



AULA VIRTUAL

4. CUÍDATE

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



Autor

❑ Francisco Botella Romero

Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición.

❑ Cortes María Jiménez Martínez

Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición Hospital Comarcal de Hellín (Albacete).

❑ Paloma Sánchez Sáez

Graduada en Nutrición Humana y Dietética Complejo Hospitalario Universitario de Albacete.



Cuídate, eres el protagonista

- ❑ La forma en que una persona se ve afectada por su enfermedad depende en gran medida de la dolencia en particular y de cómo ésta repercute sobre su cuerpo, de la gravedad o del tipo de tratamientos requeridos.
- ❑ Tras aceptar el diagnóstico es importante afrontar la enfermedad y mantener una actitud positiva.
- ❑ No hay enfermedades sino enfermos. Cada uno es distinto.
- ❑ En este apartado enseñaremos consejos prácticos para mejorar el estado de nutrición en las enfermedades pancreáticas y enlaces de interés por si quieres saber más.



Índice

- 1. Consejos prácticos si has tenido una pancreatitis aguda.**
- 2. Dejar el consumo de alcohol y tabaco.**
- 3. Recomendaciones dietéticas en la pancreatitis crónica, insuficiencia pancreática y diabetes 3c.**
- 4. Recomendaciones dietéticas en el cáncer de páncreas.**
- 5. La alimentación tras la cirugía pancreática.**
- 6. Enlaces de interés.**
- 7. Glosario.**



1. Consejos prácticos si has tenido una pancreatitis aguda



Ejemplo de dieta tras una pancreatitis aguda*

- ❑ En esta dieta se irán introduciendo los alimentos progresivamente según tolerancia.
- ❑ La realimentación oral **se iniciará siempre con líquidos sin grasa**, introduciendo progresivamente alimentos pobres en grasa.
- ❑ Posteriormente, se introducirán las proteínas animales como el **pescado y carnes poco grasas** (pollo, ternera).
- ❑ **Se excluirán** de esta dieta los alimentos grasos, fritos y rebozados. Predominarán los alimentos guisados de formas sencillas: hervidos, asados, a la plancha.
- ❑ Los alimentos ricos en fibra se añaden en las últimas fases.
- ❑ La dieta se repartirá en 5 – 6 ingestas diarias.

**Plan dietético para pacientes con pancreatitis aguda moderada-grave en el Complejo Hospitalario Universitario de Albacete*





Dieta tras pancreatitis aguda, por fases

- ❑ **Fase I (*):** Solo líquidos sin grasa
 - Desayuno: Infusión sin azúcar (pueden usarse edulcorantes acalóricos)
 - Almuerzo: Caldo vegetal.
 - Merienda: Infusión.
 - Cena: Caldo vegetal.

- ❑ **Fase II:** Se introducirán alimentos pobres en grasa, ricos en carbohidratos.
 - Desayuno: Infusión sin azúcar, leche sin lactosa desnatada, bebida vegetal o yogur desnatado y pan tostado (o biscotes)
 - Almuerzo: Puré de patata, calabacín, zanahoria o calabaza, arroz blanco/sopa de arroz (caldo vegetal), o sopa de sémola o pasta italiana sin salsas. Biscotes.
 - Merienda: Compota de fruta o fruta cocida o asada y yogur desnatado
 - Cena: Puré de patata, calabacín, zanahoria o calabaza o arroz blanco o sopa de pasta o de sémola.

(). Según tolerancia individual en las primeras 24 h se progresará a la siguiente fase o se añadirá otro soporte nutricional complementario para cubrir requerimientos (SNO, SNG Nocturna, etc)*



Dieta tras pancreatitis aguda, por fases (2)

- ❑ **Fase III:** Se introducirán proteínas animales (pescado), en pequeña cantidad.
 - Desayuno: Infusión sin azúcar, leche sin lactosa desnatada, bebida vegetal o yogur desnatado y pan tostado (o biscotes) con aceite de oliva virgen extra (AOVE).
 - Almuerzo: Puré de patata, calabacín, zanahoria o calabaza, o arroz o pasta Italiana. Pescado blanco (50 g), hervido o al vapor, pechuga de pollo o pavo, tortilla francesa.
 - Merienda: Compota de fruta y yogur desnatado
 - Cena: como el almuerzo (alternando el primer plato).

