

Guía y consejos **De Nutrición**

Para *Pacientes*

Con cáncer



Contenido

- Introducción
- Recomendaciones Generales
- Recomendaciones para el día del tratamiento
- Recomendaciones para días después del tratamiento
- Recetas

Introducción

En esta guía gratuita sobre nutrición, encontrarás una serie de recomendaciones y consejos para pacientes con cáncer.

Una dieta nutricional balanceada ayuda a mantener un peso adecuado a la edad y talla, estimula el sistema inmunológico, disminuye algunos de los efectos secundarios a fármacos utilizados en quimioterapia.

Los pacientes con cáncer cursan con diferentes esquemas de tratamiento, como por ejemplo: Quimioterapia, Radioterapia, etc. generando cambios en el comportamiento de nuestro cuerpo.

Es frecuente presentar efectos secundarios durante los esquemas de tratamiento, incluso después de estos, causando dificultad para tolerar ciertos alimentos o disminuyendo el apetito, generando así un déficit nutricional importante a largo plazo.

El objetivo de esta guía es lograr mejorar el estado nutricional del paciente generando hábitos saludables.





Recomendaciones
RECOMENDACIONES
GENERALES





Recomendaciones GENERALES



1 Para una adecuada alimentación los expertos sugieren cumplir 5 comidas al día: desayuno / merienda / almuerzo / merienda y la cena.



2 Las porciones de proteínas, carbohidratos y vegetales o frutas deben ser adecuadas, no exageradas.



3 Es fundamental mantener una adecuada hidratación. Beber entre 1.5 a 2 litros de agua al día, beneficia a nuestro organismo y ayuda a depurar toxinas. El requerimiento de agua en mujeres es mayor al en varones.



4 Se deben incluir alimentos que sean ricos en vitaminas y minerales como por ejemplo: nueces, aceite de oliva, aceite de coco, frutas deshidratadas.



5 Aplicar formas sencillas de cocción para nuestros alimentos: Cocinar al vapor, al horno y disminuir el consumo de frituras. Esto facilita el proceso de digestión.





6

Evitar en lo posible el consumo de grasas de origen animal



7

Siempre trata de añadir a tu día frutas de 3 diferentes colores, los jugos también funcionan!



8

Hacer seguimiento de su peso corporal para estar atento a su estado nutricional



9

Tratar en lo posible de acompañar la buena nutrición junto con la actividad física.



10

Mantener una buena higiene tanto en los alimentos como la higiene bucal es indispensable.





Recomendaciones
DÍA DEL TRATAMIENTO



Recomendaciones DÍA DEL TRATAMIENTO



Los tratamientos oncológicos pueden afectar el gusto, el olfato, el apetito y la facilidad de comer suficiente o de absorber los nutrientes de los alimentos, causando que el paciente se sienta débil, y complicar la capacidad de combatir infecciones o de completar el tratamiento.

Por eso es importante seguir las indicaciones de su médico, en caso de que su médico diga lo contrario evite ir a su cita de tratamiento en ayunas.




1

Si su tratamiento es largo, procure llevar algo de alimento fácil de comer y bebidas.



2

En el caso de que el tratamiento sea en la tarde, almuerce alimentos fáciles de digerir, sencillo pero completo en nutrientes.





3

En el caso de que el tratamiento sea a mediodía, preparar un desayuno fácil de digerir completo en nutrientes.



4

Si tiene alguna incomodidad como un sabor metálico en la boca, coma caramelos de menta, mastique chicle o pruebe cítricos frescos.



5

Usar utensilios de plástico y cocinar en ollas y cacerolas que no sean metálicas ayudan a evitar el sabor extraño en las comidas.



6

Si tiene lesiones bucales como llagas o infección de encías, puede licuar o usar una procesadora de alimentos para triturar las verduras y las carnes y facilitar su consumo.



7

Trate de beber líquidos entre comidas para no saciarse con líquidos.



