

CONSEJOS

HIGIÉNICO-DIETÉTICOS
PARA PACIENTES TRATADOS CON

QUIMIOTERAPIA

CLARA JOAQUIM ORTIZ.

Médico adjunto. Unidad de Nutrición Clínica y Dietética.
Servicio de Endocrinología y Nutrición.
Hospital Universitari Germans Trias i Pujol. Badalona (Barcelona).

M. JOSÉ SENDRÓS MADROÑO.

Dietista-Nutricionista. Servicio de Soporte Integral.
Institut Català d'Oncologia. Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. Servicio
de Endocrinología y Nutrición.
Hospital Universitari Germans Trias i Pujol. Badalona (Barcelona).

ROCÍO PUIG PIÑA.

Médico adjunto. Unidad de Nutrición Clínica y Dietética.
Servicio de Endocrinología y Nutrición.
Hospital Universitari Germans Trias i Pujol. Badalona (Barcelona).

ALBERT FONT POUS.

Coordinador asistencial del Servicio de Oncología Médica.
Servicio de Oncología Médica. Institut Català d'Oncologia.
Hospital Universitari Germans Trias i Pujol. Badalona (Barcelona).



SANOFI

- **INTRODUCCIÓN**P. 3
- **CONSEJOS GENERALES**
 - ▶ HIGIÉNICOS.....P. 3
 - ▶ DIETÉTICOS.....P. 4
- **CONSEJOS DIETÉTICOS PARA EL DÍA DE TRATAMIENTO CON QUIMIOTERAPIA**.....P. 4
- **CONSEJOS PARA LOS DÍAS POSTERIORES AL TRATAMIENTO CON QUIMIOTERAPIA**
 - ▶ ALIMENTOS MEJOR TOLERADOS PARA LOS DÍAS POSTERIORES AL TRATAMIENTO.....P. 5-6
- **EJEMPLO DE MENÚ PARA LOS DÍAS POSTERIORES AL TRATAMIENTO CON QUIMIOTERAPIA**.....P. 6
- **RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA EL CONTROL DE LOS SÍNTOMAS RELACIONADOS CON EL TRATAMIENTO**
 - ▶ PÉRDIDA DEL APETITO (ANOREXIA)..... P. 7
 - ▶ INFLAMACIÓN DE LA MUCOSA (MUCOSITIS).....P. 7-8
 - ▶ DIARREA..... P. 8-9
 - ▶ ESTREÑIMIENTO..... P. 10
 - ▶ NÁUSEAS, VÓMITOS Y DOLOR ABDOMINAL..... P. 10-11
 - ▶ ALTERACIÓN DEL GUSTO Y EL OLFATO..... P. 11

INTRODUCCIÓN

Realizar una **ADECUADA ALIMENTACIÓN** es muy importante cuando se está llevando a cabo un tratamiento con quimioterapia. Mantener un correcto estado nutricional disminuye la toxicidad del tratamiento, mejora su efectividad y favorece la recuperación tras la quimioterapia.

CONSEJOS GENERALES

HIGIÉNICOS

El tratamiento con quimioterapia puede disminuir las defensas. Para reducir el riesgo de infecciones, manipule de forma higiénica los alimentos. Para ello, siga los consejos siguientes:

- Lávese bien las manos antes y después de preparar los alimentos y antes de comer.
- Limpie todas las superficies, cubiertos y envases donde se introducen y manipulan los productos que van a ser consumidos.
- Evite que otros beban directamente de su envase o bebida o utilicen sus cubiertos.
- Evite la carne, el pescado o el huevo crudos (deben estar cocidos).
- Consuma los alimentos justo después de cocinarlos. Si quiere guardar comida ya preparada, hágalo en el refrigerador dentro de envases cerrados y anote la fecha de elaboración. Antes de su consumo, asegure un calentamiento homogéneo del producto.
- Al hacer la compra, preste especial atención a la fecha de caducidad de los alimentos. Elija aquellos que vayan a caducar más tarde.
- Escoja productos envasados en porciones individuales. Cuando no sea posible, utilice envases con cierre para guardarlos.
- Lave minuciosamente las frutas, verduras y hortalizas antes de su consumo o cocción.