- ❑ **Fase IV:** Similar a la anterior, aumentando el aporte proteico e introduciendo carne “blanca” (pollo, pavo) y algunas verduras.
 - Desayuno: Pan tostado con pavo o jamón cocido y AOVE / leche desnatada o yogur desnatado natural / fruta asada o cocida
 - Almuerzo: Puré de patata, puré de verduras, verduras salteadas, menestra, verduras rehogadas o arroz o pasta. Pescado blanco (100 g), hervido o al vapor, o pollo a la plancha. Compota de fruta.
 - Merienda: Pan tostado con pavo o jamón cocido y AOVE / Yogur desnatado
 - Cena: Verdura hervida o al vapor. Pescado blanco o pollo o huevo (como en el almuerzo).



Dieta tras pancreatitis aguda, por fases (3)

- ❑ **Fase V:** Se introducirá paulatinamente otro tipo de carne, fundamentalmente ternera.
 - **Desayuno:** Pan tostado con pavo o jamón cocido, queso fresco y AOVE / leche desnatada o yogur desnatado natural / fruta asada o cocida.
 - **Almuerzo:**
 - **1 PLATO:** Patatas asadas o al horno, verduras salteadas, menestra, verduras rehogadas o arroz o pasta, legumbres trituradas (pasadas por el pasapuré).
 - **2 PLATO:** Pollo, pavo o ternera a la plancha, salteado o en guisados suaves (100 g). Pescados blancos y pescados azules al horno, vapor o con guarniciones suaves.
 - **Postre:** Fruta asada o cocida.
 - **Merienda:** Yogur natural / Pan tostado con pavo o jamón cocido, queso fresco y AOVE/ Fruta asada o cocida.
 - **Cena: Como en la comida, alternando las opciones.**

NOTAS:

1. La duración de cada una de las fases es variable y depende de la evolución clínica.
2. Este plan dietético es una orientación para pacientes. Si dispone de un menú personalizado prescrito por un profesional, siga sus recomendaciones.



2. Dejar el consumo de alcohol y tabaco.

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



Dejar el consumo de alcohol

❑ Recomendaciones prácticas:

- Habla con tu médico o enfermera para diseñar un plan personalizado.
- Identifica las situaciones en las que sueles beber y busca alternativas saludables.
- Rodéate de personas que te apoyen o busca ayuda profesional si lo necesitas.
- Sustituye el alcohol por agua, infusiones o bebidas sin azúcar ni alcohol.
- Celebra tus logros: cada día sin alcohol mejora tu salud digestiva y nutricional.



Si necesitas apoyo adicional, contacta con tu centro de salud o asociaciones de ayuda Consulta la [campaña para la prevención del consumo de alcohol 2022](#)



Abandono del tabaco



Ministerio de Sanidad -
Áreas - Ayuda para dejar
de fumar

□ Recomendaciones prácticas:

- **1. Prepárate.** Fija un día concreto para dejar de fumar, evitando épocas de gran estrés o cambios importantes. Haz una lista de motivos personales para dejarlo.
- **2. Conoce tu dependencia.** Identifica las razones psicológicas por las que fumas: estimulación, placer, reducción de estrés, automatismo, etc.
- **3. Diseña un plan personalizado.** Prepara actividades alternativas para los momentos en que solías fumar: pasear, masticar chicle sin azúcar, beber agua, practicar respiración profunda. Pide apoyo a familia y amigos para que no te ofrezcan cigarrillos ni fumen cerca de ti.
- **4. Busca apoyo profesional si lo necesitas.** Consulta con tu médico si tu dependencia es alta: puede orientarte sobre tratamientos sustitutivos con nicotina o algunos fármacos.
- **5. Cambia el entorno.** Tira ceniceros, encendedores y cualquier objeto relacionado con el tabaco. Pide a tus visitas que no fumen en tu hogar.
- **6. El día D (primer día sin tabaco).** Levántate temprano, haz ejercicio suave y respiraciones profundas. Cambia tus rutinas (desayunar en otro sitio, tomar té en vez de café). Bebe más agua. En momentos de ansiedad, aplica técnicas de relajación (respiración lenta, contar hasta 10).
- **7. Supera los síntomas de abstinencia.** Son normales: irritabilidad, cansancio, hambre, insomnio, dificultad de concentración. Recuerda que duran pocos días y son señal de recuperación.
- **8. Mantén la motivación a largo plazo.** Evita situaciones de riesgo: reuniones con fumadores, estrés intenso. Amplía tus actividades de ocio: deporte, música, cursos. **Celébralo, cada día sin fumar es una victoria. Si recaes, no te castigues: aprende de la experiencia y retoma el plan.**



