

¿Existe restricción para comer algún tipo de alimento?

Dependerá del tipo de cáncer y tratamiento. Las sociedades científicas NO aconsejan dietas "anticáncer", como las alcalinas, cetogénicas o libres de gluten. Las recomendaciones alimentarias deben considerar la situación particular de cada paciente: su estado nutricional, composición corporal y capacidad funcional -además de los síntomas gastrointestinales que puedan asociarse a los tratamientos antineoplásicos- para así generar un plan de atención personalizado.

Equipo profesional

Un adecuado manejo nutricional de los pacientes oncológicos requiere de un equipo multidisciplinario que optimice y coordine adecuadamente las intervenciones nutricionales durante todas las etapas del tratamiento.

Por este motivo, recomendamos que los pacientes oncológicos tengan una evaluación nutricional al momento del diagnóstico y durante su tratamiento, a fin de optimizar la respuesta a éste y también su calidad de vida.

Para pedir hora, comuníquese con nuestra Mesa Central.

Deberá consultar a una nutricionista si manifiesta alguno de los siguientes síntomas:

- Baja de peso de manera no intencionada en los últimos 3 meses.
- Presencia de síntomas que dificulten la alimentación (como dolor al tragar, náuseas, vómitos, dolor abdominal, diarrea o inapetencia).
- Dificultad para realizar actividades cotidianas asociada a fatiga o debilidad.

** De ser necesario, la nutricionista le derivará a una nutrióloga para su evaluación.*



Unidad de Nutriología Oncológica
nutriologia.oncologica@falp.org

Nutrición FALP
nutricion_falp@falp.org

Mesa Central: ☎ 800 24 8000 y desde celulares 2 2712 8000
📍 José Manuel Infante 805, Providencia, Santiago.
🌐 www.falp.cl

 Falpcomunicaciones  Falpfundacion

 Fundación Arturo López Pérez

INFORMACIÓN PARA PACIENTES



NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y CÁNCER

UNIDAD DE NUTRIOLOGÍA
ONCOLÓGICA



¿Por qué es importante la alimentación en los pacientes oncológicos?

Es fundamental que el hecho de comer continúe siendo una actividad agradable. Los pacientes oncológicos que siguen una nutrición adecuada se sienten mejor y presentan menos complicaciones. Una dieta saludable (equilibrada, variada y suficiente) ayuda a sentirse más fuerte, facilita una mejor tolerancia y eficacia de los tratamientos, y mejora el funcionamiento general del cuerpo.

Durante el tratamiento oncológico, se pueden presentar problemas como:

- Falta de apetito.
- Dificultad para tragar o masticar.
- Sensibilidad a los sabores y olores.
- Alteraciones en el tránsito intestinal.
- Sequedad de la boca.



Recomendaciones generales

Prefiera el consumo de:

- Frutas y verduras naturales: 2 a 3 porciones al día.
- Legumbres: 2 a 3 veces a la semana, en guisos, ensaladas o sopas.
- Carnes blancas (pollo, pavo, pescado): 2 a 3 veces a la semana.
- Lácteos descremados: leche, quesillo, yogur.
- Agua o infusiones de hierbas: al menos 2 litros al día.
- Huevos.

Limite el consumo de:

- Carnes rojas: idealmente magras, 1 o 2 veces a la semana.
- Sal y azúcar.

Evite el consumo de:

- Comida chatarra y frituras.
- Carnes altas en grasa (cerdo, cordero).
- Embutidos (salame, salchichas, chorizo, entre otros).
- Bebidas gaseosas.
- Pastelería y bollería.
- Alcohol.

Además:

- 1 Seleccione los alimentos de acuerdo a su tolerancia.
- 2 Anímese a confeccionar menús sanos, entretenidos y variados.
- 3 Cocine los alimentos de forma sencilla para facilitar la digestión y conservar todas sus vitaminas y minerales: al vapor, hervidos, al horno o a la plancha.
- 4 Realice un mínimo de 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, onces, cena), en cantidades moderadas, pero nutritivas, y a la misma hora todos los días. Puede agregar 2 colaciones livianas, como una porción de frutas o un yogur descremado. Intente no saltarse ninguna comida.
- 5 Coma lentamente en un lugar tranquilo y agradable.
- 6 Procure beber un mínimo de 6 vasos de líquido al día, de preferencia entre las comidas (agua, infusiones, caldos, zumos).
- 7 Mantenga una buena higiene oral. Límpiense los dientes con un cepillo suave y enjuáguese la boca antes y después de cada comida con infusiones de manzanilla o tomillo.
- 8 Manipule los alimentos de forma higiénica: lave las frutas y verduras antes de pelarlas, y guarde los alimentos en el refrigerador bien tapados. Utilice sanitizantes comerciales o una mezcla segura con cloro (1 cucharadita de cloro en 1 litro de agua).

Recomendaciones ante la pérdida de apetito:

- Aproveche el momento del día en que tenga más apetito para comer los alimentos con mayor contenido en energía y proteínas, como carnes, lácteos, huevos, legumbres o suplementos nutricionales entregados por el nutriólogo/nutricionista.
- Incluir alimentos de diferentes texturas y colores en un mismo plato puede ayudar a hacerlo más atractivo y apetitoso.
- Si se siente con ánimo de caminar unos minutos antes de las comidas, hágalo: puede ayudarle a estimular el apetito.
- Si se despierta durante la noche, aproveche la ocasión para tomar líquidos nutritivos: leche, zumos, batidos, yogur líquido.
- Enriquezca los platos con la finalidad de aportar el máximo de nutrientes. Añada:
 - A las sopas y purés: queso rallado, leche en polvo, huevo duro, legumbres, jamón, pavo, pollo picado, pescado.
 - A las ensaladas, pastas, arroces y verduras: queso, atún, clara de huevo cocida, frutos secos, trocitos de jamón.
 - A los postres: crema, frutos secos, miel, mermelada, helados.
 - A la leche: leche en polvo, miel, fruta en almíbar, helado, fruta para hacer batidos.
- Consuma líquidos fuera de las comidas principales para evitar la sensación de saciedad.
- Para evitar los olores, use alimentos poco aromáticos y sirva la comida a temperatura ambiente.

Antes de restringir alimentos de su dieta, comuníquese con nuestro equipo. Una evaluación y consejería nutricional pueden ayudarle a optimizar su nutrición y prepararle de mejor manera para las terapias oncológicas.