- Mantenga un buen estado de hidratación. Ingiera al menos un litro y medio de líquidos a lo largo del día.
- Aumente la actividad física, según sus posibilidades.