3. Recomendaciones dietéticas en la pancreatitis crónica, insuficiencia pancreática y diabetes 3c.

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



Recomendaciones dietéticas en la pancreatitis crónica.

- ❑ **Abandonar el consumo de alcohol.**
- ❑ Se aconseja que realice **comidas frecuentes, 5 ó 6 cada día.**
- ❑ Identificar alimentos que desencadenen dolor abdominal.
- ❑ **Si existe desnutrición: dieta hipercalórica e hiperproteica** (ver enriquecedores de la dieta en otros módulos).
- ❑ Utilice **formas de cocinar sencillas** (horno, hervido, vapor, plancha, asados). Procure evitar platos muy condimentados.
- ❑ **Reducir moderadamente la grasa total de la dieta.** Evitar las grasas saturadas y optar por grasas cardiosaludables como el aceite de oliva.





Tipos de grasas y pancreatitis crónica/ insuficiencia pancreática exocrina (IPE)

ALIMENTOS RICOS EN GRASA SATURADA

Alimento	g/100 g de porción comestible
Mantequilla	45
Manteca de cerdo	38
Coco fresco	31
Nata	30
Tocino de cerdo, bacon, sobrasada	26,3
Margarina	23,6
Quesos semicurados	21,7
Chocolate	18,2
Aceite de maíz	14,8
Morcilla, butifarra, salami, longaniza	14,4
Mayonesa comercial	12
Galletas "María"	9,7
Salchichas, chorizo	8,8
Carnes grasas	8,7
Cacahuets	8,3
Paté de hígado	6,3

EVITAR

ALIMENTOS RICOS EN GRASAS MONOINSATURADAS

Alimento	g/100 g porción comestible
Aceite de oliva	62,7
Aceite de hígado de bacalao	48,9
Avellanas, almendras, pistacho	38,5
Aceite de girasol	28,6
Aceite de maíz	26,4
Cacahuets, piñones	21,1
Aceitunas negras	19
Jamón serrano (ibérico)	13,2
Nueces	9,8
Costillas de cerdo, lomo de ternera	9,5
Chuleta de ternera	8,6

INGESTA CONTROLADA

Alimento	g/100 g de porción
Piñones	441
Aceite de girasol	45
Nueces, pipas de girasol	41,5
Avellanas, almendras, pistachos	12,6
Aceite de oliva	10
Yema de huevo	6,7
Chuletas de cerdo	5
Jamón serrano (ibérico)	4,15
Gallina	3,9
Pescado azul	3,1
Aceitunas negras	3
Aguacate	2,5
Huevo entero	2,3

INGESTA CONTROLADA

ALIMENTOS RICOS EN GRASAS POLIINSATURADAS





Recomendaciones dietéticas en la pancreatitis crónica, por grupos de alimentos.

Alimento	Aconsejado	Consumo ocasional	Desaconsejado	Comentario
Cereales	Pan, pasta, arroz, maíz, harinas	Repostería casera, cereales integrales (Según tolerancia individual)	Bollería, galletas, dulces, alimentos ultraprocesados.	
Lácteos	Leche semidesnatada y derivados, kéfir Queso fresco	Leche entera Queso semicurado	Quesitos, nata, derivados lácteos, postres lácteos procesados	Evitar si existe intolerancia a la lactosa
Vegetales	Patatas, verduras y hortalizas Frutas			Evitar aquellos que producen flatulencia (ventosidades)
Legumbres	Todas			Prepararlas sin grasa. Generalmente se toleran mejor en puré
Carne y derivados	Carnes magras (ternera, pollo sin piel, pavo, conejo)	Cortes magros de cerdo (lomo, solomillo) Fiambres pobres en grasa Cordero	Cortes grasos de cerdo, pato. Embutidos y fiambres. Paté, salchichas, hamburguesas	
Pescado	Pescado blanco (merluza, pescadilla, lenguado...)	Mero, atún, salmón, pulpo	Sardinas, pescados en aceite	Mariscos de forma ocasional
Huevos	Clara	Huevo entero		Según tolerancia individual. Se puede utilizar la clara en sopas...
Sopas y cremas	Desgrasadas		Cremas con nata o queso	