DIETÉTICOS

Es importante una buena planificación diaria de su alimentación:

- Asegure un mínimo de 4-5 comidas al día: desayuno, comida, merienda y cena.
- Coma tranquilamente y mastique bien los alimentos.
- Realice comidas de pequeño volumen pero muy nutritivas.
- Confirme que su comida y su cena sean completas: incluya verduras, féculas (patata, arroz, pasta o legumbres) y alimentos proteicos (carne, pescado o huevos). Puede hacerlo en forma de plato único si tiene poco apetito.
- Cocine los alimentos con poca grasa: hervido, horno, papi-lote, plancha, etc. para facilitar su digestión.
- Si su médico no le ha indicado lo contrario, procure beber un mínimo de siete vasos de agua al día.

CONSEJOS DIETÉTICOS PARA EL DÍA DE TRATAMIENTO CON QUIMIOTERAPIA

4

- Evite ir en ayunas el día del tratamiento, a menos que su médico le indique lo contrario.
- Si es por la mañana, desayune al menos dos horas antes del tratamiento. Realice un desayuno completo y fácil de digerir. Por ejemplo:
 - ▶ Un licuado de zanahoria, tostadas con mermelada y queso fresco.
 - ▶ Una infusión de manzanilla o poleo menta, pan tostado con aceite y jamón cocido.
- Si el tratamiento es por la tarde, realice una comida sencilla pero completa y fácil de digerir. Por ejemplo:
 - ▶ Pasta con verduras y pollo + zumo de frutas.
 - ▶ Pescado blanco con patata y zanahoria al horno + licuado de hortalizas o verduras.
- Si el tratamiento es largo, llévese algún alimento o bebida: zumos, tortas de arroz, tostadas, galletas o un bocadillo.
- No tome bebidas excitantes, como té, café, bebidas de cola, etc.

CONSEJOS PARA LOS DÍAS POSTERIORES AL TRATAMIENTO CON QUIMIOTERAPIA

ALIMENTOS MEJOR TOLERADOS PARA LOS DÍAS POSTERIORES AL TRATAMIENTO CON QUIMIOTERAPIA

PROTEICOS

ALIMENTOS MEJOR TOLERADOS

- Pollo, pavo y conejo
- Pescado blanco
- Claras de huevo
- Embutido de pavo y jamón cocido
- Surimi
- Lomo de cerdo

ALIMENTOS PEOR TOLERADOS

- Cordero, ternera o pato
- Partes grasas del cerdo
- Salchichas
- Embutidos grasos (salami, salchichón, mortadela, chorizo)

LÁCTEOS

- Queso fresco
- Queso en porciones
- Leche desnatada
- Yogures desnatados

- Leche entera
- Postres lácteos con chocolate
- Queso curado
- Queso azul
- Queso de untar

FARINÁCEOS Y LEGUMBRES

- Patata, pasta, arroz
- Pan
- Tapioca

- Legumbres
- Productos integrales

VERDURAS Y HORTALIZAS

- Zanahoria, calabaza y calabacín
- Judías verdes

- Pepino, pimiento, tomate, ajo y cebolla
- Alcachofas, coles y cardo

FRUTAS

- Manzana, pera, plátano, melocotón y nectarina
- Membrillo en dulce

- Naranja, mandarina o kiwi
- Piña, ciruelas, moras y frambuesas
- Chirimoya, coco y aguacate

GRASAS

- Aceite de oliva de baja acidez
- Aceite de girasol

- Nata
- Mantequilla

MISCELÁNEA

- Bebida de soja, almendras o avena
- Tofu
- Bebidas con gas
- Infusiones
- Pan de leche
- Magdalenas
- Galletas tipo maría

- Bollería rellena de nata, crema o chocolate
- Patatas de bolsa o *snacks* con aromas fuertes
- Bebidas energéticas o excitantes

Es posible que los días posteriores al tratamiento tenga pocas ganas de comer y sienta náuseas. Debe adecuar la alimentación a estos síntomas para mantener un buen estado nutricional:

- Es mejor que tras el tratamiento no sea usted quien compre ni prepare la comida. Puede cocinar los platos con antelación y congelarlos.
- Es importante que beba un mínimo de dos litros al día de líquido o alimentos que los contengan (gelatina, poleos, caldos, tapioca), preferiblemente a temperatura ambiente y a pequeños sorbos.

