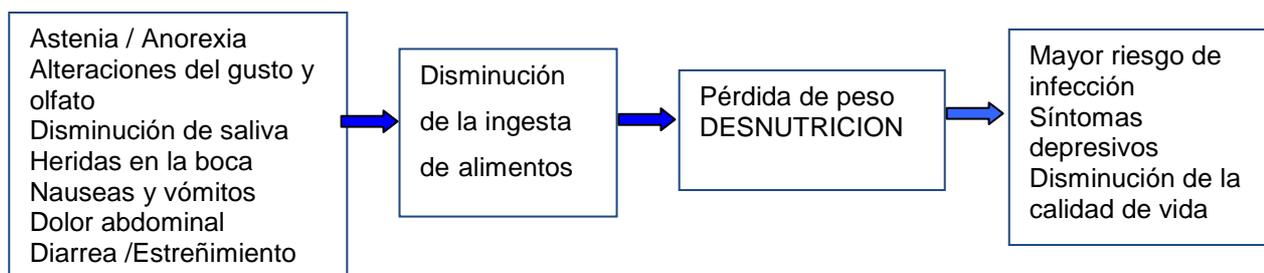


RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE CON CÁNCER:

La mayoría de los enfermos con cáncer sufren **astenia** (cansancio, debilidad generalizada) y **anorexia** (falta de apetito) a lo largo de su enfermedad. Además, dependiendo del tipo de tumor, de su localización y del tratamiento (cirugía, quimioterapia o radioterapia) pueden presentar otros síntomas que contribuyen a la disminución de la ingesta de alimentos y a la pérdida de peso.



Recomendaciones generales:

- Realice una **dieta variada**, cocinada de forma sencilla, evitando las especias y los picantes.
- Coma poca cantidad. Realice tres comidas principales a lo largo del día, con varias tomas extra, al menos una a media mañana, otra en merienda y otra antes de acostarse. Coma en ambiente agradable, sin prisa, acompañado y **en los momentos de mayor apetito**. Evite saltarse alguna comida. Si el enfermo tiene que salir o realizar otra actividad debe llevar comida para poder tomarla a la hora que le corresponda.
- Elija **alimentos muy nutritivos** pero de fácil digestión: lácteos enteros, aceite en crudo, clara de huevo, repostería cocinada en casa, frutos secos rallados... Si la carne roja no la tolera bien, puede probar a tomarla en salsa o sustituirla por pollo, huevos, queso, leche u otros lácteos enteros.
- Disminuya el consumo de bebidas estimulantes: café, té, coca-cola y evite las bebidas alcohólicas.

Recomendaciones para enfermos con anorexia y alteraciones del gusto y olfato:

- Si las comidas no le saben a nada, aumente la **condimentación** de los alimentos con orégano, albahaca, romero, tomillo, queso rallado...
- Si lo prefiere, modifique la textura de los alimentos, según tolerancia. Añada carne, pescado, clara de huevo, leche en polvo, crema de leche, nata líquida, aceite crudo... para **enriquecer los purés**.

Recomendaciones para enfermos con nauseas o vómitos:

- Evite los alimentos que le producen repugnancia o asco, como los fritos o los alimentos muy condimentados. Tome los alimentos que le apetezcan.
- Ingiera los alimentos a **temperatura ambiente**, para disminuir su sabor y aroma.
- Descanse después de comer. Manténgase sentado, no se tumbe.
- Beba los **líquidos fuera de las comidas**, siempre a pequeños sorbos.

Recomendaciones para enfermos con poca saliva o heridas en la boca:

- **Evite** comer alimentos de **consistencia dura y seca**: pan, biscotes, galletas, arroz, frutos secos, verdura cruda... Evite comer alimentos ácidos y picantes.
- Ingiera los alimentos a **temperatura ambiente**, ni muy calientes, ni muy fríos.
- Mantenga un buen estado de hidratación. Ingiera al menos un litro y medio de líquidos a lo largo del día. Mantenga una buena higiene bucal.
- Si lo prefiere, modifique la textura de los alimentos, según tolerancia. Añada carne, pescado, clara de huevo, leche en polvo, crema de leche, nata líquida, aceite crudo... para enriquecer los purés.

Recomendaciones para enfermos con dolor abdominal y diarrea:

- Evite alimentos muy condimentados y picantes.
- Utilice técnicas culinarias de fácil digestión: cocción, plancha, asado y papillote. Evite fritos y rebozados.
- Si la leche no le sienta bien, pruebe a tomar yogures, leche sin lactosa o leche de soja o almendras.
- Evite las bebidas ricas en gas. En caso de diarrea abundante, **reponga los líquidos y sales** perdidos. Consuma bebidas tipo limonada alcalina, Sueroral, caldos de cocer verdura con sal, consomé desgrasado con sal, infusiones no excitantes azucaradas o bebidas comerciales tipo Isostar, coca-cola sin cafeína o Acuario, etc.

Recomendaciones para enfermos con estreñimiento:

- Evite los alimentos muy condimentados y picantes.
- Incluya zumos, fruta natural con piel, verduras, legumbres y cereales integrales en su dieta habitual.
- Mantenga un buen estado de hidratación. Ingiera al menos un litro y medio de líquidos a lo largo del día.
- Aumente la actividad física, según sus posibilidades.