Recomendaciones dietéticas en la insuficiencia pancreática exocrina (IPE)

- ❑ **Abstinencia de alcohol.**
- ❑ **Dieta variada y equilibrada, repartida en varias ingestas, rica en calorías y proteínas con textura normal y baja fibra.**
- ❑ **No hay que limitar el consumo de grasas** (si se toma una dosis de enzimas adecuada). Consumir grasas de perfil cardiosaludable descritas antes.
- ❑ **Suplementar vitaminas liposolubles si es necesario.**
- ❑ **Acompañar las ingestas con **enzimas pancreáticas** (bajo prescripción médica):**
 - Tomar las cápsulas al comienzo de la comida. Para una comida larga o grande, puede tomarse la mitad al inicio y la mitad al final.
 - Trague las cápsulas con una bebida no caliente. No con el estómago vacío.
 - Si tiene cualquier efecto secundario (como estreñimiento o malestar estomacal), dígaselo a su médico. Ajustar la dosis puede ayudar y los efectos secundarios disminuyen o desaparecen con el tiempo.



Menú ejemplo para personas con IPE, 2000kcal

☐ **Desayuno (~500 kcal)**


- 1 vaso de leche entera o bebida vegetal enriquecida con calcio (200 ml)
- 2 tostadas de pan blanco con 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 1 huevo duro o 2 lonchas de jamón cocido bajo en grasa
- 1 fruta madura o cocida (plátano, manzana rallada, pera al horno)

☐ **Media mañana (~250 kcal)**

- 1 yogur natural entero o enriquecido + 1 cucharada de avena fina
- 1 biscote

☐ **Comida (~600–650 kcal)**

- 1º plato: arroz blanco con verduras cocidas (zanahoria, calabacín) y pollo desmenuzado o huevo cocido.
- 2º plato: merluza al horno con patata cocida y aceite de oliva
- Postre: fruta cocida o compota + 5 almendras o nueces


 **Enzimas
pancreáticas
repartidas en cada
comida**

☐ **Merienda (~250 kcal)**

- 1 vaso de bebida láctea + una rebanada de pan blanco con queso fresco

☐ **Cena (~400–450 kcal)**

- Tortilla francesa de 1–2 huevos con calabacín o espinacas
- Pan blanco con tomate rallado y aceite de oliva
- Yogur natural con una cucharada de semillas molidas (lino, chía)

 **Hidratación:**
. Agua entre tomas.
. Infusiones suaves
o caldos
desgrasados



Calibración menú ejemplo para personas con IPE

VARIABLES	KCAL	%
Proteínas	443.32	20.58
Grasas	828.99	38.49
Hidratos de Carbono	881.36	40.92
Valor energético	2,153.67	

PROTEINAS	
Proteínas totales	110.83 g
Proteínas naturales	110.83 g

GRASAS	
Grasa Total	92.11 g
Saturadas	22.43 g
C 14:0	0.05 g
C 16:0	9.47 g
C 18:0	2.22 g
Monoinsaturadas	44.29 g
C 16:1	1.03 g
C 18:1	41.70 g
Poliinsaturadas	13.85 g
C 18:2	10.92 g
C 18:3	1.53 g
C>20	0.05 g
MCT	0.00 g
DHA	0.05 g
EPA	0.02 g
Colesterol	603.13 mg