EJEMPLO DE MENÚ PARA LOS DÍAS POSTERIORES AL TRATAMIENTO CON QUIMIOTERAPIA

DESAYUNO

- Zumo de melocotón (natural o envasado).
- Pan tostado con aceite y embutido de pavo.

MEDIA MAÑANA

- Bastones de pan.
- Infusión de manzanilla.

COMIDA

- Ensalada de arroz (zanahoria cocida, jamón dulce, surimi y pechuga de pollo troceada).
- Tostadas con queso fresco y membrillo.
- Acompañar con licuado de zanahoria o refresco.

MERIENDA

- Tostadas con quesitos desnatados.
- Zumo de pera (natural o envasado).

CENA

- Crema fría de calabacín con dados de tofu (natural).
- Muslo de pollo con patatas asadas.
- Melocotón en almíbar.

ANTES DE ACOSTARSE

- Infusión de poleo menta.
- Galletas tipo maría.

A medida que pasen los días se encontrará mejor y podrá normalizar progresivamente la dieta.

Empiece introduciendo poco a poco el resto de alimentos: pescado azul, verduras, frutas frescas, etc.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA EL CONTROL DE LOS SÍNTOMAS RELACIONADOS CON EL TRATAMIENTO

PÉRDIDA DEL APETITO (ANOREXIA)

- Asegúrese de hacer un mínimo de cuatro comidas al día: desayuno, comida, merienda y cena.
- Realice comidas de pequeño volumen pero muy nutritivas.
- Aproveche el momento del día en que tenga más apetito para comer los alimentos con más energía y proteínas.
- La presentación de la comida es importante: incluya alimentos con diferentes colores y texturas.
- Un breve paseo antes de las comidas puede aumentar su apetito.
- Si se despierta por la noche, aproveche para tomar bebidas ricas en nutrientes (leche, zumo, batido, yogur líquido).
- Beba fuera de las comidas principales para no sentirse tan lleno.
- Evite los alimentos con sabores y olores fuertes.
- Enriquezca los platos para aportar el máximo de nutrientes. Puede añadir:
 - ▶ **A la leche:** leche en polvo, miel, helado, fruta natural o en almíbar para hacer batidos, etc.
 - ▶ **En sopas y purés:** crema de leche, leche en polvo, huevo duro, queso rallado, legumbres, tiras de jamón, pescado o pollo troceado, etc.
 - ▶ **En las ensaladas, verduras, arroces y pastas:** queso, clara de huevo cocida, mayonesa, atún, frutos secos, tofu al natural, pollo troceado, etc.
 - ▶ **A los postres:** miel, mermelada, leche condensada, frutos secos picados, helados, cremas, etc.

INFLAMACIÓN DE LA MUCOSA (MUCOSITIS)

- Asegure una buena higiene bucal: aclárese la boca a menudo con abundante líquido (infusiones de tomillo, agua con bicarbonato o elixir bucal sin alcohol) y utilice un cepillo de dientes suave.
- Beba abundantes líquidos: refrescos, infusiones, caldos. También puede tomar gelatinas y polos.

- Enjuáguese la boca con agua muy fría o hielo picado para calmar el dolor antes de cada comida.
- Coma los alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Los alimentos deben ser fáciles de masticar (estofados, troceados o triturados) y de tragar (alimentos caldosos y con salsas suaves).
- Evite:
 - ▶ [Los alimentos duros](#), secos o fibrosos (pan tostado, lechuga, frutos secos, carne a la plancha).
 - ▶ Los [alimentos ácidos](#) (tomate, limón, kiwi, naranja, cebolla cruda, pepino, pimienta), muy especiados o picantes.
 - ▶ [Las bebidas alcohólicas](#).

