

Alimentación durante el tratamiento de cáncer

La nutrición es muy importante durante el tratamiento contra el cáncer. Muchas veces hay efectos secundarios que pueden llevar a carencias nutricionales ya que el tratamiento puede cambiar la forma de alimentarse.

Las necesidades de nutrientes de la gente con cáncer varían para cada persona, por este motivo siempre se aconseja tener un equipo especializado que indique el plan de alimentación de manera personalizada.

Nutrientes esenciales a tener en cuenta:

Las proteínas son fundamentales para la recuperación del tejido corporal, para el sistema inmunológico y fundamental para no perder masa muscular. Durante y después del tratamiento, el requerimiento proteico aumenta. Las fuentes de proteína son carnes rojas, huevos, productos lácteos bajos en grasa, nueces, crema y lentejas secas, y soja.

Las grasas monoinsaturadas son de gran importancia en la alimentación diaria, se encuentran principalmente en aceites vegetales como los aceites de canola y de oliva.

Las grasas poliinsaturadas se encuentran principalmente en aceites vegetales como los aceites de maíz, de girasol y semilla de lino.

Lo hidratos de carbono son la fuente principal de energía, y se encuentran principalmente en cereales y legumbres, y siempre es mejor consumir los integrales. Entre otras fuentes de carbohidratos se incluye pan, papas, arroz, pastas, cereales, maíz, lentejas, porotos y garbanzos, entre otros.



Es muy habitual que el tratamiento contra el cáncer genere náuseas, llagas bucales y cambios en el gusto que pueden dificultar su alimentación.

Muchas veces sucede que le encuentran un sabor diferente al agua, generando una disminución en su consumo y aumentando la posibilidad de deshidratación. Por eso se recomienda tomar sopas, té, leche o sustitutos de la leche, bebidas deportivas. Cuando hay llagas o infecciones en la boca, se recomienda procesar los alimentos y consumirlos en forma de sopas o licuados.

Condimentar los alimentos con ajo, pimienta de cayena, eneldo y romero.

Ingiera varias comidas pequeñas durante el día, lo ideal es comer cada tres horas.

Si existe una resistencia a consumir carne, se puede consumir proteínas de otros alimentos. Por ejemplo, pescado, huevos, queso, porotos, nueces, frutos secos o batidos proteicos.

Se pueden comer caramelos o chicles de menta para evitar el gusto metálico, o también se pueden consumir cítricos. Una buena opción es usar utensilios de plástico y cocinar en fuentes de vidrio.

Los suplementos nutricionales de bajas dosis, como las multivitaminas, pueden ser útiles para las personas con cáncer que no pueden recibir todos los nutrientes a través de los alimentos.

Consumir altas dosis de algunos suplementos nutricionales puede ser perjudicial, por este motivo siempre deben ser consumidos bajo prescripción médica.

Por último y no menos importante, es fundamental que presten mucha atención a la seguridad alimentaria, ya que algunos tratamientos pueden debilitar el sistema inmunitario.

Por eso siempre:

- Lavarse las manos antes de manipular y preparar alimentos.
- Lavar bien las frutas y verduras antes de consumirlas.
- Es recomendable comer solo verduras cocidas.
- Usar tablas de cortar diferentes para la carne y las verduras.
- No descongelar los alimentos en la mesada ni debajo de agua caliente.
- No coma ni beba alimentos sin pasteurizar. Por ejemplo: sidra, leche cruda y jugos de fruta, y alimentos, helados artesanales.

Lic. Victoria Cerullo
M.N: 6691 M.P: 2384