8

No olvidarse la importancia de la higiene personal como la de los alimentos





Recomendaciones
**DÍAS DESPUES DEL
TRATAMIENTO**





Recomendaciones DÍAS DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

Es probable que días posteriores a su tratamiento, este pueda ocasionar efectos secundarios como náuseas y perder el apetito.

Es importante que siga una dieta equilibrada y saludable para ayudar a la regeneración de sus células en su cuerpo.



1 Evite saltarse las comidas o evitarlas, trate de preparar alimentos fáciles de digerir y si es posible sin un intenso aroma para no complicar más la comodidad del paciente.



2 Si tiene náuseas o poca tolerancia a los alimentos se sugiere fraccionar las comidas a porciones más pequeñas varias veces al día



3 Es importante ingerir la cantidad óptima de proteínas y calorías para recuperarse del tratamiento y estar fuerte para combatir infecciones



4 Preparar las comidas con anticipación y refrigerarlas facilita nuestro día a día



5 Los jugos, caldos, cremas de verduras, etc. también nos ayudan a alcanzar los requerimientos básicos que nuestro organismo necesita cada día para funcionar. ¡No olvides beber agua!





ALIMENTOS QUE DEBES CONSUMIR

DESPUÉS DEL TRATAMIENTO



1

Proteicos: Pescado blanco, gambas, surimi (palitos de cangrejo), carne magra (pollo, ternera magra, conejo), jamón curado o dulce, pavo, claras de huevo cocidas, quinoa.



2

Lácteos: Queso fresco, mató, yogur, (desnatado o normal), flan.



3

Féculas/ legumbres/ cereales: Patata, pasta integral, arroz integral, pan integral tostado y avena.



4

Verduras/ hortalizas: Verduras cocidas: judía verde, calabacín, zanahoria, cebolla.



5

Frutas: Manzana, pera, melocotón, membrillo, plátano y papaya.



6

Grasas: Aceite de oliva de baja acidez (menor de 1º)



7

Bebidas: Agua, infusiones de frutas, arroz, avena o almendras. Infusiones, caldos vegetales, licuados de hortalizas.





ALIMENTOS QUE DEBES EVITAR

DESPUÉS DEL TRATAMIENTO



1 Proteicos: Carnes grasas: cordero, cerdo, ternera, embutidos.



2 Lácteos: Leche, nata, crema de leche



3 Féculas/ legumbres/ cereales: Legumbres



4 Verduras/ hortalizas: Verduras crudas, verduras flatulentas como ser la alcachofa, brócoli. Hortalizas ácidas como el tomate.



5 Frutas: Cítricos como ser la naranja, mandarina, limón, kiwi.



6 Grasas: Mantequilla, crema de leche, manteca de cerdo



7 Bebidas: Café, bebidas alcohólicas, zumos de fruta ácida



RECETAS

Recomendadas



Recomendaciones PARA COCINAR

En la preparación de sus alimentos es importante evitar el uso de planchas a elevada temperatura, los fritos, rebozados, estofados, es recomendable preparar los alimentos en base de una cocción al vapor, horno, hervidos, papillote, plancha a temperatura suave.

Es importante recalcar que consulte con su médico sobre los alimentos que puede o no comer durante y después de su tratamiento.

Se sugiere evitar el consumo de alimentos enlatados.



**FRIOLES NEGROS CON
ARROZ AL ESTILO CUBANO**



INGREDIENTES:

- Aceite de canola, 1 cucharada
- Cebolla roja finamente picada, ½ taza
- Ajo triturado, 1 cucharada
- Comino molido, ¼ cucharadita
- Orégano seco, ¼ cucharadita
- Sal marina, ¼ cucharadita
- Frijoles negros, cocidos, 3 tazas, o 2 latas (15 onzas) de frijoles negros escurridos y reservando el líquido
- Hojas de laurel, 2
- Arroz integral o blanco cocido, 3 tazas
- Aceite de oliva extra virgen, 6 cucharaditas

PREPARACIÓN:

