



REDSALUD
SOMOS CCHC

**INSTITUTO
DEL CÁNCER**



GUÍA DE ALIMENTACIÓN PACIENTE ONCOLÓGICO



QUÉ HACER EN CASO DE:



Diarrea

- Consume alimentos sin fibra como pastas cocidas, arroz, pan blanco (marraqueta o molde), pescados, pollo, pavo y claras de huevo.
- Consume alimentos bajos en grasa y sin lactosa.
- Aumenta el consumo de líquidos (1,5 - 2 L al día) para reponer pérdidas, como jugo de membrillo, manzana cocida, agua mineral.
- Consume fruta cocida, como manzana, durazno, pera (sin pepas).

Estreñimiento

- Aumenta el consumo de alimentos ricos en fibra, como frutas y verduras cocidas, como jugo de ciruela, avena, pan integral.
- Aumenta el consumo de líquidos durante el día, mínimo 2 litros.
- Para favorecer la digestión, ve al baño todos los días en el mismo horario.

Sequedad bucal

- Consume alimentos líquidos o de consistencia blanda, como flan, helados, jaleas, preparaciones tipo guiso, estofados, jugos o infusiones.
- Líquidos ácidos o gotitas de jugo de limón ayudan a estimular la salivación.
- Deshacer cubitos de hielo en la boca, te ayudará a mantenerla hidratada.

Mucositis o heridas en la boca

- Antes de comer, adormece tu boca con hielo triturado o agua muy fría.
- Bebe alimentos líquidos con bombilla o pajita.
- Elige alimentos fáciles de masticar o cuécelos hasta que estén muy blandos.
- Bebe infusiones o realiza enjuagues con agua fría de manzanilla, matico o anís si los toleras después de comer.





RECOMENDACIONES GENERALES PARA FORTIFICAR TU ALIMENTACIÓN



Aumentar proteínas

- Consume leche descremada en lugar de té.
- Utiliza clara de huevo en tus preparaciones como budines, flanes, purés, sopas y consomé.
- Consume postres de leche como sémola con leche, flan, arroz con leche, entre otros.
- Puedes incorporar módulos proteicos a tus preparaciones o suplementos según indicación médica.

Aumentar calorías

- Agrega aceite crudo a las ensaladas, preferentemente canola u oliva.
- Enriquece la leche con 2 cucharadas de leche en polvo descremada.
- Puedes agregar harina de almendras a algunas preparaciones, como yogurt.
- Consume jugos de fruta en leche descremada.
- Puedes incorporar módulos calóricos a tus preparaciones o suplementos según indicaciones médicas.

Alimentos no aconsejados:

Leches sin pasteurizar, carnes altas en grasa, embutidos, todo tipo de frituras, café, alcohol, mayonesas, mantequillas, mantecas, verduras flatulentas (cebolla, coliflor, repollo, brócoli, ají, ajo, alcachofas), miel, productos de pastelería y preparaciones que contengan alimentos crudos como sushi y ceviche. Quesos con hongos como roquefort, camembert o de campo.



SOY UN
PACIENTE
CON CÁNCER,
¿TENGO RIESGO
DE PRESENTAR
DESNUTRICIÓN?

SI PRESENTAS ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS O SIGNOS, ES NECESARIO QUE CONSULTES A UN ESPECIALISTA.

- **Baja de peso mayor o igual a 5 kg en los últimos 3-6 meses.**
- **Disminución considerable de la cantidad de alimentos que consumes de forma habitual.**
- **Has tenido que hacer modificaciones en los alimentos que consumes, como comer papillas, líquidos, etc.**
- **Has disminuido tu actividad cotidiana, sientes mucho cansancio y poca energía.**
- **Presentas dificultad para alimentarte** (falta de apetito, ganas de vomitar, constipación, diarrea, alteración del gusto, dificultad para tragar, dolor, etc.)