



ALIMENTACIÓN Y QUIMIOTERAPIA

DIRIGIDO A LOS FAMILIARES DE LOS PACIENTES DE LA CLINICA ANGLO AMERICANA

¿Por qué comer bien es importante?

Al comer bien, usted se da una mejor oportunidad de sobrellevar su enfermedad y su terapia.

El equipo de salud encuentra que los pacientes que tienen una dieta balanceada durante el tratamiento están en mejores condiciones para soportar los efectos colaterales.

Alimentarse bien significa escoger una variedad de comidas que contengan vitaminas, minerales, proteínas y otros elementos que se necesitan para mantener el cuerpo trabajando normalmente. Esto significa tener una dieta que aporte la suficiente cantidad de calorías para mantener un peso adecuado y comer alimentos ricos en proteínas para construir y reparar la piel, pelo, músculos y órganos.

Las proteínas son utilizadas para reparar los tejidos del cuerpo que pueden ser dañados durante la terapia, pero solo será posible si estos están obteniendo suficientes calorías.

Cuando la ingesta de calorías es muy baja, el cuerpo usa las proteínas que tiene en la producción de energía y puede no tener suficientes proteínas para reparar los tejidos.

¿Cómo se pueden mejorar los hábitos alimenticios?

Para conseguir y mantener una dieta buena y balanceada, se debe tratar de incluir los siguientes grupos alimenticios en el plan de comida diaria:



Frutas y Vegetales

Incluyen ensaladas, vegetales cocidos, frutas crudas o cocidas y jugos. Estas comidas dan algunas de las vitaminas importantes y minerales que necesita; así mismo estos alimentos favorecen en el proceso de digestión.



Pollo, Pescado y Carne

Al incluir pollo, pescado, huevos y carne se obtendrán proteínas como vitaminas y minerales. En caso de ser vegetariano: frijoles, arvejas y nueces.



Cereal y Pan

Las comidas de este grupo, proveen algunas proteínas y también variedad de vitaminas, minerales y carbohidratos. La dieta debe incluir cereales de maíz, trigo, arroz y panes de centeno.



Leche (lácteos)

Leche y otros lácteos como el helado y queso proveen proteínas, calcio y buen número de vitaminas.

¿Qué pasa si no tengo ganas de comer?

- La quimioterapia puede causar cambios en los hábitos alimenticios; personas que comían poco puede aumentarles el apetito y al revés, lo que sería un problema más grande.
- Si no tiene mucho apetito o nota pérdida de peso, puede optar por ingerir pequeños refrigerios durante el día ó intentar caminar antes de alimentarse para incrementar sus ganas de comer. Los días en que tenga apetito, debe aprovechar y procurar nutrirse más. Recuerde, es mejor tratar de no adelgazar cuando está recibiendo quimioterapia.
- Muchos niños ya no quieren comer durante la quimioterapia porque esta ocasiona cambios en el sabor, haciendo que las comidas se perciban con una sensación agria o metálica.
- Otros inconvenientes son las náuseas, sentir llenura y dificultad en masticar y pasar la comida. Si presenta estos síntomas, es importante que lo que coma sea nutritivo.

¿Son necesarios los líquidos?

- Algunos medicamentos quimioterápicos pueden afectar la vejiga y el riñón. Consulte esto con su médico tratante así como la cantidad de líquido que debe tomar diariamente.
- Son considerados líquidos: agua, helados o paletas de hielo, sopa, té, jugos y gelatina.
- Durante la quimioterapia se puede necesitar 50% más de proteínas y el 20% más de calorías que lo normal.



Menú Oncológico

El siguiente es una alternativa de menú para un paciente oncológico:

Desayuno

- 1 vaso de jugo de frutas cocidas
- 1 taza de leche
- Pan, mantequilla, mermelada
- Huevos revueltos

A Media Mañana

- Yogurt con cereal

Almuerzo

- Soufflé de verduras
- Nuggets de pescado con puré
- Refresco

A Media Tarde

- Arroz con leche, mazamorra o compota de frutas

Cena

- Crema de verduras
- Pollo al horno con arroz y espinacas salteadas
- Pera en almibar
- Infusión



TE QUEREMOS SALUDABLE