- Cocer los frijoles negros es fácil y económico.
- Primero, remoje los frijoles de un día para otro, cubiertos con agua.
- Antes de cocerlos, escurra los frijoles y agregue nueva agua del grifo.
- Puede cocer los frijoles en la estufa, en una olla a presión o en una olla eléctrica de cocción lenta.
- Para cocerlos en una olla en la estufa, agregue 3 tazas de agua por cada taza de frijoles y cocine a fuego medio, parcialmente tapada, por 1½ a 2 horas, retirando la espuma que se forme.
- En una olla a presión, los frijoles estarán listos en aproximadamente media hora.
- Si prefiere una olla eléctrica de cocción lenta, agregue 3 tazas de agua por cada taza de frijoles y cocine a temperatura baja durante 8 horas.

Calorías, 291 | Grasa total, 8.2 g | Grasa saturada, 1.1 g | Grasas trans, 0.0 g | Grasa poliinsaturada, 1.7 g | Grasa monoinsaturada, 5.1 g | Carbohidratos total, 45 g | Fibra dietética, 9 g | Azúcares, 3 g | Proteínas, 10g | Sodio, 105 mg

TARTA DE COLIFLOR



INGREDIENTES:

- 1 paquete de 8 onzas de coliflor congelada
- 1¼ taza de queso Cheddar con bajo contenido en grasas, rallado
- ½ taza de pimiento morrón verde, sin el centro, pelado y picado
- ⅓ taza de cebolla finamente picada
- 1 taza de leche descremada (1%)
- ¾ taza de sustituto de huevo
- ½ taza de mezcla de masa de galleta (biscuit mix)
- ¼ cucharadita de pimentón
- ⅛ cucharadita de pimienta
- Aceite en aerosol bajo en grasas

PREPARACIÓN:

- Precaliente el horno a 375 °F.
- Cocine la coliflor según las instrucciones del paquete, omitiendo la sal. Escorra y corte la coliflor en trozos grandes. Coloque sobre una toalla de papel y estruja para eliminar el exceso de humedad.
- Cubra una cacerola de 9 pulgadas con aceite vegetal en aerosol y arme una capa con coliflor, queso, pimiento verde y cebolla.
- Mezcle la leche, el sustituto de huevo, la mezcla de masa de galleta, el pimentón y el pimiento en una licuadora y procese por 15 segundos. Vierta la mezcla sobre las verduras.
- Hornee de 30 a 35 minutos o hasta que esté firme. Deje reposar por 5 minutos antes de servir.

Calorías: 218 calorías | Tiempo total: 45 minutos | 6 porciones | 10 gramos de grasa por porción

**CAMARONES Y VERDURAS CON
REDUCCIÓN DE VINAGRE BALSÁMICO**



INGREDIENTES:

- 2 calabacines (tipo zucchini), cortados
- por la mitad a lo largo.
- 1 cebolla roja, cortada en rodajas de
- 1/2 pulgada (1.27 cm) de espesor
- ½ taza de vinagre balsámico
- 1 libra (450 g) de camarones o langostinos medianos crudos pelados
- 1 pinta (aprox. 500 g) de tomates
- uvita, cortados en mitades
- ¼ taza de perejil fresco cortado
- Sal y pimienta negra recién molida

Los camarones (langostinos) se pueden reemplazar con filetes de pollo, si así lo desea.

PREPARACIÓN:

- Caliente la parrilla o una fuente para asar a fuego medio. Cubra la rejilla y ambos lados del calabacín y la cebolla con aceite en aerosol. Cocine durante 8 minutos.
- Mientras tanto, ponga el vinagre a hervir sobre fuego alto en una cacerola pequeña. Hierva durante 3 minutos o hasta que se reduzca a ¼ taza de líquido. Deje a un lado para que se enfríe y se espese un poco.
- Cubra los camarones con aceite en aerosol. De vuelta al calabacín y a las cebollas y agregue los camarones a la parrilla. Cocine los camarones y las verduras por 5 minutos o hasta que los camarones estén opacos en el centro, dando vuelta de vez en cuando.
- Corte en trozos grandes el calabacín y la cebolla y colóquelos en un tazón grande con los tomates y el perejil. Revuelva suavemente para mezclar. Coloque los camarones sobre las verduras. Rocíe todo con vinagre de manera uniforme. Sazone con sal y pimienta. No revuelva.