HIDRATOS DE CARBONO	
Hidratos de carbono	220.34 g
Azúcares totales	39.00 g
Sacarosa	3.48 g
Glucosa	6.20 g
Fructosa	8.54 g
Lactosa	0.00 g
Galactosa	0.00 g
Maltosa	0.06 g
Almidón	3.27 g
Fibra	10.81 g

VITAMINAS	
Vitamina A	229.50 mc
Vitamina B1	0.70 m
Vitamina B2	1.30 m
Vitamina B3	12.40 m
Vitamina B6	1.43 m
Ácido fólico	202.80 mc
Vitamina B12	2.82 mc
Vitamina C	48.46 m
Vitamina D	0.00 mc
Vitamina E	9.68 m
Vitamina K	39.71 mc

MINERALES	
Sodio	911.83 mg
Potasio	1,932.39 mg
Calcio	818.02 mg
Fósforo	975.65 mg
Magnesio	224.99 mg
Hierro	7.14 mg
Flúor	0.00 mcg
Cobre	0.87 mg
Selenio	81.84 mcg
Manganeso	2.63 mg
Yodo	6.81 mcg
Zinc	7.08 mg



Recomendaciones dietéticas para la diabetes

3c (pancreatogénica)

- ❑ A diferencia de otros tipos de diabetes, suele ser **hipercalórica**.
- ❑ Los requerimientos deben ajustarse a las necesidades reales.
- ❑ Dieta de patrón mediterráneo, rica en frutas y verduras, baja en grasas saturadas y **baja en hidratos de carbono simples**.
- ❑ **Ingesta repartida de hidratos de carbono**. La cantidad de insulina rápida que se necesita antes de cada ingesta dependerá de los gramos de hidratos de carbono que se van a consumir (**raciones de hidratos de carbono**) y de su rapidez de absorción (**índice glucémico**).
 - Priorizar hidratos de carbono complejos de bajo índice glucémico
(pan integral, legumbres, arroz integral)
 - Evitar azúcares simples: refrescos, zumos, bollería.
- ❑ **Aporte proteico adecuado**
 - **Fuentes proteicas de alto valor biológico**: lácteos, huevos, carnes magras, pescado blanco y legumbres.





4. Recomendaciones dietéticas en el cáncer de páncreas.

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



Consejos generales para los días con poco apetito.

- Se recomienda **aumentar el número de comidas al día** (6-8), aunque no sean de gran cantidad. Mastique bien y coma despacio, tomándose el tiempo que necesite.
- Lo que conocemos habitualmente como “**plato principal**” o como “segundo plato” se tomará como primer plato, en la comida o en la cena en los días de poco apetito.
- No acostumbres a basar su alimentación en sopas o caldos, sólo le aportarán agua, pero pocos nutrientes.
- En caso de intolerancia a la lactosa, es preferible el uso de leche, yogures y queso sin lactosa, o usar comprimidos de lactasa, antes que retirar este grupo de alimentos.

- ✓ Pan:
 - Siempre que sea posible, consuma pan **multicereales** o con semillas, con pasas, con frutos secos, etc.
- ✓ Fruta:
 - **No la tome sola.** Acompáñela con yogur, en batido, etc.
 - También puede tomar frutas secas.
- ✓ Postres lácteos (cuajada, natillas, flanes de huevo, arroz con leche, etc.):
 - Añada a los postres lácteos: nata, cacao en polvo, cereales en polvo, frutos secos molidos, miel, chocolate, etc.
- ✓ Añada a los purés: pan frito o tostado, tomate frito o mantequilla.



¿Y si tengo diarrea los días después de la quimioterapia?

- Consuma alimentos como arroz, pasta, patata hervida, pan blanco o verduras cocidas como la zanahoria.
- Evite alimentos integrales, legumbres enteras, verdura cruda, fruta con piel, frutos secos y leche con lactosa.
- Tome la fruta sin piel o cocida.
- Restrinja los alimentos muy ricos en grasa como la nata, la mantequilla, la mayonesa o la bollería.
- Limite el consumo de bebidas como el café, el té y los refrescos, así como los azúcares añadidos (azúcar de mesa, miel, panela...).
- Introduzca carne, pescado, o huevo en al menos las dos comidas principales del día para evitar la pérdida de masa muscular.
- Utilice formas de cocción sencillas como al vapor, microondas, hervido o *papillote*. Evite fritos y rebozados.