DIARREA

- Tome unos dos litros al día de líquido (agua, infusiones, caldo), para evitar la deshidratación. Son aconsejables las bebidas deportivas isotónicas y el agua carbonatada.
- Realice comidas frecuentes en pequeños volúmenes.
- Evite:
 - ▶ [La leche](#) y productos que la contengan añadida (flan, natillas, puré de patata).
 - ▶ Puede probar la tolerancia a yogur o quesitos descremados o queso semicurado. Si no los tolera, tome batido de soja o leche sin lactosa de venta en hipermercados.
 - ▶ Estimulantes del tránsito intestinal ([café](#), [chocolate](#), [alcohol](#)).
 - ▶ [Condimentos irritantes](#) como la pimienta o el pimentón.
 - ▶ Los [alimentos integrales](#), las [frutas](#) crudas y con piel, las [legumbres](#), las [verduras](#) y los [frutos secos](#). Puede tomar verduras como la calabaza, el calabacín sin piel, la patata, la cebolla, la zanahoria o un caldo vegetal.
 - ▶ Tome la fruta sin piel, cocida, en almíbar o en zumos colados. Las más indicadas son: [manzana](#), [plátano](#), [pera](#), [melocotón](#), [membrillo](#) y [limón](#).

Si la diarrea continúa a pesar de todas las medidas dietéticas, consulte a su médico.

ALIMENTOS ACONSEJADOS EN CASO DE DIARREA

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS ACONSEJADOS	ALIMENTOS DESACONSEJADOS
LÁCTEOS	<ul style="list-style-type: none">• Leche baja en lactosa• Yogur	<ul style="list-style-type: none">• Leche entera, descremada, etc.• Flan, natillas, queso fresco, quesos grasos
CARNES, PESCADOS, HUEVOS	<ul style="list-style-type: none">• Carnes magras (ternera, conejo)• Aves (pollo, pavo)• Embutidos: jamón cocido, pavo• Pescado blanco• Huevos	<ul style="list-style-type: none">• Carnes grasas (pato, cordero, cerdo)• Pescado azul y marisco• Embutidos grasos (chorizo, butifarra, fuet)• Patés
CEREALES/ LEGUMBRES/ TUBÉRCULOS	<ul style="list-style-type: none">• Patata, boniato• Arroz blanco, sémola, tapioca• Pasta italiana• Tostadas/pan tostado• Cereales no integrales	<ul style="list-style-type: none">• Cereales y derivados integrales• Legumbres
VERDURAS Y HORTALIZAS	<ul style="list-style-type: none">• Zanahoria hervida, calabacín pelado, calabaza	<ul style="list-style-type: none">• Todas las demás verduras crudas
FRUTAS	<ul style="list-style-type: none">• Fruta cocida, compota, manzana rallada• Plátano maduro, almíbar	<ul style="list-style-type: none">• Todas las demás frutas• Frutos secos, frutas desecadas
BEBIDAS	<ul style="list-style-type: none">• Agua, agua de arroz• Infusiones, té, café descafeinado• Bebidas isotónicas• Zumo de limón, de manzana, de melocotón y de pera (naturales y colados)	<ul style="list-style-type: none">• Bebidas refrescantes azucaradas, bebidas con gas, café, alcohol• Otros zumos
ALIMENTOS GRASOS	<ul style="list-style-type: none">• Aceite de oliva y girasol	<ul style="list-style-type: none">• Mantequilla, margarina
DULCES Y REPOSTERÍA	<ul style="list-style-type: none">• Galletas tipo maría, membrillo, jaleas, etc.	<ul style="list-style-type: none">• Chocolate y cacao, pastelería
CONDIMENTOS Y OTROS	<ul style="list-style-type: none">• Hierbas aromáticas, sal, etc.	<ul style="list-style-type: none">• Platos precocinados, salsas comerciales, pimienta
COCCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Hervir, plancha, vapor, brasa, horno, etc.	<ul style="list-style-type: none">• Fritos, guisados, rebozados, sofritos

ESTREÑIMIENTO

- Aumente el consumo de líquidos (licuados de hortalizas, zumos sin colar, infusiones, caldos) o alimentos que los contengan (sopas, gelatinas, polos, cremas de verduras).
- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra:
 - ▶ Fruta rica en fibra (kiwi, piña, ciruelas) y frutas sin pelar (manzana, pera, nectarina, frambuesas o moras).
 - ▶ Frutos secos (castañas, avellanas).
 - ▶ Fruta seca (dátiles, orejones, uvas o ciruelas pasas, higos secos).
 - ▶ Legumbres.
 - ▶ Verduras y hortalizas, preferiblemente crudas.
 - ▶ Alimentos integrales (pan, arroz o pasta integral).
- Comayogur (tradicional o en forma líquida) o kéfir diariamente.
- Si su médico no le ha indicado lo contrario, realice ejercicio físico (caminar 10 minutos dos veces al día).
- Pruebe en ayunas un vaso de agua templada o infusiones (melisa, poleo menta o manzanilla) o una cucharada de aceite de oliva o un zumo de naranja sin colar.
- Puede añadir semillas de lino o salvado de trigo al yogur.
- Si persiste el estreñimiento, consulte con su médico.

NÁUSEAS, VÓMITOS Y DOLOR ABDOMINAL

- Use ropa holgada que no le oprima la cintura ni el abdomen.
- Coma en un ambiente fresco, bien ventilado y libre de olores.
- Coma lentamente, masticando bien los alimentos.
- Realice comidas frecuentes y de poco volumen.
- Se recomienda ingerir alimentos secos: tostadas, galletas, pequeños bocadillos, etc.
- Consuma alimentos con bajo contenido en grasa: carnes blancas (pollo, pavo, conejo), embutidos magros (jamón dulce, embutido de pavo, lomo embuchado o jamón serrano retirando la grasa visible), pescado blanco (lenguado, merluza), y lácteos desnatados (leche y yogures desnatados o quesos bajos en grasa como el queso fresco).

- Evite alimentos muy dulces, muy condimentados o con intenso aroma.
- Tome los alimentos a temperatura ambiente o fríos: ensaladas de pasta o arroz, sorbetes de fruta, zumos de fruta, etc.
- Ingiera líquidos a pequeños sorbos a lo largo del día, evitando beber en las comidas. Las bebidas carbonatadas (cola, *vichy*, gaseosa) pueden ayudar a calmar las molestias digestivas.
- Es fundamental lavarse los dientes o realizar enjuagues bucales después de cada vómito.
- Repose incorporado después de las comidas. No se acueste de inmediato.

ALTERACIÓN DEL GUSTO Y EL OLFATO

- Procure no estar presente en la cocina cuando se prepare la comida y ventile bien la habitación antes de comer.
- Utilice cubiertos de plástico; le ayudará a disminuir el sabor metálico de los alimentos.
- Haga enjuagues con té o zumos de frutas antes y después de las comidas.
- Si no tolera la carne, sustitúyala por otros alimentos ricos en proteínas: pescado, marisco, queso, huevos, legumbres, etc.
- Tome preferiblemente platos que se preparen templados o fríos para evitar que desprendan olor, como la ensalada de pasta o patata con jamón cocido.
- Evite los alimentos muy olorosos (coles, espárragos, ciertos pescados), los alimentos amargos (chocolate negro, café) o los alimentos muy salados.
- Si encuentra un sabor desagradable al agua, añada unas gotas de limón o de sirope de frutas.
- La carne y el pescado hervidos, al microondas o a la papillote desprenden menos olor que cocinados a la plancha, a la parrilla, o fritos.
- Puede usar condimentos suaves como la albahaca, la menta, el orégano, el romero, el tomillo, el laurel, el hinojo, etc.