**Calorías: 180 | Grasa: 1.5 g | Grasa saturada: 0 g |
Colesterol: 190 mg | Sodio: 135 mg | Carbohidratos: 15 g |
Fibra dietaria: 3 g | Azúcares: 11 g | Proteína: 26 g**

**VERDURAS ASADAS Y TOSTADAS
CON QUESO DE CABRA**



INGREDIENTES:

- 1 calabacín (tipo zuchini), cortados por la mitad a lo largo.
- 1 cebolla, cortada en rodajas circulares de ½ pulgada (aprox. 1.5 cm) de espesor
- Pan de panadería multicereales de 6 onzas, cortado en 8 rebanadas de ½ pulgada (aprox. 1.5 cm) de espesor
- 1 paquete (113 g) de queso de cabra fresco
- ½ lata de 16 onzas (aprox. 430 g) de alubias blancas (frijoles, judías o porotos), enjuagadas y escurridas
- Sal y pimienta negra recién molida

Las verduras asadas se combinan con tomates frescos y frijoles blancos y se colocan con una cuchara sobre rebanadas de pan multicereales con queso de cabra. Los frijoles blancos adquieren los sabores de los demás ingredientes y añade cuerpo, fibra y proteínas.

PREPARACIÓN:

- Precaliente la parrilla o una fuente para asar a fuego medio
- Cubra ambos lados del calabacín (zuchini) y la cebolla con aceite en aerosol y ase durante 8 minutos de cada lado o hasta que estén tiernos. Colóquelos sobre una tabla de cortar y píquelos en trozos grandes.
- Entretanto, cubra ambos lados de las rebanadas de pan con aceite en aerosol y ase durante 1 a 2 minutos de cada lado o hasta que aparezcan las marcas de la parrilla. Unte suavemente cantidades iguales de queso de cabra sobre cada rebanada de pan.
- Mezcle el calabacín, la cebolla y las alubias en un tazón mediano. Sazone con sal y pimienta. Coloque con una cucharada cantidades iguales sobre cada rebanada de pan.

**Calorías: 260 | Grasa: 8 g | Grasa saturada: 4 g |
Colesterol: 20mg | Sodio: 410 mg | Carbohidratos: 38 g |
Fibra dietaria: 6 g | Azúcares: 7 g | Proteína: 12 g**

**ARROZ INTEGRAL
CON ALMENDRAS**



INGREDIENTES:

- Arroz integral de grano largo, sin cocer, 1 taza
- Aceite de canola, 1 cucharada
- Cebolla picada, 1/4 de taza
- Ajo finamente picado, 1 diente
- Caldo de vegetales sin grasa y bajo en sodio, 2 tazas
- Hojas de cilantro picadas (opcional), 2 cucharadas
- Comino molido, 1/4 de cucharadita
- Sal, 1/2 cucharadita o al gusto
- Pimienta negra molida, 1/4 de cucharadita
- Almendras fileteadas, 1/3 de taza

Las almendras son una fuente rica de proteína y fibra; y aportan sabor y textura a sus platos. También puede agregar a esta receta pasas, cebolla roja en rodajas, albahaca picada o arándanos secos. Pruebe este plato frío como una ensalada, mezclado con espinaca tierna o rúcula (arúgula, rúgula) y rociado con un chorrito de aceite de oliva y jugo de limón recién exprimido

PREPARACIÓN:

- Lave bien el arroz integral y resérvelo.
- Caliente el aceite de canola a fuego alto en una olla con capacidad para 2 cuartos (1/2 litro). Sofría la cebolla hasta que esté transparente. Agregue el ajo. Continúe sofriendo hasta que la cebolla y el ajo comiencen a dorarse.
- Agregue el arroz y mezcle bien. Agregue el caldo, el cilantro, el comino, la sal y la pimienta y deje hervir por 5 minutos. Luego baje el fuego al mínimo, tape y cocine por 40 minutos, hasta que se haya absorbido todo el líquido.
- Agregue las almendras y mezcle ligeramente con un tenedor.
- Tape y siga cocinando a fuego bajo por 10 minutos más antes de servir.

