

LOS ALIMENTOS MENOS TOLERADOS SON:

- Frituras.
- El olor de la cocción de ciertos alimentos (coliflor, brócoli, betarraga, huevo, pescado).
- Carnes de cerdo y vacuno.
- Embutidos.
- Leche caliente.
- Aliños y condimentos (merkén, curry, ajo, cebolla).

- *NO OBLIGUE al enfermo a comer.*
- *NO LO CRITIQUE NI LO ACOSE para no acrecentar su angustia. Adecúese usted a las necesidades del enfermo: acompañelo en sus comidas, converse temas agradables, retire los alimentos que no le apetecen.*

EJEMPLOS DE UNA ALIMENTACIÓN DIARIA PODRÍAN SER...

	**Ejemplo 1		**Ejemplo 2
8:00	- Leche tibia 1 taza pequeña*. - Una tostada con mermelada.	Recuerde disponer de líquidos libres durante todo el día: Agua pura, con sabor, té, jugos, agua mineral, etc.	- Leche tibia con avena 1 taza*.
10:00	- Jalea con fruta 1 taza pequeña*.		- 1 ó 2 tostadas con queso.
12:30	- Puré de papas y pavo picado (½ taza* de cada uno).		- Crema de lentejas pasadas (½ taza*).
15:00	- Una bolita de helado de vainilla.		- Trocitos de piña y frutilla ½ taza*.
17:00	- Té negro 1 taza* 1 tostada con palta, jamón o queso.		- Té negro 1 taza* y 3 galletas a gusto.
19:00	- Puré de papas (½ taza*) y 2 rodajas de tomate.		- Arroz graneado (½ taza*) y un huevo revuelto (no frito).
20:30	- Medio plátano picado con una cucharadita de mermelada, miel o leche condensada.		- Palmitos en rodajas (½ taza*) con un toque de mayonesa o; seis aceitunas grandes.
22:00	- Postre de leche 1 taza pequeña*.	- Leche tibia 1 taza*.	

*Corresponde a 1 taza de 180 ml aprox. o taza de té pequeña.

**Los volúmenes son sugeridos. El paciente debe consumir lo que tolere.

SI USTED CONSUME ALGÚN SUPLEMENTO COMO ENSURE, SUPPORTAN, ENSOY, GLUCERNA, NAT-100 U OTRO, PUEDE REEMPLAZAR UNA O DOS COMIDAS DEL DÍA POR LA INGESTA DE MEDIA A UNA PORCIÓN DE ALIMENTOS.



BAJA DE PESO Y ALIMENTACIÓN EN PERSONAS CON CÁNCER



¿Por qué el paciente con cáncer adelgaza?

La reducción de peso ocurre en 4 de cada 10 personas con cáncer inicial y 8 de cada 10 con la enfermedad avanzada.

Esto ocurre básicamente debido al desequilibrio que se genera entre la menor ingesta de alimentos y el mayor gasto de energías.

¿Por qué las personas con cáncer comen menos?

Son múltiples los motivos por los que los pacientes con cáncer bajan su ingesta de alimentos. Entre ellos los más frecuentes son:

- La producción de sustancias químicas en el cuerpo que producen inapetencia.
- Las náuseas, vómitos y asco que producen los tratamientos como la quimio y/o radioterapia.
- La fatiga y somnolencia que genera la enfermedad por sí sola, con lo que la persona no tiene ánimo de comer.
- El dolor y dificultad respiratoria que, cuando no son bien controlados, disminuyen el apetito también.
- El desánimo que se asocia a múltiples factores.

¿Cómo mejorar las comidas y la hidratación?

COMIDAS

1. LA CALIDAD ADECUADA:

prefiera alimentos frescos, de consistencia blanda y suaves al paladar; olores y sabores suaves, de preferencia cítricos; a temperatura ambiente o fríos; picado o en trozos pequeños. Para el uso de suplementos, consulte a los profesionales que lo/la atienden para su caso particular.

Tips

Evite alimentos añejos (o pasados); de olores fuertes, texturas ásperas o duras; sabores fuertes, muy dulces, salados o condimentados; comidas muy calientes y/o trozos grandes.

Si se encuentra enflaquecido/a, ingiera alimentos normales o hipercalóricos. Evite el uso de alimentos Light, descremados o sin azúcar.

Los frutos secos son una muy buena alternativa de consumo; son sabrosos, nutritivos y buena fuente de calorías. Prefiéralos.

2. LA CANTIDAD ADECUADA

Sirva porciones pequeñas, de unos 150 a 200ml cada vez (una taza de té, no tazón). El paciente debe ingerir solo aquella cantidad que tolere de la porción servida. No se obligue a comer.

Tips

Las porciones grandes producen sensación de saciedad tan solo con mirarlas. Evite servirse más de una taza por vez. Si queda con apetito, repita la porción cuantas veces desee.

3. LOS HORARIOS ADECUADOS:

La alimentación debe ofrecerse reiteradamente, de 6 a 8 veces al día. Esto incluye las comidas habituales con la familia, además de colaciones entre medio.

HIDRATACIÓN

Mantenga siempre líquidos al alcance del enfermo para que no tenga que pedir pues evitan "molestar". De preferencia, ofrecerlos a temperatura ambiente o fríos, de sabores cítricos, frescos o del gusto del usuario. En caso de presentar náuseas, consuma líquidos recién salidos del refrigerador.

LOS ALIMENTOS MEJOR TOLERADOS SON:

- Carnes de pescado y pavo.
- Puré de papas, budines y pastas.
- Postres de leche (yogurt, sémola con leche, leche asada, postre de maicena, etc.).
- Avena con agua o leche, chuño cocido endulzado.
- Frutos secos (maní, pasas, almendras, etc.).
- Jaleas con o sin frutas, compota de fruta molida.
- Trocitos de piña o frambuesa helados.
- Helados de agua (piña, naranja, frambuesa).
- Tés de hierbas helados.
- Té o agua fría con limón, mandarina o naranja.
- Jugos de fruta natural no muy dulce.
- Granizados.