¿Y qué como si tengo un síndrome de dumping después de operarme?

- Es muy importante repartir la dieta **en seis o más tomas de pequeño tamaño**. Evite comer gran cantidad de alimento en una sola toma.
- Comer despacio, masticando muy bien los alimentos, sin distracciones (viendo la televisión, mirando el ordenador/móvil).
- Los **líquidos deben tomarse separados de las comidas**, entre 30 y 60 minutos antes o después de cada comida.
- **Debe evitar el consumo de bebidas azucaradas como refrescos, zumos, etc**, ya que actúan como desencadenante del “dumping”.
- **Los alimentos muy azucarados** (azúcar, miel, chocolate, pasteles, postres lácteos azucarados, etc.) no son recomendables. Si los toma, procure mezclarlos dentro de una comida principal.
- **La presencia de grasa** en los alimentos puede ayudar a ralentizar la digestión (aceite de oliva virgen extra, aguacate, pescados azules o frutos secos naturales).



6. Enlaces web de interés





Enlaces web de interés

- ❑ Base de Datos Española de Composición de Alimentos:
<https://www.bedca.net/>
- ❑ Recomendaciones nutricionales en la pancreatitis aguda:
<https://www.saludigestivo.es/wp-content/uploads/2016/12/E.-Recomendaciones-Nutricionales-de-Pancreatitis-aguda.pdf>
- ❑ Recomendaciones nutricionales en la pancreatitis crónica:
<https://dietopro.com/blog/2023/09/09/pancreatitis-cronica-recomendaciones-dieteticas-objetivos-y-enlaces-de-interes-para-entregar-a-pacientes>
- ❑ Consejos para pacientes con insuficiencia pancreática exocrina:
<https://patient.gastro.org/insuficiencia-pancreatica-exocrina-epi>
- ❑ Test de calidad de vida en pacientes con IPE <https://pro.acare-latam.com/cuestionario-de-insuficiencia-pancreatica-exocrina/>
- ❑ Alimentación en el cáncer de páncreas:
https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1609/141020_050309_3574428481.pdf



Enlaces de interés de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)

- Estos son los consejos generales para personas con cáncer:
https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1072/140420_125759_7128864836.pdf
- Estas son las recomendaciones para los días con poco apetito:
https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/2078/090221_123010_1352207268.pdf
- Y éstas por si has perdido peso a consecuencia de una infección intercurrente:
https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1060/140420_123951_1343825932.pdf



Ejemplo de menú

MENÚ 1.

PARA PERSONAS CON CÁNCER DE PÁNCREAS, DESNUTRICIÓN, FALTA DE APETITO Y SACIEDAD PRECOZ

	OPCIÓN 1	OPCIÓN 2	OPCIÓN 3
DESAYUNO	Yogur griego con nueces y muesli Piña	Leche entera con leche entera en polvo, cacao y cereales Frambuesas	Tostada de pan de cereales con jamón serrano, aceite de oliva y tomate Mandarina
MEDIA MAÑANA	Bocadito de tortilla con queso	Yogur griego con mermelada y avellanas	Pan tostado con aguacate y requesón
ALMUERZO	1º plato: Crema de calabacín 2º plato: Merluza a la romana <i>(ver receta)</i> Naranja Pan integral	1º plato: Lentejas estofadas <i>(ver receta)</i> 2º plato: Pollo asado con patata asada <i>(ver receta)</i> Pera asada Pan integral	1º plato: Arroz a banda <i>(ver receta)</i> 2º plato: Tortilla de patata Manzana asada Pan integral
MERIENDA	Batido de plátano	Batido de fresa	Batido de cacao
CENA	Lasaña de atún <i>(ver receta)</i> Manzana asada Pan integral	Salmón en papillote con puré de patatas y guisantes Mandarina Pan integral	Pechuga de pavo a la plancha con zanahoria salteada Crema de calabaza Plátano Pan integral
Aporte nutricional	<i>Energía: 2.780 kcal / Proteínas: 109 g (16%) / Lípidos: 135 g (44%) / Carbohidratos: 283 g (41%) / Fibra: 28 g</i>	<i>Energía: 2636 kcal / Proteínas: 122 g (18%) / Lípidos: 113 g (39%) / Carbohidratos: 282 g (43%) / Fibra: 34 g</i>	<i>Energía: 2.700 kcal / Proteínas: 111 g (16%) / Lípidos: 116 g (39%) / Carbohidratos: 301 g (45%) / Fibra: 29 g</i>