Grasa total, 9.8 g | Grasas saturadas, 0.9 g | Grasas trans, 0.0 g | Grasa poliinsaturada, 2.7 g | Grasa monoinsaturada 5.8 g | Carbohidratos total, 40 g | Fibra dietética, 4 g | Azúcar, 2 g | Proteínas, 6 g | Sodio, 369 mg

BATIDO DE PAPAYA Y ALMENDRAS



INGREDIENTES:

- 1 taza de yogur natural o de vainilla sin grasa
- 1 taza de papaya cortada en trozos
- ½ taza de fresas frescas o congeladas, cortadas
- 1 taza de leche descremada al 1% (o sin grasa)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharaditas de miel de abeja (miel virgen) o de agave (opcional)
- 2 cucharaditas de almendras fileteadas
- 2 cucharadas de almendras picadas (opcional)

PREPARACIÓN:

- Combine el yogur, la papaya, las fresas, la leche, la vainilla, la miel y las almendras en una licuadora y mezcle bien. Si lo desea, esparza almendras picadas sobre cada porción.

**PANECILLOS MUFFIN
DE AVENA Y CALABAZA**



INGREDIENTES:

- 6 tazas de copos de avena
- 2 cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar
- 5 tazas de harina integral
- 5 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1 cucharada de jengibre molido (en polvo)
- 1 cucharada de canela
- 1 taza de pasas de uva rubias
- 2 huevos, batidos
- 1 lata de calabazas de 15 onzas (454 g)
- 2 cucharaditas de extracto (esencia) de vainilla
- 1 cuarto de galón (1 litro) de suero de leche bajo en grasas
- $\frac{3}{4}$ taza de aceite de canola

Las calabazas, bajas en grasas y cargadas de vitamina A y fibra, son buenas para algo más que la decoración de otoño: ¡también son deliciosas! Una manera saludable y exquisita de usar calabaza es nuestra receta de panecillos tipo muffin de avena y calabaza del libro de cocina Healthy Eating Cookbook de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.

PREPARACIÓN:

- Precaliente el horno a 400 °F.
- En un tazón grande, mezcle el cereal, la sal, el azúcar, la harina, el bicarbonato de sodio, el jengibre y la canela. Incorpore las pasas de uva.
- En un tazón separado, mezcle los huevos, la calabaza, la vainilla, el suero de leche y el aceite y revuelva hasta que se haya mezclado bien.
- Combine los ingredientes húmedos con los secos hasta que la mezcla apenas se haya unido. No mezcle en exceso.
- Hornee en moldes (en hileras) para muffins durante 17 minutos.

Guía y consejos De Nutrición

Esta guía gratuita ha sido creada para ayudar a pacientes diagnosticados con cáncer a mejorar su alimentación. De todas formas la información presente en este documento no sustituye la opinión de un especialista en nutrición o un especialista en oncología.

Para un plan alimenticio personalizado, sugerimos visitar a un especialista en nutrición y consultar con su oncólogo.

Bibliografía

<https://www.cancer.net/es/sobrevivencia/una-vida-saludable/recomendaciones-sobre-nutricion-durante-y-despues-del-tratamiento>

https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/perdida-apetito/nutricion-pro-pdq#_30

https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/perdida-apetito/nutricion-pro-pdq#_5

<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/perdida-apetito/nutricion-pro-pdq>

<https://www.cancer.org/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/alimentacion-sana/recetas-saludables.html>

<https://www.cancer.org/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/alimentacion-sana.html>