Este es un ejemplo de menú confeccionado por la dietista-nutricionista Alicia Calleja. Para ampliar la información, consulta en [el enlace](#) la obra editada por la Fundación +Que Ideas: “Cáncer de Páncreas: Alimentación y Calidad de Vida”.



Consejos para aumentar el valor nutricional de la alimentación, de la Sección de Nutrición y Dietética del Hospital Universitario de Navarra



Hospital
Universitario
de Navarra

Nafarroako
Ospitale
Unibertsitarioa

MÉTODOS PARA AUMENTAR EL APORTE CALÓRICO DE LA DIETA

Con el fin de aumentar el aporte calórico de la dieta puede añadir a los platos habituales los siguientes alimentos:

Plato	Alimento
Purés o cremas (calientes o frías)	Quesitos, crema de leche, nata líquida, harina, leche, aceite, mantequilla, margarina, frutos secos triturados o molidos, tacos de jamón, huevo picado, pan tostado o frito.
Sopas y caldos	Queso, huevo picado, leche en polvo, frutos secos molidos, sémola, tapioca, harina de maíz, aceite oliva, pan tostado o frito o de barra. Tomate natural frito
Ensaladas	Mayonesa, salsa roquefort, aguacate. Pasta, patata, arroz o sésamo. Aceitunas, frutos secos
Verduras, patatas	Salsa bechamel, mayonesa, aceite.
Legumbres	Tocino, panceta. Morcilla. Arroz, patata.
Arroz	Carne picada, pescado, gambas, huevo, guisantes.
Pasta italiana	Salsa bechamel, boloñesa o carbonara, carne picada, tacos de jamón, queso rallado o queso para gratinar, pescado, gambas, atún.
Carnes y pescados	Salsa bechamel, guisantes, queso, huevo, pan de molde y leche (para elaboración de albóndigas o pasteles).
Huevos (tortillas, revueltos, fritos)	Bechamel, patatas fritas, tomate frito
Leche y postres lácteos	Azúcar, mermelada, miel, cereales, frutos secos triturados o molidos, leche en polvo, coco rallado, cacao en polvo, nata, merengue. Chocolates a la taza. Caramelo líquido, frutas deshidratadas *Elegir modelos hiperproteicos disponibles en supermercados (yogur 120 g con 10 g proteína y batido 350 ml con 25 g proteína). *Añadir suplementos hiperproteicos liofilizados de Farmacia
Bizcocho casero, pastas, pan	Crema de cacao, nata, dulce de leche, crema de frutos secos, crema pastelera, cabello de ángel, mermelada, crema de membrillo, crema de moka, de trufa, leche condensada, frutas secas / escarchadas. Helados
Pan	Crema de cacao, nata, dulce de leche, crema de frutos secos, mermelada, crema de membrillo, leche condensada, miel, mantequilla, margarina. Aceite, tomate triturado, sobrasada, foie gras, paté.

MÉTODOS PARA AUMENTAR EL APORTE PROTEICO DE LA DIETA

Con el fin de aumentar el aporte proteico de la dieta puede añadir a los platos habituales los siguientes alimentos:

Plato	Alimento
Purés o cremas (calientes o frías)	Quesitos, frutos secos triturados o molidos, leche (en lugar de agua o caldo), tacos de jamón, huevo picado. *Añadir suplementos hiperproteicos liofilizados de Farmacia (sabor neutro).
Sopas y caldos	Queso, huevo picado, leche en polvo, frutos secos triturados o molidos.
Ensaladas	Frutos secos triturados, gambas cocidas, conservas de pescado y moluscos (atún, anchoas, sardinas, pulpo, mejillones, caballa), queso, pollo, huevo duro, jamón de york, pechuga de pavo, tacos jamón serrano.
Verduras, patatas	Salsa bechamel, tacos de jamón, huevo troceado, guisantes, bacalao.
Legumbres	Jamón, bacalao, costilla.
Arroz	Carne picada, pescado, gambas, huevo, guisantes.
Pasta italiana	Salsa bechamel, boloñesa o carbonara, carne picada, tacos de jamón, queso rallado o queso para gratinar, pescado, gambas, atún.
Carnes y pescados	Salsa bechamel, guisantes, queso, huevo.
Huevos (tortillas, revueltos, fritos)	Jamón, atún, bacalao, champiñones.
Leche y postres lácteos	Frutos secos triturados o molidos, leche en polvo, coco rallado, cacao en polvo, nata, merengue. *Elegir modelos hiperproteicos disponibles en supermercados (yogur con 10 g proteína y batido 350 ml con 25 g proteína). *Añadir suplementos hiperproteicos liofilizados de Farmacia o proteína en polvo.
Bizcocho casero, pastas, pan	Frutos secos, coco rallado, leche condensada, nata, merengue, leche entera, helados.

Si quieres saber más, puedes visitar el módulo de nutrición en paciente con cáncer del Aula Virtual SEEN



Probabilidad de diarrea en función de la quimioterapia

Aunque éste es un artículo para profesionales, si quieres ampliar la información sobre la probabilidad de tener diarrea en función del tratamiento quimioterápico que estás recibiendo, así como de las recomendaciones dietéticas.



Citotóxicos	Diarrea: Cualquier grado (G≥3)	Náuseas/vómitos: Cualquier grado (G≥3)	Mucositis: Cualquier grado ((G≥3)	Bibliografía
<i>Gemcitabina</i>	9 % (<2%)	21% (%)	10(<1%)	Burris et al.,1997
<i>Gemcitabina + Nab-paclitaxel</i>	30% (6%)	45% (<1%)		Von Hoff et al.,2013
<i>FOLFIRINOX*</i>	45% (12%)	80% (14%)		Conroy et al.,2011
<i>Gemcitabina + Capecitabina</i>	45% (5%)	(<7%)	(2%)	Neoptolemos et al., 2017
<i>Oxaliplatino + fluoropirimidinas</i>	30% (<8%)	40% (<5%)		Pelzer et al., 2011
<i>Irinotecán liposomal + 5FU + Leucovorin</i>	59% (13%)	52% (11%)		Wang-Gillam et al., 2016

Efectos adversos comunes de fármacos para el tratamiento del cáncer de páncreas

*FOLFIRINOX: ácido folínico o leucovorina, 5-fluorouracilo, irinotecán y oxaliplatino.



REVIEW ARTICLE

Digestive toxicity in cancer treatments. Bibliographic review. Influence on nutritional status

Teresa Alonso Domínguez^a, Miguel Civera Andrés^b, José Antonio Santiago Crespo^c, Khaterine García Malpartida^d, Francisco Botella Romero^{e*}





7. Glosario





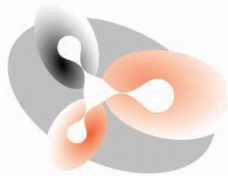
Glosario

- ❑ **IPE (insuficiencia pancreática exocrina):** Descenso en la producción y secreción de enzimas digestivas, lo que conlleva maldigestión de nutrientes.
- ❑ **Raciones de hidratos de carbono:** unidad de medida estándar para comparar grupos de alimentos en cuanto a su cantidad de hidratos de carbono. Una ración de hidratos de carbono equivale a 10g de carbohidratos.
- ❑ **Índice glucémico:** Es un número que va del 0 al 100 y que indica cómo de rápido se absorben los hidratos de carbono que componen un alimento concreto o comida. Cuanto más alto es el número mayor es la rapidez de absorción del carbohidrato, representando el 100 la glucosa pura.
- ❑ **Síndrome de dumping:** síntomas asociados al vaciado rápido de alimentos en el tubo digestivo. Se suele presentar tras resecciones de estómago y primeros tramos de intestino delgado. Puede ser temprano (náuseas, vómitos, diarrea) o tardío (hipoglucemias).



¡Muchas gracias!

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición