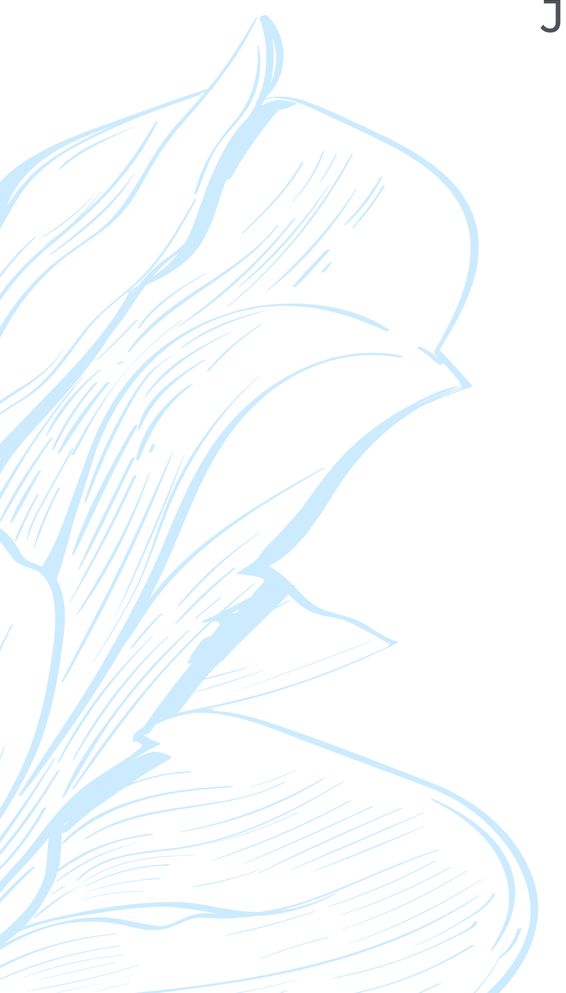
Clínica Universidad de los Andes

Pfizer

SUMANDO SABOR

SUMANDO
SABOR

Juntos en la cocina, sabrosas y nutritivas recetas
para el paciente oncológico y su familia



Clínica Universidad de los Andes

Pfizer

Dedicado a todos los pacientes
en tratamiento oncológico,
ya que ellos junto a sus familias,
son la energía e inspiración
para el desarrollo de este libro.

SUMANDO **SABOR**

ISBN: 978-956-09401-0-0
Propiedad Intelectual N°: 308.230
20 x 21 cms. 114 págs.
Código de aprobación: PP-IBR-ECU-0159

Todos los derechos reservados.

Contenido: Universidad de Los Andes
Producción General: Grupo Mass
Fotografía: Paula Zuvic
Diseño gráfico y diagramación primera edición: Valeria Artigas
Dirección de Arte: Sabrina Janczewski
Diseño gráfico y diagramación segunda edición: Agustín Morán

INDICE

Prólogo 11

Introducción 12

Por qué debo cuidar mi alimentación 13

CAPÍTULO 1 - PÉRDIDA DE PESO 15

Selección de alimentos 17

Tiempos de comidas 17

Consejos para agregar calorías y proteínas 18

Lista de supermercado 19

Cuándo consultar al equipo médico 20

Recetas pérdida de peso 21

- Refrigerios altos en proteínas y calorías 21

- Salmón al horno con jengibre y miel con puré rústico 22

- Pollo al horno con risotto de quinua y champiñones 24

- Solomillo de cerdo al tomillo con ensalada de cuscús mediterráneo 26

- Carne de vacuno atomatada con puré de arvejas 28

- Reineta con fondos de alcachofas y papas salteadas 30

- Quiche de espinaca 32

- Salmón estilo tailandés con arroz basmati 34

CAPÍTULO 2 - DIARREA 36

Consideraciones importantes 37

Recomendaciones importantes 37

Uso de probióticos 38

Alimentos a evitar 39

CAPÍTULO 3 - ESTREÑIMIENTO 40

Consejos para aliviar síntomas 41

Alimentos que evitar 42

Prebióticos 42

Fuentes alimentarias 43

Recetas Estreñimiento 45

- Ensalada de lentejas 46

- Paella de verduras 48

- Fideos integrales con pesto de avellana 50

- Galletas de avena y frutas 52

- Budín de pan integral 54

- Hamburguesa de quinua con puré de col crespa 56

- Smoothie de ciruelas 58

- Avena alta en proteínas de berries y chía 60

- Ensalada de quinua blanca con palta 62

CAPÍTULO 4 - NÁUSEAS Y VÓMITOS 64

Consejos para aliviar y controlar síntomas 65

Alimentos que nos ayudarán 66

Alimentos a evitar 67

Consejos para aumentar el consumo de líquidos 68

Consumo de jengibre 68

CAPÍTULO 5 - MUCOSITIS ORAL 72

Consejos para aliviar síntomas 73

Alimentos que ayudan 74

Alimentos a evitar 75

Recetas para mucositis oral 77

- Papillas de colores 78

- Morada 80

- Verde 82

- Amarilla 84

- Papilla de zapallo/jengibre/maní 86

- Smoothie de plátano 88

- Smoothies de frutos rojas 90

- Smoothies de zanahoria, mango y jengibre 92

- Smoothie verde 94

- Mousse de palta 96

- Soufflé de pollo y ricota light con verduras al vapor 98

CAPÍTULO 6 - ALTERACIÓN DEL SABOR Y OLOR 100

Consejos para aliviar síntomas 101

Alimentos para aliviar síntomas 102

Recetas para alteración del sabor y olor 105

- Gazpacho 106

- Pad Thai de verduras 108

- Pechuga de pollo a las hierbas 110

- Congrio marinado en yogur y finas hierbas 112

- Pavo asado al romero con verduras asadas 114

- Tallarines con salsa de pollo y maní 116

- Lomo de cerdo con salsa de curry 118

CAPÍTULO 7 - REDUCIR RIESGO DE INFECCIONES 120

Consejos para proteger el sistema inmunológico 121

Cómo prevenir infecciones: Higiene de la comida 122

Listado de alimentos 123

Ejemplos de menú 125

BIBLIOGRAFÍA 126

PRÓLOGO

Cuando un paciente enferma de cáncer, nuestro objetivo principal como médicos es ayudarle a derrotar la enfermedad, con todos los medios que tengamos disponibles, sin olvidar que algo tan simple como una nutrición personalizada, también puede ser considerada como una poderosa arma en el combate de esta enfermedad.

Una buena alimentación nos permite que el paciente no solo mantenga un estado nutricional adecuado que favorezca su recuperación, sino que pueda realizar una vida lo más normal posible durante su tratamiento, en el sentido de que pueda preparar y consumir alimentos tan apetecibles y nutritivos como lo hacía previo a la enfermedad.

Conscientes de esta necesidad, y de la falta de un texto que entregue consejos nutricionales a los pacientes oncológicos, en forma clara, científica y con un lenguaje adecuado, en conjunto con el Laboratorio Pfizer hemos decidido crear este recetario para pacientes oncológicos.

En este libro se entregan recomendaciones nutricionales basadas en evidencia científica, pero de una forma amena y muy práctica, con ingredientes fáciles de encontrar y a precios accesibles, ya que el objetivo ha sido entregar recetas de platos sabrosos y bien presentados, que pueden fácilmente ser preparados en el hogar y compartidos con toda la familia.

El recetario está organizado en capítulos enfocados en los distintos síntomas o molestias que pueden ir presentándose durante la evolución de la enfermedad, como baja de peso, dificultad para tragar, náuseas, estreñimiento, etc. Se entregan recetas específicas para cada uno de estos estados, junto a consejos prácticos y bien fundamentados.

Debemos agradecer al equipo de nutricionistas, nutriólogos y oncólogos de la Clínica Universidad de los Andes por el trabajo de reunir la información y llevarla a un nivel concreto para el paciente, así como a Laboratorio Pfizer por la iniciativa de crear este recetario, el cual va a ir en directo provecho de los pacientes y de sus familias, y esperamos les ayude a salir victoriosos de la enfermedad que los aqueja.

Dr. Aníbal Donoso Henríquez
Coordinador Unidad Diabetes y Nutrición
Clínica Universidad de los Andes

Dr. Ronald Reid S.
Médico Jefe Servicio de Medicina
Clínica Universidad de los Andes

Jessica Liberona Zúñiga
Nutricionista, Magíster en Nutrición. PhD(c)
Clínica Universidad de los Andes

Macarena Araya Melo
Nutricionista
Clínica Universidad de los Andes

INTRODUCCIÓN

Tal como señala el propósito global de Pfizer, lograr **Innovaciones que cambian la vida de los pacientes**, este libro de recetas de cocina fue creado con el objetivo de aportar al bienestar de los pacientes oncológicos, sus familias y cuidadores, en el camino hacia una mejor calidad de vida.

Sumando Sabor es un libro que nace al identificar la necesidad de los pacientes de contar con una pauta de alimentación nutritiva y balanceada que contribuya como un pilar importante a su tratamiento, a su calidad de vida y la convivencia en familia.

Treinta y cinco recetas originales y de fácil elaboración, creadas con el apoyo de destacados profesionales de Clínica Universidad de Los Andes, ayudarán a los pacientes a cumplir con los requerimientos nutricionales que su estado demanda, ayudando a reducir síntomas propios de los tratamientos como náuseas, vómitos, mucositis oral, estreñimiento, pérdida de peso, alteraciones de sabor y olor, entre otras.

En el texto además, se pueden encontrar consejos prácticos y consideraciones importantes, como alimentos que ayudan a aliviar molestias y comidas a evitar.

Estamos seguros de que **Sumando Sabor** será un aporte para todo el grupo familiar y una instancia sana y deliciosa de convivencia en torno a la cocina.

Unidad de Oncología

Pfizer

¿POR QUÉ DEBO CUIDAR **MI ALIMENTACIÓN**?

Mantener una adecuada alimentación es fundamental durante el tratamiento del cáncer. Esta enfermedad habitualmente compromete el estado nutricional de los pacientes, por lo que mantener una alimentación balanceada es vital para disminuir los riesgos de desarrollar desnutrición, optimizar la tolerancia a los tratamientos antineoplásicos y mejorar la calidad de vida en general.[1]

Los factores implicados en el deterioro nutricional son diversos, pudiendo agruparse en aquellos derivados de la propia enfermedad y sus tratamientos, y aquellos propios del paciente.[1]

Entre los primeros encontramos que los tumores tienen la capacidad de liberar, al torrente sanguíneo, una serie de sustancias que llevan a perder peso (caquexia) y disminuir el apetito (anorexia). Además, específicamente los tumores de cabeza y cuello o los del tubo digestivo, pueden impedir parcial o totalmente el paso de los alimentos, produciendo saciedad precoz, dolor al tragar (odinofagia), dificultad para tragar (disfagia), vómitos o mala absorción de los nutrientes. Del mismo modo, los tratamientos utilizados para tratar la enfermedad, como la quimioterapia y la radioterapia, pueden producir efectos secundarios que comprometen la ingesta y/o absorción de alimentos. Los efectos adversos más frecuentes entre los pacientes son: sequedad de la boca (xerostomía), heridas a lo largo del tubo digestivo (mucositis), vómitos, diarrea y cambios en el sabor de los alimentos (disgeusia).[2-4]

Entre los factores propios del paciente se encuentran las variables físicas y psicológicas, como el dolor intenso, molestias generalizadas, desánimo o depresión, que impiden consumir los alimentos en las cantidades requeridas, lo que contribuye a que el paciente se debilite progresivamente y afecte su estado de salud general.[5]

Dado que el cáncer compromete el estado nutricional de las personas; los pacientes y sus familias intentan buscar dietas milagrosas (vegetarianas, alcalina, macrobiótica, cetogénica, entre otras) que les ayuden a mejorar la eficacia de los tratamientos, disminuir la toxicidad de los mismos o incluso curar el cáncer. Sin embargo, a la fecha ninguna de estas dietas ha logrado demostrar un efecto beneficioso real sobre la salud de los pacientes, por lo que su uso no es recomendado, ya que pueden llevar a restringir la ingesta alimentaria y generar una pérdida de peso. Esto, a su vez, podría llevar a un debilitamiento y desembocar en un efecto contrario al esperado.[6]

PÉRDIDA

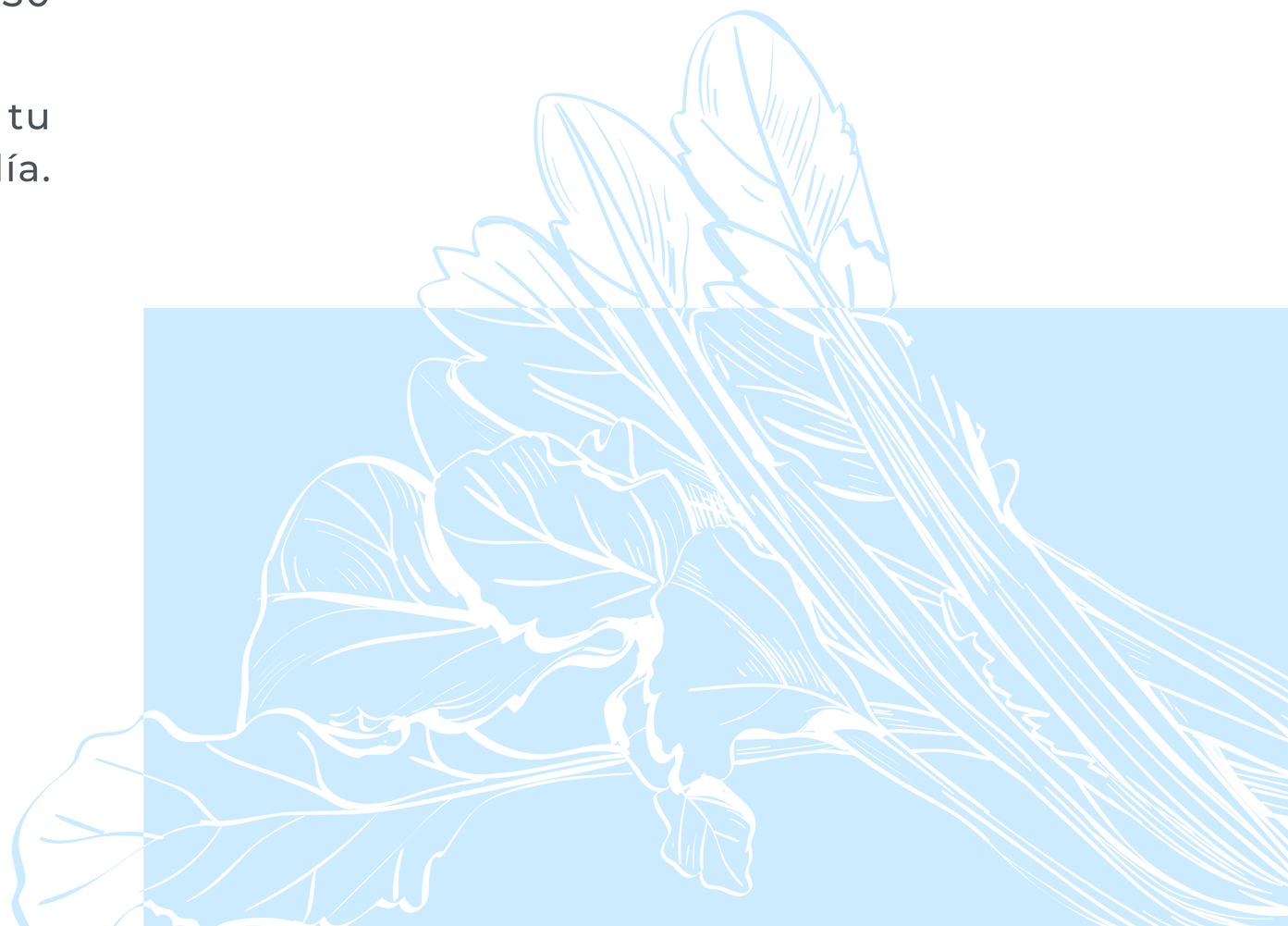
DE PESO

La pérdida de peso es muy frecuente en el cáncer. Esto puede deberse tanto a factores propios de la enfermedad como a efectos derivados de las terapias médicas utilizadas para tratarla.[23]

Habitualmente el cáncer produce una disminución del apetito, lo que lleva a consumir una menor cantidad de alimentos. Además, los tratamientos pueden gatillar diversos síntomas que generan una menor capacidad del organismo para digerir, absorber y utilizar los nutrientes ingeridos.[6]

¿QUÉ PUEDE AYUDAR A FRENAR **LA PÉRDIDA DE PESO**?[24]

- Realizar comidas frecuentes que aporten una buena cantidad de calorías y proteínas (ver lista de supermercado).
- Evitar concentrar los alimentos solo en tres grandes comidas.
- Evitar consumir líquidos con las comidas, ya que esto puede hacer que te sientas satisfecho antes de terminarlas. Sí es recomendable tomarlos entre las comidas para mantenerte hidratado, unos 20 a 30 minutos antes de cada ingesta.
- Consumir los alimentos que sean de tu preferencia en cualquier horario del día. No hay que esperar a sentir hambre.
- Preparar refrigerios que tengan un aporte importante de calorías y proteínas. Normalmente, durante el cáncer y su tratamiento se puede perder una cantidad importante de masa muscular, por lo que es importante favorecer el consumo de alimentos que sean fuente de proteínas.
- Beber líquidos que aporten algo más que agua. Por ejemplo los lácteos, smoothies o batidos son buenas alternativas.



SELECCIÓN DE **ALIMENTOS**[24]

Los alimentos que aportan grasas son una buena fuente de calorías. Sin embargo, se deben seleccionar aquellos que tengan grasas de buena calidad, como los aceites de oliva, canola, pepita de uva y palta; frutos secos naturales sin adición de sal; semillas como las de girasol, zapallo, chía, etc. También se pueden consumir paltas y aceitunas. Todos estos alimentos aportan grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas que contribuyen a la salud cardiovascular.

Por otra parte, se deben evitar productos altamente procesados como galletas, queques y pasteles, así como también los snacks salados, como papas fritas y snack, la comida rápida y las bebidas azucaradas, puesto que aportan principalmente azúcares simples y grasas de mala calidad.

TIEMPOS DE **COMIDAS**[6]

Para mantener una buena ingesta de alimentos puedes hacer seis a ocho comidas diarias. Idealmente comer refrigerios o snacks cada dos o tres horas y, de esta forma, consumir alimentos en volúmenes reducidos, para no sentir malestar.

Una buena alternativa es tomar un refrigerio antes de ir a dormir.

Es importante que lleves tus refrigerios cuando sales de casa, para evitar saltarte los horarios de comidas o comer alimentos en la calle.

Trata de consumir alimentos o preparaciones que, aunque sea en porciones pequeñas, aporten calorías y proteínas.

ALGUNOS CONSEJOS
DE CÓMO AGREGAR CALORÍAS Y PROTEÍNAS EN TUS COMIDAS

PARA EL DESAYUNO

Dependiendo del tipo de preparación que escojas para tu desayuno, puedes sumar calorías extra agregando:

- Frutos secos.
- Frutas deshidratadas.
- Semillas.
- Yogur alto en proteínas.

Si prefieres consumir un sándwich, puedes agregar:

- Pastas de pollo, atún, pavo, huevo, o elaboradas con yogur natural y verduras, tales como alcachofa, espárragos o pimentón.
- Queso crema, ricota.
- Palta, aceite de oliva, pasta de aceitunas o aceite de canola.
- Huevo.

PARA EL ALMUERZO

En tus verduras agrega:

- Aceite de oliva, canola o palta.
- Huevo.
- Queso cottage, ricota, queso chacra.
- Semillas (girasol, zapallo o chía).
- Aderezos elaborados a base de yogur alto en proteínas o aceites.
- Recuerda acompañar tus carnes con algún cereal como arroz, quinua, cuscús o pastas (fideos, spaghetti, etc).
- Evita las preparaciones a la plancha, ya que son más bien hipocalóricas.
- Se recomienda el uso de sofritos con hierbas aromáticas y verduras que puedan estimular tu apetito.

LISTA DE **SUPERMERCADO**

ALIMENTOS	ALTOS EN CALORÍAS	ALTOS EN PROTEÍNAS
Arroz, pastas, quinua, cuscús	✓	
Carne de vacuno, cerdo, cordero	✓	✓
Pollo, pavo, pescados		✓
Legumbres*	✓	✓
Huevos		✓
Leche semidescremada, natural o saborizada		✓
Yogur griego o alto en proteínas		✓
Leche cultivada		✓
Quesos ricota o cottage	✓	✓
Aceites de oliva, canola, palta	✓	
Palta, semillas y frutos secos	✓	

* *Debes mezclar con algún cereal para obtener una proteína de mejor calidad.*

CUÁNDO CONSULTAR
A MI EQUIPO MÉDICO O NUTRICIONISTA TRATANTE[6]

Si notas que la pérdida de peso continúa a pesar de implementar medidas para frenarla, debes ponerte en contacto con tu equipo médico tratante, ya que puede entregarte una orientación más específica respecto a tu plan nutricional, el uso de suplementos o de fármacos para mejorar tu apetito.

RECETAS
PARA LA PÉRDIDA DE PESO

REFRIGERIOS **SUGERIDAS**

Algunas alternativas de refrigerios altas en proteínas y calorías son:

- Mix de frutos secos, frutas deshidratadas y semillas (girasol, chía, zapallo).
- Yogur pops (bolitas de yogur).
- Flan casero de vainilla con caramelo.
- Cuadrados de yogur alto en proteínas con frutos secos.
- Yogur alto en proteínas con granola.
- Galletas con pasta de pollo/pimentón.

SALMÓN AL HORNO

40’

4 porciones

con jengibre y miel, con puré rústico

INGREDIENTES

PARA EL SALMÓN / JENGIBRE Y MIEL

Salmón	500 g
Jengibre	4g
Miel	1 cucharada (20 g)
Aceite de oliva	4 cucharadas (40 ml)

PARA EL PURÉ RÚSTICO

Papas	1 kg
Leche descremada	1 taza (200 ml)
Mantequilla	1 cucharada (12 g)
Sal y pimienta	a gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	603 kcal
PROTEINAS	30,8 g
HIDRATOS	60,21 g
GRASAS	25,23 g
FIBRA	3,75 g

PREPARACIÓN

PARA EL SALMÓN

- Lavar el salmón bajo el chorro de agua fría.
- Agregar en una bandeja las 4 cucharadas de aceite de oliva y colocar el salmón.
- Pelar el jengibre con un pelapapas y rallar sobre el salmón.
- Precalentar el horno a 180 °C
- Cocinar el pescado por 30-35 minutos a 200 °C.

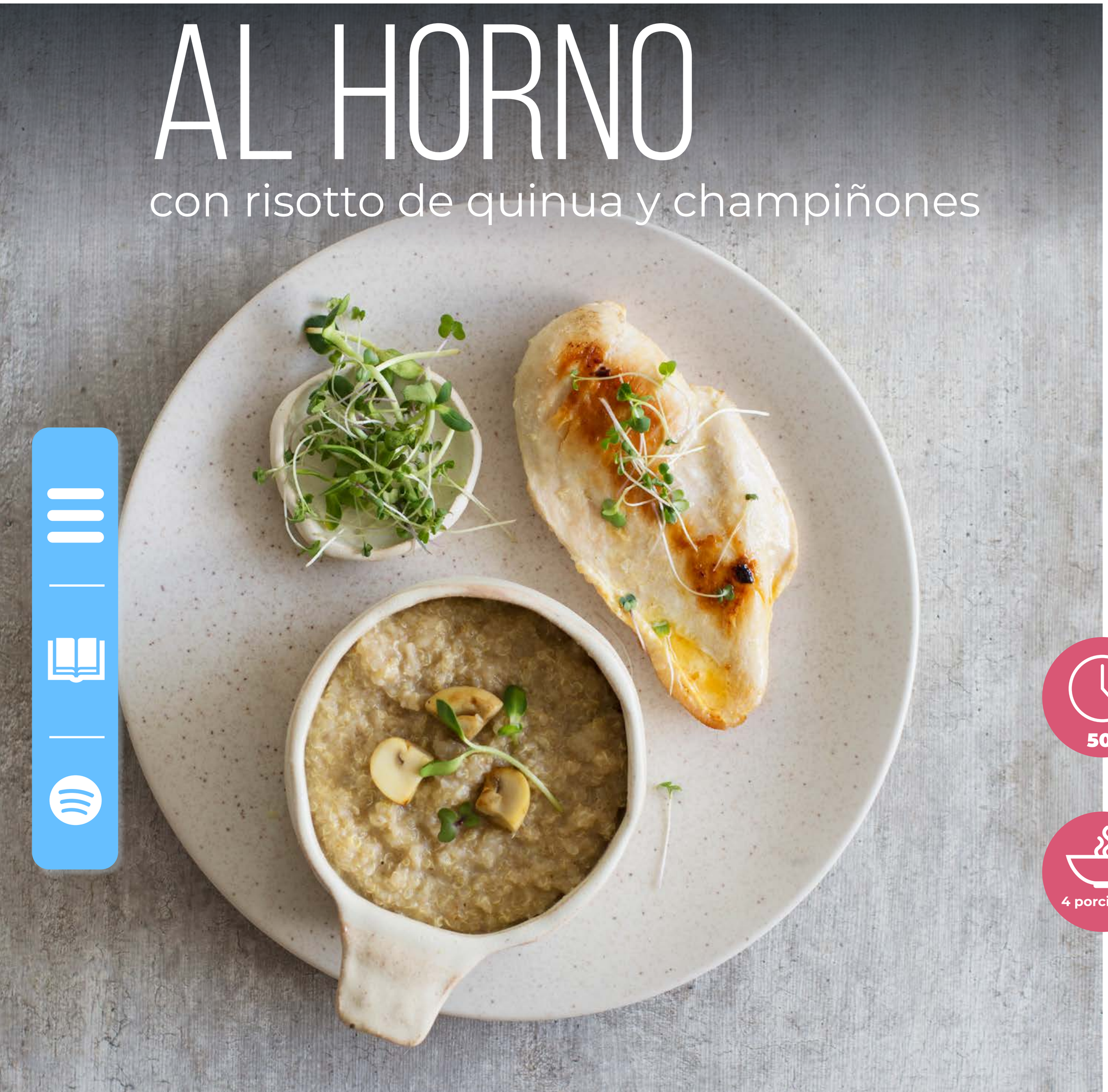
PARA EL PURÉ DE PAPAS

- Lavar las papas y cepillarlas para eliminar todo tipo de suciedad.
- En una olla colocar 2,5 litros de agua fría y agregar las papas para iniciar cocción a fuego alto por 20 minutos aproximadamente.
- Una vez transcurrido el tiempo, eliminar el agua y machacar con prensador de papas o tenedor.
- Agregar la leche y la mantequilla. Revolver hasta incorporar todos los ingredientes.
- Adicionar sal a gusto.
- Servir junto con el salmón y unas rodajas de limón.

POLLO

AL HORNO

con risotto de quinua y champiñones



50’

4 porciones

INGREDIENTES

Pechuga deshuesada	4 filetes (400 g)
Aceite de oliva	4 cuch. (40 ml)
Quinua cocida	2 tazas (320 g)
Champiñones	1 bandeja (200 g)
Mantequilla	4 cucharaditas (24 g)
Queso parmesano	½ taza (60 g)
Vino blanco	¾ taza (80 ml)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	729 kcal
PROTEINAS	39,61 g
HIDRATOS	56,54 g
GRASAS	35,53 g
FIBRA	1,1 g

PREPARACIÓN

- Lavar los champiñones y el pollo bajo el chorro de agua fría.
- Cortar los champiñones y la pechuga de pollo en cubos.
- En una sartén derretir la mantequilla y saltear la mitad de los champiñones por unos 5 minutos hasta que estos eliminen el agua. Reservar.
- En otra sartén agregar aceite de oliva, calentar por unos minutos y agregar la pechuga de pollo hasta dorar. Agregar sal y pimienta a gusto. Cocinar por 15 minutos.
- En una procesadora de alimentos agregar la mitad de los champiñones salteados para hacer una pasta. Reservar.
- Para cocinar la quinua, colocar en olla aceite de oliva, agregar la quinua y agua hirviendo (1 taza de quinua por 2 tazas de agua). Salpimentar a gusto. Cocinar a fuego bajo por 20 minutos o hasta que la quinua esté blanda.
- Una vez lista la quinua, adicionar el vino blanco, la pasta de champiñones y los champiñones salteados en mantequilla. Dejar que se evapore el alcohol y agregar agua hervida si es necesario.
- Agregar queso parmesano y revolver hasta obtener una pasta cremosa. Mezclar con los cubos de pollo y servir.

SOLOMILLO DE CERDO AL TOMILLO

con ensalada de cuscús mediterráneo

40'

4 porciones

INGREDIENTES

PARA EL SOLOMILLO AL TOMILLO

Solomillo de cerdo	600 g
Aceite de oliva	4 cuch. (40 ml)
Sal y pimienta	a gusto
Agregar vegetales: cebolla, zanahoria, pimentón.	

ENSALADA DE CUSCÚS MEDITERRÁNEO

Cuscús	1 taza (200 g)
Palta	1 (160 g)
Tomate cherry	¾ taza (120 g)
Aceitunas sin pepa.	10 (25 g)
Pepino	1 taza (120 g)
Aceite de oliva	4 cucharadas (40 ml)
Sal y pimienta	a gusto
Caldo de verduras	2 tazas (400 ml)

PREPARACIÓN

- Sellar el solomillo en una sartén con aceite. Luego colocarlo sobre una cama de verduras en una lata para horno aceitada. Agregar sal, pimienta y tomillo. Cocinar a 200°C por 40 minutos en horno.
- En un bol agregar el cuscús con el agua hirviendo y sal. Tapar y dejar reposar por 5 minutos.
- Lavar la palta, tomate y pepino bajo el chorro de agua fría.
- Pelar la palta y el pepino.
- Cortar todas las verduras en cubos pequeños.
- Cortar las aceitunas en rodajas.
- Mezclar el cuscús con las verduras. Agregar sal y pimienta a gusto.
- Servir junto con el solomillo de cerdo y decorar con hojas de menta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	643 kcal
PROTEINAS	39,91 g
HIDRATOS	43,89 g
GRASAS	34,28 g
FIBRA	7,25 g

CARNE DE VACUNO ATOMATADA

con puré de arvejas

70’

4 porciones

INGREDIENTES

PARA LA CARNE DE VACUNO ATOMATADA

Lomo liso	600 g
Cebolla	½ (100 g)
Zanahoria	½ taza (50 g)
Tomates	2 unidades (240 g)
Aceite de oliva	4 cucharadas (40 ml)
Sal y orégano	a gusto

PARA EL PURÉ DE ARVEJAS

Arvejas partidas	350 g
Mantequilla	1 cucharada (12 g)
Leche semidescremada	½ taza (100 ml)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	671 kcal
PROTEINAS	55,91 g
HIDRATOS	58,6 g
GRASAS	23,4 g
FIBRA	1,44 g

PREPARACIÓN

- Lavar los tomates bajo el chorro de agua fría.
- Lavar y pelar las zanahorias y cebolla. Picar las zanahorias en rodajas y la cebolla en cubos.
- En una bandeja colocar el aceite de oliva y sobre este la carne previamente sellada.
- Colocar sobre la carne las verduras lavadas y picadas. Salpimentar a gusto. Opcionalmente se le puede agregar 1 diente de ajo machacado.
- Precalentar el horno a 200°C. Cocinar la carne por 35-40 minutos.

Para el puré de arvejas:

- Dejar remojando la noche anterior las arvejas partidas.
- En una olla con abundante agua fría cocinar por 40 minutos las arvejas previamente remojadas. Agregar sal a gusto. Una vez listas, escurrir el agua.
- Machacar las arvejas con un prensador de papa y agregar la mantequilla y la leche mezclando bien hasta obtener la consistencia de puré.
- Cortar la carne y servir sobre una porción de puré de arvejas.

40’

4 porciones

REINETA

CON FONDOS DE ALCACHOFAS

y papas salteadas

INGREDIENTES

Filete de reineta	720 g
Espárragos	10 unidades (350 g)
Fondos de alcachofas	7 unidades (210 g)
Tomate cherry	½ bandeja (125 g)
Papas pequeñas	12 (600 g)
Aceite de oliva	4 cuch. (40 ml)
Pimienta, romero y sal	a gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	462 kcal
PROTEINAS	41,22 g
HIDRATOS	42,72 g
GRASAS	15,35 g
FIBRA	7,6 g

PREPARACIÓN

- Lavar las verduras bajo el chorro de agua fría.
- Cortar los fondos de alcachofa en tiritas y los espárragos en trozos.
- En una fuente colocar papel manteca. Sobre este colocar las verduras y encima el pescado. Agregar el aceite de oliva. Condimentar con sal, pimienta y romero a gusto.
- Cocinar en horno medio a 180 °C por 20 minutos.

Para las papas

- Lavar las papas bajo el chorro de agua fría.
- Cocinarlas en abundante agua con sal por 15 minutos.
- Saltear las papas con un poco de aceite.
- Agregar romero y aceite de oliva sobre las papas una vez terminada la cocción.
- Servir las papas acompañadas de la reineta.

QUICHE DE ESPINACAS

50’

6 porciones

INGREDIENTES

PARA LA MASA

Harina blanca	1 taza (125 g)
Harina integral	1 taza (125 g)
Yemas de huevo	4 (80 g)
Mantequilla	½ taza (100 g)
Leche alta en proteínas	¾ taza (150 ml)
Aceite de oliva	1 cucharada (10 ml)
Sal, orégano y pimienta	a gusto

PARA EL RELLENO

Cebolla picada	½ (100 g)
Champiñones picados	1 bandeja (200 g)
Espinacas	2 tazas (100 g)
Ricota	1 ½ taza (250 g)
Claras de huevo	4 (120 g)
Queso parmesano	½ taza (60 g)
Mantequilla	2 cucharadas (24 g)
Queso mantecoso	1 cucharada

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	671 kcal
PROTEINAS	55,91 g
HIDRATOS	58,6 g
GRASAS	23,4 g
FIBRA	1,44 g

PREPARACIÓN

Para la masa

- Poner en un bol la harina blanca y la integral, las 4 yemas de huevos, la mantequilla y la leche. Mezclar hasta formar una masa homogénea que no se pegue. Sazonar con sal, pimienta y orégano y mezclar nuevamente. Retirar la masa del bol y estirar con un rodillo, dándole una forma circular.
- Colocar el aceite en una fuente para tartaleta y poner la masa sobre ella. Acomodar la masa en el molde hasta que quede cubierto, pincharla con un tenedor y llevar al horno a 180° C por 15 minutos.

Para el relleno

- Lavar las verduras bajo chorro de agua fría.
- Picar la cebolla en juliana (pluma). Picar los champiñones en rodajas. Picar las espinacas.
- En una sartén, agregar la mantequilla y calentar para saltear las verduras por 5-6 minutos.
- Batir las 4 claras y mezclar en un bol con las verduras salteadas y ricota, agregar sal y pimienta. Agregar el queso parmesano.
- Pasados los 15 minutos, sacar el molde del horno y verter la mezcla de espinaca sobre la masa. Volver a poner al horno a 180°C durante 30 minutos o hasta que esté cuajado y dorado.

SALMÓN
ESTILO TAILANDÉS
con arroz basmati

30'

4 porciones

INGREDIENTES

PARA EL SALMÓN TAILANDÉS

Salmón	4 trozos (400 g)
Tomates cherry	15 unidades (120 g)
Leche de coco	1 ½ taza (300 ml)
Cebollines medianos	3
Pimienta negra	½ cucharadita
Aceite de oliva	4 cucharadas (40 ml)
Ajo	1 diente
Curry	1 cucharadita
Sal	a gusto

PARA EL ARROZ BASMATI

Arroz basmati	3 tazas (240 g)
Aceite de oliva	2 cucharadas (20 ml)
Sal	a gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	455 kcal
PROTEINAS	25,47 g
HIDRATOS	52,31 g
GRASAS	15,35 g
FIBRA	1 g

PREPARACIÓN

- Lavar las verduras bajo el chorro de agua fría.
- Picar los cebollines en juliana (pluma). Reservar. Picar los tomates en mitades.
- En una sartén agregar aceite de oliva y calentar para saltear las verduras con los condimentos por 5-6 minutos.
- Agregar el salmón sin piel sellando por ambos lados (debe quedar bien cocido).
- Pasados los 15 minutos, agregar leche de coco, tapar y dejar a fuego medio 180° C durante 15 minutos o hasta que esté bien cocido.
- Para el arroz, agregar aceite en una olla y calentar a fuego medio, agregar el arroz y revolver.
- Agregar agua y sal, tapar y dejar a fuego bajo (o sobre tostador) por 20 minutos.
- Servir el arroz acompañado con el salmón tailandés.

DIARREA

La diarrea es la evacuación de heces de consistencia no formada o líquida, tres o más veces al día. Se produce por un aumento del tránsito intestinal con una menor capacidad para absorber los líquidos. Comúnmente, la diarrea puede producirse como un efecto secundario al tratamiento recibido (quimioterapia, radioterapia, cirugías que involucran al intestino), por infecciones o por algunos fármacos (antibióticos).[12-13]

ALGUNAS CONSIDERACIONES IMPORTANTES PARA **TENER EN CUENTA**

Es importante tener presente que, independientemente de la causa de la diarrea, esta puede generar deshidratación, por lo que se recomienda ingerir al menos tres litros de líquidos al día.[24]

Algunos ejemplos de líquidos a ingerir son:

- Infusiones de hierbas sin azúcar (ya que ésta puede aumentar la diarrea).
- Agua saborizada de manera natural con frutas de la estación.
- Sopas o consomés desgrasados.
- Bebidas isotónicas sin azúcar.
- Lácteos sin lactosa o leche de soya, almendras, arroz, etc. (evaluar su tolerancia, ya que en algunos pacientes puede agudizar su cuadro).
- Agua de cocción de arroz.

OTRAS RECOMENDACIONES QUE SE DEBEN MANTENER EN MENTE

Ingiere porciones pequeñas y frecuentes de alimentos y sin restringir tu alimentación a sopas o infusiones, ya que esto puede excluir de tu dieta nutrientes fundamentales. Por otra parte, el comer porciones pequeñas y frecuentes permitirá que a tu intestino lleguen volúmenes reducidos de alimentos, lo que contribuirá a aliviar la sintomatología.[24-26]

Prueba masticar bien los alimentos y tragar lentamente.

Es importante que al momento de consumir los alimentos estén a temperatura ambiente, evitando las temperaturas extremas (muy calientes o muy fríos) ya que esto puede aumentar los movimientos de tu intestino y aumentar la diarrea.[6-27]

USO DE **PROBIÓTICOS**[14]

Los probióticos son bacterias que normalmente encontramos en el yogur o suplementos comerciales, que pueden contribuir a restaurar la digestión normal.

Si bien la evidencia actual no es suficiente para avalar su recomendación en pacientes oncológicos en general, algunos estudios han demostrado que ciertos probióticos pueden ayudar a prevenir o disminuir la diarrea asociada a quimioterapia o radioterapia.

Es importante que consultes con tu médico tratante o nutricionista especialista la posibilidad de que puedas utilizar probióticos[14].

ALIMENTOS QUE SE DEBEN **EVITAR**:

Existen algunos alimentos que pueden aumentar tu peristaltismo (movimientos del intestino) o que generan mayor irritación y flatulencia, por lo que su consumo debe evitarse o disminuirse.

Ejemplos de estos alimentos son[25]:

- Alimentos con cafeína como el café, té, gaseosas oscuras y chocolate.
- Grasas (mantequillas, cremas, mayonesas, frutos secos y semillas), alimentos con elevado contenido graso (carnes grasas, productos de pastelería o repostería, embutidos, fiambres) y frituras.
- Condimentos como la pimienta, comino, ajo, ají de color etc.
- Alcohol.
- Alimentos que tengan un contenido de fibra importante, como salvado de trigo, legumbres, verduras y frutas crudas.

A medida que el número de deposiciones se reduzca y mejore el cuadro general, se recomienda ir incorporando alimentos que aportan un tipo especial de fibra denominada fibra soluble. Esta ayudará a retener un poco más de agua en el intestino, lo que producirá deposiciones menos líquidas.[6-28]

Algunos alimentos que se pueden incorporar son:

- Arroz
- Papas
- Pastas cocidas y enfriadas
- Plátano
- Avena
- Membrillo

CONSTIPACIÓN

El estreñimiento se produce por una falta en el movimiento regular del intestino, generando una defecación infrecuente o con esfuerzo, generalmente con heces escasas, duras y difíciles de evacuar.[6-27]

Las causas son variadas, entre ellas encontramos:[24-26]

- Algunos tratamientos para el cáncer como la quimioterapia, cirugía de estómago o intestino, que pueden provocar estreñimiento.
- Remedios para el dolor (antiinflamatorios) o algunos anticancerígenos.
- Baja ingesta de fibra en la alimentación.
- Bajo consumo de líquidos.
- Falta o disminución de la actividad física.

A menudo es una sensación incómoda, ya que genera los siguientes síntomas:[29]

- Dolor al ir al baño.
- Náuseas.
- Cólicos en el estómago.
- Sensación de hinchazón, acompañado de gases y flatulencia.

CONSEJOS QUE NOS PUEDEN AYUDAR A **ALIVIAR Y CONTROLAR LOS SÍNTOMAS**[24-26]

Qué me puede ayudar a aliviar los síntomas:

- Fraccionar la alimentación. Se recomienda comer volúmenes pequeños de comida pero fraccionados a lo largo del día.
- Masticar bien y tragar lento.
- El consumo de fibra nos ayuda a movilizar el tránsito intestinal. Los alimentos altos en fibra ayudan a mejorar los síntomas del estreñimiento.

- Es importante que el aumento de fibra en la dieta siempre vaya acompañado de una alta ingesta de líquidos, para evitar que la fibra por sí sola pueda ocasionar mayores molestias.
- Mantenerse activo físicamente. La realización constante de actividad física ayuda a mejorar los síntomas del estreñimiento, pues activa los movimientos intestinales. Se recomienda caminar después de cada comida para aumentar la movilidad intestinal.
- Regularizar el hábito intestinal, tratando de mantener horarios fijos todos los días.
- En algunos casos se puede sugerir el uso de algún laxante, previa autorización médica o de su nutricionista.

OTRAS CONSIDERACIONES: **PREBIÓTICOS**

Los prebióticos son ingredientes de los alimentos que no son digeridos por nuestro cuerpo y que generan efectos beneficiosos sobre el tránsito intestinal, sobre todo cuando son consumidos en conjunto con una alimentación alta en fibra, ya que aumenta el número y el tamaño de las deposiciones, lo que mejora los síntomas de la constipación.[15]

Es importante que consultes con tu médico tratante o nutricionista especialista la posibilidad de que puedas utilizar prebióticos.

Qué alimentos debemos evitar en esta etapa:

Algunas personas encuentran que estos alimentos pueden ocasionar malestar:[24]

- Algunas verduras flatulentas, como coles-citas de Bruselas, coliflor, brócoli, pimentón, alcachofa.
- Bebidas gaseosas.
- Algunos endulzantes artificiales, como: manitol, sorbitol y xilitol.

NO OLVIDAR LOS **LÍQUIDOS**

Es importante aumentar la ingesta diaria de líquidos junto con el consumo de fibra. Se recomienda beber como mínimo dos litros al día.[6-27]

En algunas personas, el consumo de líquidos calientes, como té o café, también puede ayudar a aliviar el estreñimiento, sobre todo si se consume al despertar.[24]

Si tu nutricionista te ha recomendado incrementar el consumo de fibra, acá encontrarás un listado de alimentos que te pueden ayudar a cubrir la indicación. [6-27]

IMPORTANTE

Todas las modificaciones de la alimentación deben ser conversadas con tu médico tratante y/o nutricionista, ya que aquellos pacientes que presenten algunos tipos de cánceres ocasionados por una obstrucción de un tumor estomacal o intestinal deben tener precaución con el consumo de fibra.

FUENTES **ALIMENTARIAS**

Las fuentes de fibra dietaria se concentran principalmente en cereales de granos enteros, frutas, verduras y legumbres, aunque en estas últimas, el aporte de fibra soluble e insoluble varía significativamente según el tipo.[16]

ALIMENTO	FIBRA TOTAL (G/100 G ALIMENTO)	FIBRA SOLUBLE	FIBRA INSOLUBLE
Cereales			
Pastas integrales	8,5	3,2	4,8
Pan integral	5,80	2,61	3,19
Arroz integral	3,50	0,35	3,15
Cuscús	3,9	--	--
Quinua	6,9	2,3	4,6
Avena	8,4	2,5	5,9
FRUTAS			
Manzana	1,9	0,72	1,18
Plátano	2,4	0,77	1,63
Naranja	2,4	1,39	1,01
Pera	2,4	0,5	1,9
Duraznos	2,0	0,88	1,12
Fresas	2,3	0,83	1,47
Membrillo	1,16	0,27	0,88
VERDURAS			
Papas	1,59	0,60	0,99
Zanahoria	3,30	1,68	1,62
LEGUMBRES			
Lentejas	30,5	3,66	26,84
Garbanzos	15,73	4,89	10,85
Frejoles	23,82	6,92	16,90
FRUTOS SECOS			
Nueces	6,70	1,58	3,22
Almendras	11,8	1,31	9,59
Maní	8,0	2,24	5,76

RECETAS
ESTREÑIMIENTO

ENSALADA DE LENTEJAS

30'

4 porciones

INGREDIENTES

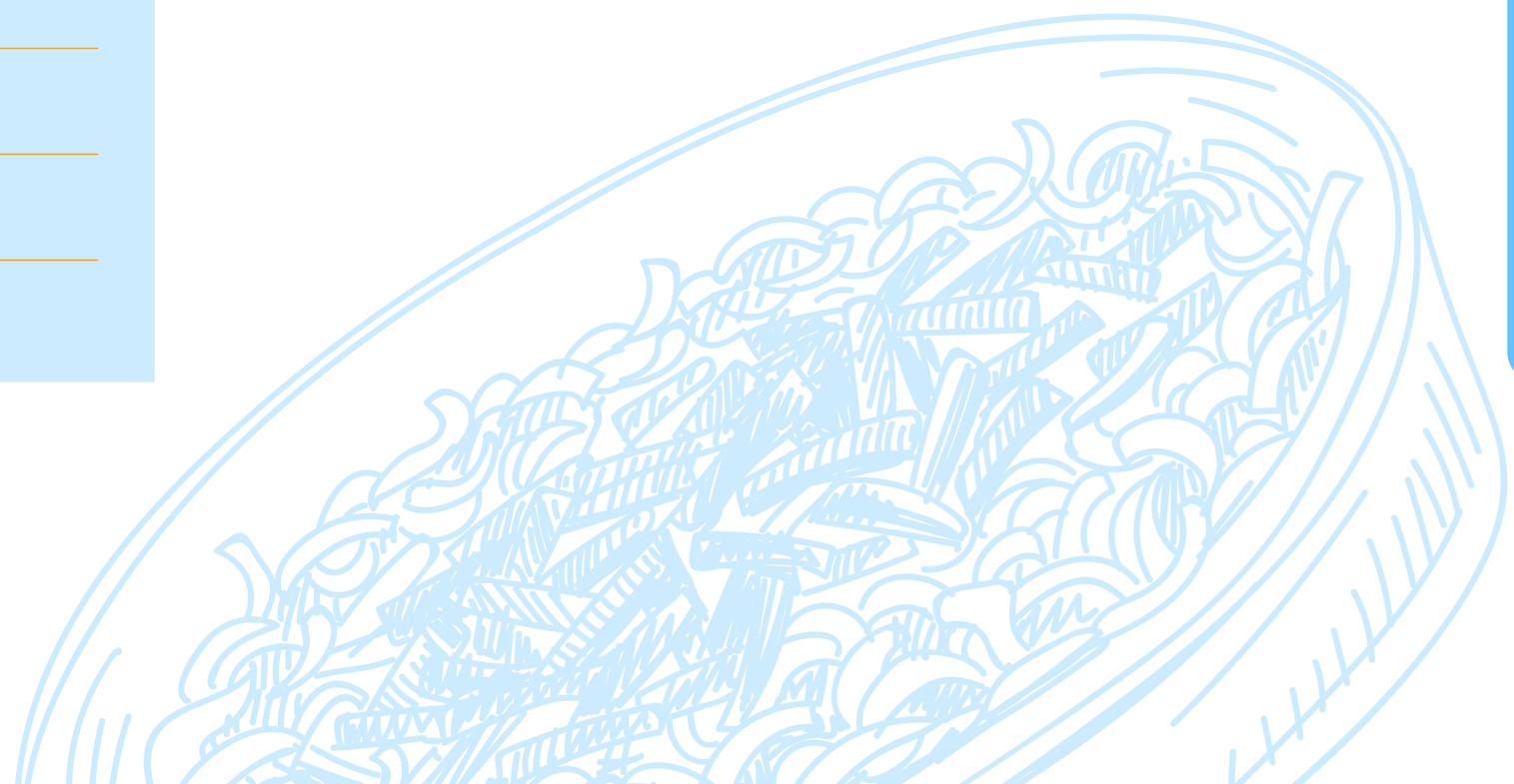
Lentejas cocidas	2 tazas (350 g)
Cebolla morada mediana *cortada en pluma*	½ (100 g)
Rúcula	2 tazas (40 g)
Palta mediana	1 (150 g)
Queso de cabra	½ taza (45 g)
Aceitunas sin pepa	10 (25 g)
Alcaparras	¼ taza (40 g)
Nueces molidas	½ taza (45 g)
Aceite, vinagre y limón	a gusto
Sal y pimienta	a gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	482 kcal
PROTEINAS	31,17 g
HIDRATOS	55,41 g
GRASAS	17,06 g
FIBRA	15,23 g

PREPARACIÓN

- Remojar las lentejas el día anterior. Lavar y escurrir en un colador. Cocinar en una olla con abundante agua hirviendo y sal durante 30 minutos o hasta que estén blandas.
- Lavar, pelar y picar la cebolla morada. Sumergirla en agua por unos minutos para quitarle el sabor fuerte.
- Lavar la rúcula.
- Pelar la palta y cortarla en cubitos.
- Cortar las aceitunas en rebanadas pequeñas.
- En un bol, agregar las lentejas ya cocidas, la cebolla, la rúcula, la palta, las aceitunas, alcaparras y las nueces molidas. Cortar el queso de cabra en cubitos pequeños y mezclar.
- Aliñar con aceite de oliva, un chorrito de vinagre, sal y limón a gusto. Mezclar bien y servir.



PAELLA DE VERDURAS

30'

4 porciones

INGREDIENTES

Aceite de oliva	2 cucharadas (20 ml)
Comino	1 cucharadita
Pimentón rojo	½ taza (60 g)
Cebolla mediana	½ (100 g)
Dientes de ajo molidos	1 a 2
Arroz basmati o integral	3 tazas (240 g)
Garbanzos cocidos	1 taza (150 g)
Azafrán o cúrcuma	¼ de cucharadita
Mezcla de verduras verdes cortadas, como:	
- ½ taza (50 g) de brócoli	
- ½ taza (57 g) de arvejas	
- ¾ taza (75 g) de zapallito italiano.	
1 limón cortado en 4 rodajas.	

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	430 kcal
PROTEINAS	12,92 g
HIDRATOS	75,60 g
GRASAS	7,85 g
FIBRA	8,93 g

PREPARACIÓN

- En una paellera u olla calentar el aceite de oliva, sofreír los dientes de ajo junto con la cebolla cortada en gajos y el comino. Agregar el pimentón cortado en tiritas hasta que queden blandos.
- Agregar al sofrito la mezcla de verduras verdes.
- Para preparar el arroz, colocarlo en una olla con agua hirviendo durante 20 minutos.
- Agregar el arroz integral o basmati una vez cocido, junto con el azafrán o la cúrcuma. Saltear por 3 minutos y agregar caldo hirviendo. Cocinar a fuego lento y tapado.
- Pasado unos 10 minutos, agregar los garbanzos ya cocidos y completar la cocción por aproximadamente 15 minutos más.
- Dejar reposar por 3 a 5 minutos antes de servir.
- Servir caliente, decorado con rodajas de limón.

FIDEOS INTEGRALES

con pesto de avellana

20/30'

4 porciones

INGREDIENTES

Fideos integrales	1 paquete
(se recomienda que el primer ingrediente del etiquetado nutricional sea trigo duro integral).	
Albahaca	1 atado
Avellanas	½ taza (60 g)
Aceite de oliva	8 cuch. (80 ml)
Ajo	1 diente
Sal y pimienta	a gusto
Opcionalmente, agregar crema de leche	

PREPARACIÓN

- En una procesadora o minipímer, colocar la albahaca lavada, el ajo lavado y pelado, las avellanas, sal y pimienta, agregar el aceite y machacar bien. Reservar.
- En una olla, hervir agua con sal, agregar los fideos integrales y esperar hasta que estén cocidos al dente, aproximadamente 10 a 12 minutos. Escurrir. Agregar el pesto y mezclar.
- Servir.
- Si desea le puede agregar crema a los fideos una vez servidos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	467 kcal
PROTEINAS	9,68 g
HIDRATOS	42,45 g
GRASAS	28,91 g
FIBRA	5,34 g

GALLETAS
DE AVENA Y FRUTAS

20’

8 porciones

INGREDIENTES

Huevos	2 (100 g)
Avena instantánea	2 tazas (160 g)
Leche descremada	¼ taza (50 ml)
Polvo de hornear	1 cucharadita
Miel	4 cuch. (80 g)
Frutos secos a elección	
1 manzana cortada en cubitos pequeños de 0,5 cm, o 1 unidad de plátano molido	

PREPARACIÓN

- En un bol mezclar los ingredientes secos (harina, polvos de hornear).
- Agregar huevos, leche y mezclar bien, luego agregar las manzanas cortadas en cuadraditos o el plátano molido y los frutos secos y seguir mezclando hasta formar una mezcla homogénea.
- Precalentar el horno a 180 °C. En una lata para horno, colocar papel mantequilla o aceitar y distribuir la mezcla de las galletas con ayuda de una cuchara.
- Hornear por 15 a 20 minutos, enfriar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	175 kcal
PROTEINAS	6,7 g
HIDRATOS	25,2 g
GRASAS	6,16 g
FIBRA	3,7 g

BUDIN
DE PAN INTEGRAL

40'

8 porciones

INGREDIENTES

Leche descremada	1 litro
Pan de molde integral *(o cualquier pan multigrano)*	600 g
Fruta deshidratada, picada	½ taza (80 g)
Huevos	3 (150 g)
Azúcar	½ taza (110 g)
Vainilla líquida	1 cucharadita
Canela molida	a gusto
Nuez moscada	a gusto
Azúcar para el caramelo	½ taza (110 g)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	390 kcal
PROTEINAS	14,7 g
HIDRATOS	74,2 g
GRASAS	5,2 g
FIBRA	5,7 g

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 180 °C.
- Remojar el pan integral con la leche descremada hasta que quede blando. Luego mezclar hasta obtener una mezcla homogénea del pan y la leche.
- A la mezcla anterior, agregar el azúcar, los huevos previamente batidos, esencia de vainilla, canela, nuez moscada y la fruta deshidratada, y mezclar.
- Preparar el caramelo y volcarlo en una fuente para horno.
- Verter la mezcla sobre la fuente y hornear durante 30 minutos o hasta que la preparación esté dorada.
- Servir frío.

HAMBURGUESA DE QUINUA

con puré de col crespa

40’

8 porciones

INGREDIENTES

PARA LAS HAMBURGUESAS

Quinua cocida	2 tazas (300 g)
Cebolla picada en cubos	½ (100 g)
Ajo	1 a 2 dientes
Huevos	3 (150 g)
Avena o harina integral	6 cuch. (60 g)
Sal y pimienta	a gusto
Pimentón verde y rojo	a gusto *(Opcional)*
Aceite	

PARA EL PURÉ DE COL CRESPA

Papas lavadas	4 a 5 (600 g)
Col crespa sin tallo	2 tazas (100 g)
Leche descremada	1 taza (200 ml)
Mantequilla	2 cuch. (24 g)
Sal	a gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	607 kcal
PROTEINAS	22,81 g
HIDRATOS	98,37 g
GRASAS	14,67 g
FIBRA	4,8 g

PREPARACIÓN

Para las hamburguesas

- Sofreír la cebolla junto con el diente de ajo y los pimentones si desea.
- En un bol colocar la quinua cocida, agregar el sofrito, la avena o harina integral y el huevo batido previamente. Mezclar todo hasta que quede una mezcla homogénea y agregar sal y pimienta a gusto.
- Con la ayuda de una cuchara o con las manos, formar las hamburguesas de 100 g aproximadamente y colocar en una sartén de teflón con aceite.
- Cocinar hasta que estén doradas por ambos lados.

Para el puré de col crespa

- Lavar las papas, pelarlas y cortarlas en rodajas. Colocarlas en una olla con agua y sal; hervir hasta que estén blandas, aproximadamente 20 minutos.
- Lavar las hojas de col crespa, colocarlas en una olla con agua hirviendo y cocinar por 5 minutos. Escurrir y procesar el col crespa.
- En un bol prensar las papas y agregar el puré de col crespa, revolver bien y agregar la mantequilla, leche caliente. Revolver hasta que quede una mezcla homogénea.
- En un plato, servir la hamburguesa acompañada del puré de papas y col crespa.

SMOOTHIE DE CIRUELAS

no requiere cocción

2 porciones

INGREDIENTES

Ciruelas deshidratadas	12 (70 g)
Avena	4 cuch. (32 g)
Frutos secos	½ taza (60 g)
Helado de vainilla	4 cuch. (100 g)
Agua	½ taza
Hielo	a gusto

PREPARACIÓN

- Poner todos los ingredientes en una licuadora.
- Licuar hasta que queden bien mezclados. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	309 kcal
PROTEINAS	8,8 g
HIDRATOS	45 g
GRASAS	24,6g
FIBRA	5 g

no requiere cocción

2 porciones

AVENA

ALTA EN PROTEINAS

de berries y chia

INGREDIENTES

Avena instantánea	6 cuch. (48 g)
Berries *(arándanos, frambuesas, fresas)*	4 cuch. (43 g)
Chía	1 cucharada (12 g)
Yogur alto en proteínas	1

PREPARACIÓN

- En un bol agregar avena y yogur, dejar reposar unos 5 minutos.
- Agregar berries, chía y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	354 kcal
PROTEINAS	21,1 g
HIDRATOS	48,5 g
GRASAS	9,6 g
FIBRA	14,5 g

ENSALADA
DE QUINUA BLANCA
con palta

20'

4 porciones

INGREDIENTES

Quinua cocida	2 tazas (300 g)
Jugo de limón	¼ taza
Pepino	1 (100 g)
Tomates cherry	20 a 30 (130 g)
Palta madura	1 (200 g)
Hojitas de perejil picado	
Aceite de oliva	4 cuch. (40 ml)
Sal y pimienta	a gusto

PREPARACIÓN

- En una olla a fuego medio agregar aceite y saltear la quinua, luego agregar agua hirviendo o caldo de verduras, y sal. Tapar y dejar cocinar a fuego bajo por 15 minutos. Escurrir y dejar enfriar.
- Lavar bajo chorro de agua fría el pepino, tomates cherry y perejil.
- Picar pepino y tomate en cuadritos pequeños.
- Picar el perejil.
- Cortar la palta en cubos pequeños.
- Preparar un aliño con jugo de limón, sal, aceite y pimienta.
- Mezclar todos los ingredientes y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	295 kcal
PROTEINAS	11 g
HIDRATOS	11 g
GRASAS	38,8 g
FIBRA	15 g

NÁUSEAS Y VÓMITOS

Las náuseas y vómitos son, a menudo, efectos de la propia enfermedad. También pueden ser causados por los tratamientos (cirugías, quimioterapia, radioterapia) o por los medicamentos que se utilizan, como aquellos para aliviar el dolor o los que reducen o previenen el daño óseo.[24-26]

Algunas personas experimentan náuseas y vómitos unas horas después del tratamiento; en otros casos, se pueden generar 24 horas después y continúan hasta que el tratamiento se termina.

Se ha visto que en el tratamiento de la quimioterapia, los síntomas de náuseas se pueden clasificar en tres etapas:[17]

- **Náuseas anticipadas: ocurren antes de iniciar la quimioterapia.**
- **Náuseas agudas: ocurren durante las 24 horas después de quimioterapia.**
- **Náuseas tardías: ocurren de 24 horas a 5 días post quimioterapia.**

CONSEJOS QUE NOS PUEDEN AYUDAR A **ALIVIAR Y CONTROLAR LOS SÍNTOMAS** [24-25-26]

Qué me puede ayudar a aliviar los síntomas:

- Todas las personas son diferentes, por lo tanto, es importante que vayas observando qué alimentos puedes tolerar y cuáles no.
- Come tus comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y además incorpora refrigerios.
- Se recomienda comer pequeñas porciones durante el día. Se ha visto que estar sin comer por largos periodos de tiempo puede causar mayores molestias.
- Es importante que comas lento y mastiques bien.
- En el caso de que presentes vómitos, es importante comer una vez que estos cesen y ya te sientas un poco mejor. Es recomendable empezar con alimentos líquidos o blandos.
- Elige las comidas que te gustan y toleras.
- Evita comer tus comidas favoritas cuando te sientas mal, ya que se puede generar un rechazo a estas preparaciones en el futuro.

- Toma pequeños sorbos de líquidos continuamente. Intenta con agua mineral con gas o limonada. También se sugiere probar con hielo molido o frappé, lo que puede ayudar a aliviar los síntomas.
- Consume alimentos ni muy fríos ni muy calientes. Se puede dejar que los alimentos se enfríen un poco antes de comérselos.
- Al momento de comer, trata de sentarte lo más derecho posible. Se recomienda, además, quedarse un rato en esta posición después de comer. No es aconsejable acostarse inmediatamente, ya que esto puede empeorar los síntomas.
- Estar ansioso al momento de comer puede aumentar los síntomas. La idea es sentirse lo más relajado posible. Utilizar ropa holgada o suelta también puede ayudar.
- Se recomienda, en ocasiones, comer en espacios abiertos con buena ventilación, ya que los olores fuertes de las comidas pueden provocar mayor sensación de náuseas.
- Lávate los dientes regularmente para reducir los sabores o gustos desagradables que puedan provocar más los síntomas.
- Aumenta gradualmente la ingesta de alimentos. En algunos casos se sugiere el uso de algún suplemento nutricional, previa autorización médica o de tu nutricionista.

Alimentos que nos ayudarán a aliviar los síntomas:

- Algunas personas solo toleran y consumen alimentos blandos, como papas, pastas, puré; mientras que otras prefieren alimentos salados como popcorn o galletas. Lo importante es saber que cada paciente es diferente.
- Se recomienda iniciar la alimentación comiendo pequeñas cantidades de aquellos alimentos que se toleran e ir incorporando gradualmente el resto de los alimentos, hasta que ya te empieces a sentir mejor.
- Por ejemplo: pan blanco tostado, yogur natural, galletas de soda, jaleas, palitos de pan. Estos alimentos son bien tolerados, sobre todo a primera hora del día.
- En algunos casos, son bien tolerados jugos de frutas naturales como manzana, pera, durazno.

ALIMENTOS A **EVITAR EN ESTA ETAPA**[6-27]

Hay algunos alimentos que pueden empeorar los síntomas. Por ejemplo:

- Alimentos con alto contenido graso, como frituras.
- Preparaciones muy condimentadas.
- Líquidos con cafeína, como té, café y gaseosas de color oscuro.
- Bebidas alcohólicas.
- Alimentos con alto contenido de azúcar, grasa, condimentados o aquellos que tienen olores muy fuertes.

POR QUÉ ES IMPORTANTE EL **CONSUMO DE LÍQUIDOS DURANTE ESTA ETAPA**[18]

Uno de los efectos de las náuseas y vómitos es la deshidratación y es importante evitar que se produzca. Es necesario mantener las células del cuerpo bien hidratadas para que soporten mejor los tratamientos como quimioterapia y radioterapia.18

Algunos líquidos como bebidas frías, agua mineral con y sin gas, pueden ayudar a prevenir la deshidratación.

En algunos casos se ha visto que la leche también puede ayudar a aliviar los síntomas y prevenir la deshidratación, así como el consumo de caldos y jugos de frutas naturales y verduras sin adición de azúcar. No se recomienda el consumo de bebidas y jugos azucarados.

Se recomienda que la ingesta de líquidos sea lenta y que se consuma antes y después de cada comida, evitando hacerlo junto con estas para disminuir cualquier malestar que se pueda ocasionar. La meta es lograr el consumo de dos litros de líquido al día.

CONSEJOS PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE LÍQUIDOS

Aguas aromatizadas

Se puede aromatizar el agua con cáscara de alguna fruta, como naranja o limón. También se pueden utilizar hojas de menta o trozo de jengibre. Lo importante es lavar bien la fruta y las hojas antes de añadirla al agua.

Jugos naturales de frutas y verduras

Se puede utilizar una variedad de frutas y verduras para preparar jugos naturales. Lo importante es ver cuáles son bien tolerados para que no provoquen mayores molestias.

Caldos

Se puede preparar caldos de pollo, vacuno o solo de verduras. Por ejemplo: hervir agua con una pechuga de pollo, tallos de apio, zanahorias y perejil para que el agua de la cocción adquiera sabor. Una vez listo, colar y consumir el caldo.

Infusiones

Existe una gran variedad de infusiones, como por ejemplo: menta, manzanilla, anís, jengibre, entre otras.

PARA TENER EN MENTE: **CONSUMO DE JENGIBRE**[19]

El jengibre se usa de múltiples formas: fresco, seco, en vinagre, en conserva, cristalizado, azucarado o en polvo, y sus presentaciones pueden ser varias: cápsulas, tabletas, té y extractos líquidos.

En relación a las propiedades para evitar las náuseas y vómitos, el jengibre actúa de forma periférica en el tracto gastrointestinal aumentando el tono y la movilidad gástrica a través de acciones anticolinérgicas y antiserotonérgicas, favoreciendo el vaciamiento gástrico. Esta combinación de funciones explica la habilidad ampliamente aceptada del jengibre para aliviar los síntomas de los desórdenes gastrointestinales, como el dolor abdominal, náuseas y dispepsia, los cuales están asociados a la disminución de la movilidad gástrica secundaria por la quimioterapia.

Aún no existe consenso en la dosis de consumo diaria, pero se ha visto que el consumo de uno a dos gramos al día puede aliviar los

síntomas de náuseas y vómitos. Esta dosis equivale al consumo de una cucharadita de café de extracto de jengibre rallado, dos ml de jengibre líquido o cuatro tazas de infusiones de té de jengibre.

IMPORTANTE

Si los síntomas se mantienen y no has sido capaz de controlar la ingesta de comidas y líquidos, se recomienda que le informes a tu médico para que pueda ayudarte.

Además, es importante que vayas informando a tu nutricionista sobre la ingesta de tus comidas, los alimentos que toleras y cuáles no, para que en conjunto planifiquen tu dieta. Recuerda que siempre es importante, antes de consumir ciertos alimentos, consultarlo con tu médico, nutricionista o equipo médico tratante.

ALGUNAS SUGERENCIAS DE LÍQUIDOS PARA CONSUMIR

SODA DE **LIMÓN Y JENGIBRE**

INGREDIENTES:

Agua mineral con gas	1 vaso
Jengibre líquido o molido	¼
Jugo de arándano	a gusto
Jugo de limón	1
Hielo	

PREPARACIÓN:

- Mezclar el agua mineral con gas con el jengibre en un vaso con hielo. Agregar un poco de jugo de arándano y exprimir el jugo de limón sobre la mezcla.

TÉ DE **JENGIBRE**

INGREDIENTES:

Té de jengibre.	
Agua hervida	1 taza
Jengibre fresco rallado	2 cucharaditas
Miel	1 cucharada
Jugo de limón	1

PREPARACIÓN:

- Colocar en una taza el té de jengibre con el agua hervida. Agregar el jengibre rallado, miel y exprimir el jugo de limón sobre la mezcla.

MUCOSITIS

ORAL

Generalmente, los pacientes que presentan cáncer de cabeza y cuello, boca y garganta pueden presentar mucositis a causa de los tratamientos que dañan las células de la boca. Esta complicación es solo temporal.[20]

La mucositis es la inflamación de la mucosa de la boca y las siguientes son las complicaciones más frecuentes:[27]

- Úlceras y dolor en la boca y garganta.
- Infecciones de la boca, como candidiasis.
- Sequedad en la boca y falta o ausencia de saliva.
- Problemas dentales y sangrados en las encías.
- Dificultad para tragar y masticar.
- Mal aliento.
- Saliva pegajosa.

CONSEJOS QUE NOS PUEDEN AYUDAR A ALIVIAR Y CONTROLAR LOS SÍNTOMAS[27]

- Es importante el cuidado y atención que le demos a nuestra boca y nuestros dientes.
- Mantener nuestra boca siempre limpia nos ayuda a sentirla fresca y cómoda, y nos ayuda a mejorar los sabores de las comidas.
- Es importante cepillarse los dientes de forma regular. Si tu boca y encías están o se sienten secas, quizás es mejor utilizar un cepillo de dientes suave. También se puede utilizar enjuague bucal libre de alcohol.
- Visita a tu dentista de forma regular para estar seguro de que no presentas problemas en dientes y encías.
- Si utilizas placas dentales, se recomienda usarlas solo lo justo y necesario para evitar irritaciones en las encías.
- Beber pequeños sorbos de líquidos durante el día te ayudará a mantener tu boca fresca y a prevenir la deshidratación.
- También puedes masticar chicle, lo que estimula la producción de saliva y evita la

sequedad de la boca. Lo ideal es usar chicle sin azúcar.

- Se recomienda comer pequeñas porciones de alimentos durante el día y realizar las cuatro comidas principales, más refrigerios.

QUÉ ALIMENTOS NOS AYUDAN O **ALIVIAN LOS SÍNTOMAS**[25]

Es importante que adaptemos nuestras comidas favoritas para hacerlas más suaves y fáciles de comer. Esto nos ayudará para facilitar la masticación y tragar sin dificultad, evitando irritar nuestra boca.

- Agrega salsas (no ácidas) a las comidas para darles más humedad y que sean fáciles de tragar. También se puede utilizar yogur.
- Se recomienda cocinar al vapor las carnes y verduras que sean muy duras, y mantenerlas durante más tiempo a fuego bajo para ablandarlas.
- En caso de que las molestias sean manejables, corta la comida en trozos pequeños. También se sugiere utilizar cucharas pequeñas.
- Si tienes problemas para tragar o deglutir, se recomienda tomar los alimentos en preparaciones como papillas o sopas, para disminuir las complicaciones. Así se puede consumir mayor cantidad de comida, para evitar bajas de peso importantes.
- Prefiere alimentos blandos, que sean de fácil masticación y deglución.

QUÉ ALIMENTOS DEBEMOS **EVITAR EN ESTA ETAPA**[25-27]

Mientras nos encontremos con presencia de mucositis oral, se recomienda evitar algunos alimentos y líquidos que puedan irritar nuestra boca o que sean difíciles de tragar.

- Alimentos muy duros, secos o crujientes, como cereales para el desayuno, pan tostado, frutos secos, galletas muy secas –como las de soda y agua –, salvado, carnes muy duras y secas, y algunas verduras crudas que son demasiado duras.
- Comidas y líquidos muy calientes.
- Preparaciones saladas y muy condimentadas como pickles, vinagre, ajo, cebolla, entre otros.
- Alimentos que se pueden quedar pegados al paladar, como mantequilla de maní o tortas, masa de hojaldre, pasteles.
- Alimentos y líquidos muy ácidos, como frutas cítricas, piña, pomelo.
- Bebidas alcohólicas.

RECETAS
MUCOSITIS ORAL

PAPILLA MORADA

papillas de colores

20’ a 30’

4 porciones

INGREDIENTES

Pechuga de pavo	400 g
Papas medianas	2 unidades (240 g)
Zanahoria	½ unidad (60 g)
Betarraga mediana	1 unidad (100 g)
Vainitas	2 tazas (120 g)
Zapallo de carga	½ taza (80 g)
Arroz	4 cuch. (60 g)
Aceite de oliva	4 cuch. (40 ml)
Sal	a gusto

PREPARACIÓN

- En una olla, colocar agua fría y cocinar los ingredientes más duros primero: papas, betarraga, zapallo de carga, zanahoria. Una vez que estén blandos, agregar el arroz, y luego de 10 minutos aproximadamente sumar los vainitas.
- Si se desea, la pechuga de pavo se puede preparar en otra olla aparte y utilizar ese caldo para la cocción de las verduras.
- Luego, licuar todos los ingredientes (sin caldo) para obtener una consistencia de puré. Si queda muy espeso, agregar caldo de cocción.
- En el momento de servir, agregar una cucharada de aceite crudo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	353 kcal
PROTEINAS	25,3 g
HIDRATOS	33 g
GRASAS	13,6 g

PAPILLA VERDE

papillas de colores

20' a 30'

8 porciones

INGREDIENTES

Tapa de res	400 g
Papas medianas	2 unidades (240 g)
Zanahoria	½ unidad (60 g)
Acelga	2 tazas (100 g)
Vainitas	2 tazas (120 g)
Zapallo de carga	½ taza (80 g)
Arroz	4 cucharadas (60 g)
Aceite de oliva	4 cuch. (40 ml)
Sal	a gusto

PREPARACIÓN

- En una olla, colocar agua fría y cocinar los ingredientes más duros primero: papas, zapallo de carga, zanahoria. Una vez que estén blandos, agregar el arroz, y luego de 10 minutos aproximadamente sumar los vainitas y la acelga.
- Si se desea, la tapa de res se puede preparar en otra olla aparte, y utilizar ese caldo para la cocción de las verduras.
- Luego, licuar todos los ingredientes (sin caldo) para obtener una consistencia de puré. Si queda muy espeso, agregar caldo de cocción.
- En el momento de servir, agregar una cucharada de aceite crudo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	313 kcal
PROTEINAS	26,5 g
HIDRATOS	24,5 g
GRASAS	12,5 g

PAPILLA AMARILLA

papillas de colores

20' a 30'

4 porciones

INGREDIENTES

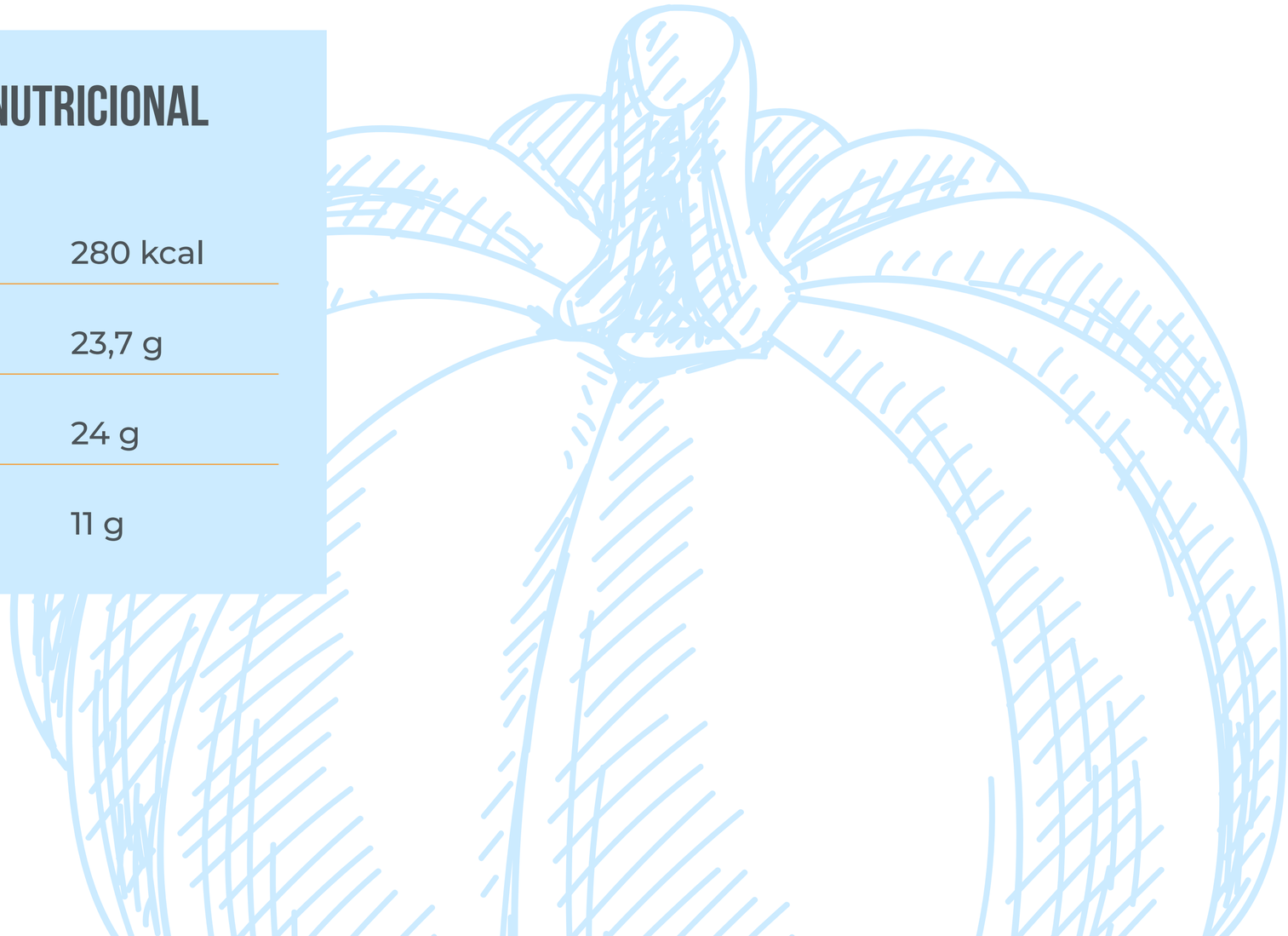
Pechuga de pollo	400 g
Papas medianas	2 unidades (240 g)
Zanahoria	1 unidad (120 g)
Vainitas	2 tazas (120 g)
Zapallo de carga	¾ taza (120 g)
Arroz	4 cucharadas (60 g)
Aceite de oliva	4 cucharadas (40 ml)
Sal	a gusto

PREPARACIÓN

- En una olla, colocar agua fría y cocinar los ingredientes más duros primero: papas, zapallo de carga, zanahoria. Una vez que estén blandos, agregar el arroz, y luego de 10 minutos aproximadamente sumar los vainitas.
- Si se desea, la pechuga de pollo se puede preparar en otra olla aparte, y utilizar ese caldo para la cocción de las verduras.
- Luego, licuar todos los ingredientes (sin caldo) para obtener una consistencia de puré. Si queda muy espeso, agregar caldo de cocción.
- En el momento de servir, agregar una cucharada de aceite crudo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	280 kcal
PROTEINAS	23,7 g
HIDRATOS	24 g
GRASAS	11 g



PAPILLA DE ZAPALLO

con jengibre y mani

20' a 30'

4 porciones

INGREDIENTES

Zapallo de carga	1 ½ taza (200 g)
Papas medianas	2 unidades (240 g)
Zanahoria	1 unidad (100 g)
Cebolla china *(sin las hojas)*	1 unidad (20 g)
Leche alta en proteína	1 ½ taza(300 ml)
Mantequilla de maní	2 cucharadas (50 g)
Semillas de zapallo	4 cucharaditas (12 g)
Jengibre rallado	1 cucharadita
Aceite de oliva	4 cucharadas (40 ml)
Sal y pimienta	a gusto

PREPARACIÓN

- En una olla, colocar agua fría y cocinar los ingredientes más duros primero: papas, zapallo de carga, zanahoria y cebollín.
- Escurrir el agua
- Una vez terminada la cocción, agregar la mantequilla de maní y la leche.
- Luego procesar todos los ingredientes (sin caldo) para obtener una consistencia de puré. Si queda muy espeso, agregar más leche.
- En el momento de servir, agregar una cucharadita de semillas de zapallo y una cucharada de aceite crudo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	310 kcal
PROTEINAS	10 g
HIDRATOS	25,6 g
GRASAS	18,9 g

SMOOTHIES

Existen muchas formas de preparar smoothies y una gran cantidad de ingredientes que podemos mezclar.

A continuación, te damos algunas alternativas para preparar tu smoothie favorito. Puedes cambiar los ingredientes de frutas y verduras por lo que más te guste.

SMOOTHIES DE FRUTAS

SMOOTHIE DE PLATANOS

no requiere cocción

2 porciones

INGREDIENTES

Plátano	1 (107 g)
Leche *(semidescremada o descremada)*	1 taza (200 ml)
Helado de vainilla *(o el sabor que prefieras)*	4 cucharadas (60 g)
Avena molida	4 cucharadas (32 g)
Endulzante a gusto (opcional)	
Hielo	a gusto

PREPARACIÓN

- Cortar el plátano en trozos pequeños, introducirlo a una licuadora, añadir la avena molida, endulzante a gusto y el helado.
- Licuar hasta que todos los ingredientes queden bien mezclados. Servir.
- Si deseas, se le puede agregar hielo para que quede más fresco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	190 kcal
PROTEINAS	7,2 g
HIDRATOS	33,8 g
GRASAS	3,4 g

SMOOTHIES DE FRUTAS

SMOOTHIE DE FRUTOS ROJOS

no requiere cocción

2 porciones

INGREDIENTES

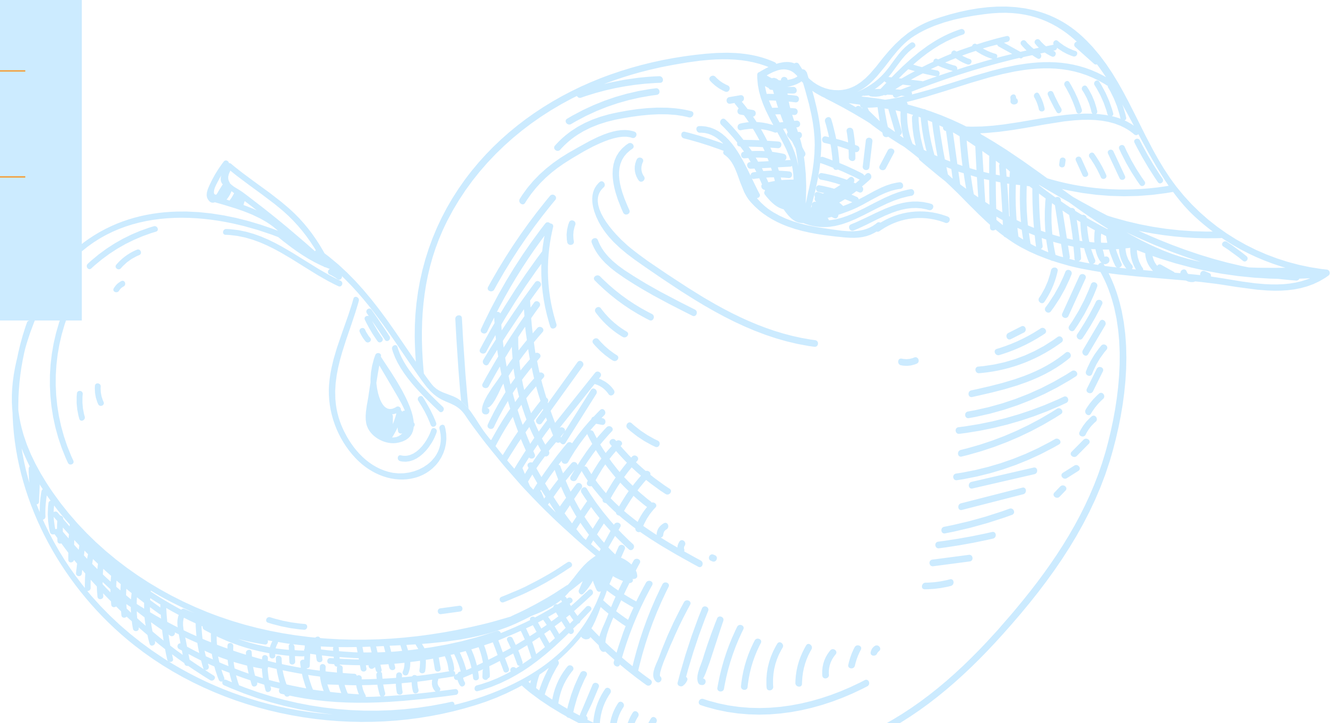
Plátano	½ (58 g)
Arándanos	¼ taza (30 g)
Fresas	¼ taza (50 g)
Yogur griego	1 taza (225 ml)
Miel	2 cucharadas (40 g)
Hielo	a gusto

PREPARACIÓN

- Agregue todas las frutas juntas a una licuadora.
- Agregar el yogur, la miel y el hielo.
- Licuar hasta que todos los ingredientes queden bien mezclados. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	203 kcal
PROTEINAS	5 g
HIDRATOS	34,5 g
GRASAS	5,3g



no requiere cocción

2 porciones

SMOOTHIES DE VERDURAS

SMOOTHIE

DE ZANAHORIA, MANGO Y JENGIBRE

INGREDIENTES

Zanahoria *(pelada y cortada en cubos)*	1 taza (135 g)
Mango *(pelado y cortado en cubos)*	1 taza (145 g)
Leche descremada	1 taza (200 ml)
Jengibre pelado	1 pizca (2 g)
Endulzante	a gusto
Hielo	a gusto

PREPARACIÓN

- Agregue todos los ingredientes a una licuadora.
- Licuar hasta que todos los ingredientes queden bien mezclados. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	110 kcal
PROTEINAS	4,5 g
HIDRATOS	24,1 g
GRASAS	0,3 g

SMOOTHIES DE VERDURAS

SMOOTHIE VERDE

no requiere cocción

2 porciones

INGREDIENTES

Espinaca lavada	2 tazas (120 g)
Pepinos de ensalada *(lavados y picados en rodajas)*	½ taza (85 g)
Tallos de apio *(lavados y picados)*	½ taza (65 g)
Piña picada	2 rodajas (100 g)
Jengibre	1 pizca (2 g)
Agua	½ taza
Hielo	a gusto

PREPARACIÓN

- Agregue todos los ingredientes a una licuadora.
- Licuar hasta que todos los ingredientes queden bien mezclados y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	57 kcal
PROTEINAS	1,9 g
HIDRATOS	11,3 g
GRASAS	0,8 g

OTRAS PREPARACIONES

MOUSSE DE PALTA

no requiere cocción

4 porciones

INGREDIENTES

Paltas maduras	2 (350 g)
Claras	2 (60 g)
Yogur natural	2 cucharadas (50 g)
Tomate cherry	20 a 30 u. (130 g)
Vainitas	2 tazas (200 g)
Sal y aceite	a gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	181 kcal
PROTEINAS	5 g
HIDRATOS	12,5 g
GRASAS	13,9 g

PREPARACIÓN

- Pelar las paltas, machacarlas y luego pasarlas por un cedazo para eliminar residuos. Agregar el yogur natural y mezclar.
- Batir las claras a punto de nieve, reservar.
- Incorporar las hojas de colapez previamente hidratadas en agua caliente y mezclar con la crema de palta. Agregar las claras batidas a punto de nieve con movimientos envolventes.
- Aceitar un molde o forrarlo con papel film transparente y agregar la mezcla de palta.
- Refrigerar por 4 a 6 horas aproximadamente.
- Cocinar los vainitas en agua hirviendo. Una vez que suelte el primer hervor, sacar del fuego. Escurrir y cortar la cocción con agua fría.
- Desmoldar, servir acompañado de tomate picado en cubitos y vainitas.

20'

4 porciones

OTRAS PREPARACIONES

SOUFFLÉ DE POLLO

Y RICOTA LIGHT

con verduras al vapor

INGREDIENTES

PARA EL SOUFFLÉ DE POLLO Y RICOTA

Pechuga de pollo *(deshuesada)*	300-400 g
Ricota light	1 paquete (250 g)
Leche *(descremada alta en proteína)*	½ taza
Harina integral	1 cucharada (15 g)
Huevos	3 (150 g)
Sal y pimienta	a gusto

PARA LAS VERDURAS AL VAPOR

Zapallito italiano	1 (215 g)
Brócoli	1 ½ taza (170 g)
Zanahorias	2 (140 g)
Coliflor	1 ½ taza (170 g)
Sal y pimienta	a gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	419 kcal
PROTEINAS	36,1 g
HIDRATOS	19 g
GRASAS	16,6 g

PREPARACIÓN

Para el soufflé

- Cocinar la pechuga de pollo deshuesada en una olla con agua y sal. Una vez lista, licuar hasta formar un puré.
- Mezclar en un bol con la ricota, condimentar a gusto con sal y pimienta.
- Agregar a la mezcla la leche, la harina y las yemas.
- Batir las claras a punto de nieve e incorporar a la mezcla anterior con movimientos suaves y envolventes (sin batir para no “bajar” la preparación).
- Distribuir en una budinera o molde para horno previamente aceitado.
- Cocinar a baño maría en el horno a 180 grados durante 50 minutos.

Para las verduras

- Lavar todas las verduras.
- Cortar en bastones el zapallito italiano y la zanahoria, el brócoli y separar la coliflor en ramitas.
- En una olla con un poco de agua, colocar todas las verduras y llevar el agua a ebullición.
- Una vez que todas las verduras estén blandas, retirar del fuego, escurrir y condimentar a gusto.
- Servir el soufflé de pollo acompañado de las verduras al vapor.

ALTERACIÓN DEL

SABOR Y OLOR

Algunos tratamientos pueden alterar la forma de sentir el sabor y olor de ciertos alimentos. La quimioterapia puede modificar los receptores del gusto en la boca; así mismo, la radioterapia o cirugía de la cabeza, cuello y boca pueden dañar las glándulas salivales y papilas gustativas en la lengua.[20]

La comida puede presentar sabores como metálico, amargo o ácido, o puede no tener sabor como antes y resultar insípida al consumirla.[19]

Es común presentar estas alteraciones en el sabor y olor durante los tratamientos. En algunos casos puede durar muchos meses hasta volver a la normalidad, pero es solo temporal.[20]

CONSEJOS QUE NOS PUEDEN AYUDAR A **ALIVIAR Y CONTROLAR LOS SÍNTOMAS**

QUÉ PUEDE AYUDAR A ALIVIAR LOS SÍNTOMAS:[20]

- Es importante tratar de identificar los alimentos u olores que producen molestias. Prueba con comidas dulces, saladas, amargas y ácidas para encontrar las que mejor toleras.
- Tener la boca seca puede afectar el sentido del gusto. Se recomienda consumir mucho líquido durante el día y mantener la boca y lengua siempre limpias. El uso de líquidos cítricos, como jugo de limón, puede ayudar a estimular las papilas gustativas e incrementar el flujo de la saliva.
- Es importante el cuidado e higiene bucal, ya que esto puede ayudar a disminuir el mal sabor en la boca.
- Prueba distintos tipos de comida mientras sientes cambios en el sabor. Puede ser que los líquidos amargos ya no los toleres, como el té, café, cerveza o vino. También puede darse esto con algunos líquidos dulces, como el chocolate.
- Añadir pequeñas cantidades de azúcar a la comida, si sabe amarga o salada, puede ayudar a mejorar el sabor.

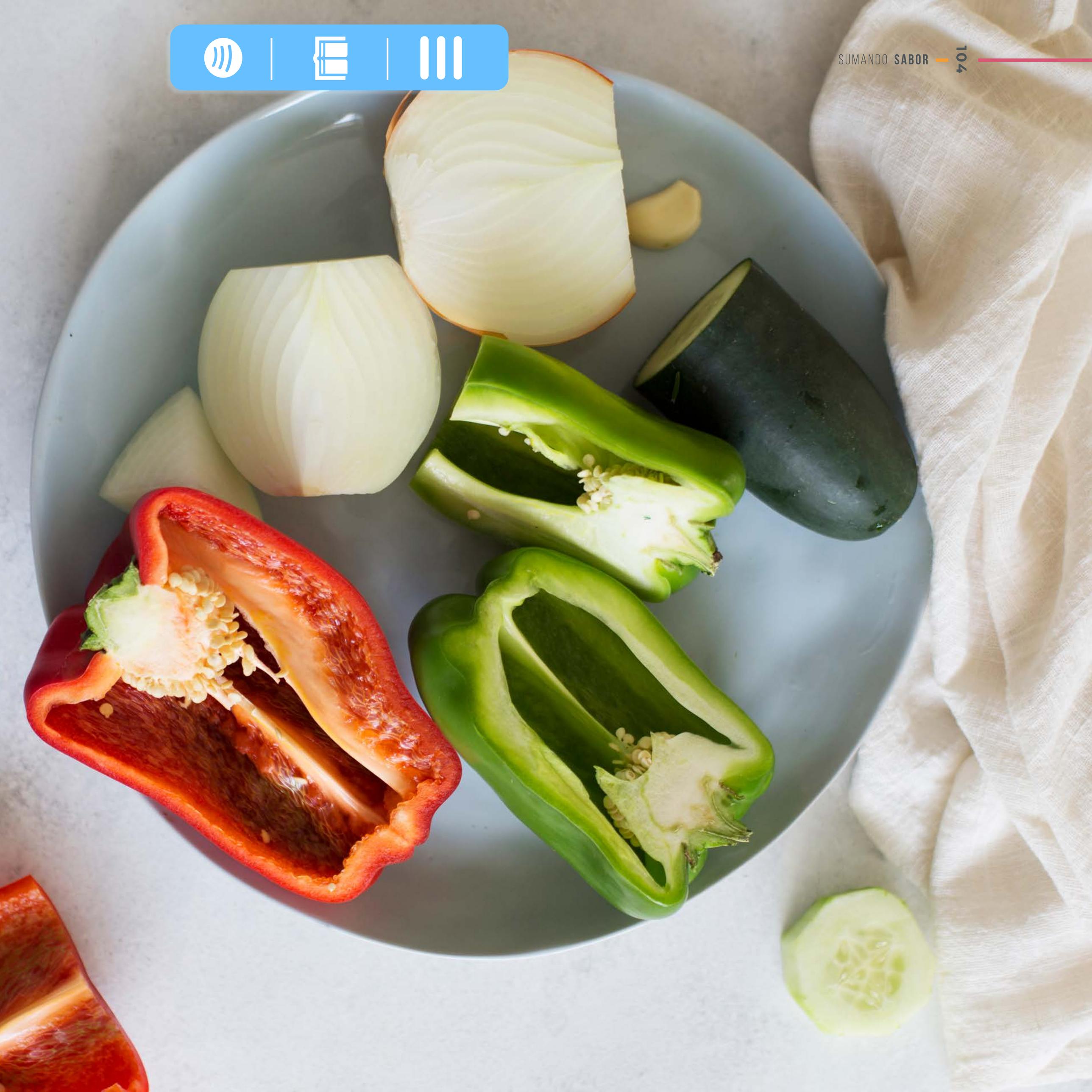
- Usar sorbetes comestibles puede ayudar a que los líquidos no tengan sabores tan fuertes.
- Se recomienda que los pacientes se encuentren alejados de la cocina en el momento en que se está preparando algún alimento.
- Los alimentos a temperaturas frías son mejor tolerados que aquellos a temperaturas calientes.
- Experimentar con diferentes texturas en los alimentos puede mejorar la tolerancia al cambio de sabor. Por ejemplo, el pan se puede consumir tostado, o se lo puede reemplazar por galletas de agua o soda.
- El uso de diferentes formas de preparación de los alimentos puede mejorar la percepción de sabores de las comidas, por ejemplo, preparaciones marinadas. Prueba con jugos de frutas o salsas de vino.

QUÉ ALIMENTOS NOS AYUDAN O **ALIVIAN LOS SÍNTOMAS**[20]

- Añadir condimentos a la comida que sabe insípida ayudará al sabor. Por ejemplo: hierbas aromáticas, limón, jengibre, ajo, salsa de soya, miel, canela, pimienta, salsas condimentadas (mayonesa, salsa blanca, salsa agridulce, salsa pesto), curry, azafrán.
- Usar condimentos o alimentos fuertes, como pepinillos, mostaza o vinagre, puede mejorar el sabor de las comidas.
- La carne magra se puede preparar asada con hierbas aromáticas, como tomillo, menta o romero, para mejorar su sabor. Además, se recomienda picarla en cubos pequeños y añadir ajo, jengibre o incluso canela.
- Para cocinar pollo o pavo también se recomienda el uso de ajo, estragón, albahaca, ají y jugo de limón.
- Los pescados se pueden cocinar con hinojo, pimienta, limón, eneldo, perejil y culantro.
- En general, se recomienda usar vegetales con sabores fuertes, como cebolla, apio, tomates y puerros.

ALIMENTOS A EVITAR EN ESTA ETAPA[20]

- La carne de vacuno puede que no sea bien tolerada. Se recomienda reemplazarla por otros tipos de proteínas, como queso, huevos, pescados, o legumbres.
- Si ya sientes un sabor metálico en los alimentos, evita alimentos enlatados.
- Evita cocinar con implementos de cocina como ollas y sartenes metálicas.
- Evita alimentos con olores demasiado fuertes.



RECETAS
PARA LA ALTERACIÓN DE SABOR Y OLOR

GAZPACHO

15'

6 porciones

INGREDIENTES

Tomates maduros	6 unidades (1 kg)
Ajos picados	1 a 2 dientes
Cebolla mediana picada	½ (100 g)
Pimiento verde *(sin semillas y picado)*	¾ taza (120 g)
Pimiento rojo *(sin semillas y picado)*	¾ taza (120 g)
Pepino pelado y picado	1 (350 g)
Comino	1 cucharadita
Aceite *(oliva extra virgen)*	6 cuch. (60 ml)
Vinagre de manzana	a gusto
Sal y pimienta negra	a gusto
Hielo	a gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	149 kcal
PROTEINAS	2,5 g
HIDRATOS	12,1 g
GRASAS	10,7 g

PREPARACIÓN

- Colocar los tomates, ajo, cebolla, pimientos, pepino, comino y el aceite de oliva en una procesadora de alimentos o licuadora y mezclar bien.
- Agregar el vinagre y la pimienta, la sal y el hielo. Licuar.
- Reservar. Servir frío.

45'

4 porciones

PAD THAI
DE VERDURAS

INGREDIENTES

Fideos de arroz *(de preferencia integral)*	200 g
Aceite *(de oliva o de canola)*	1 cucharada
Tofu *(cortado en cubitos de 5 mm.)*	250 g
Huevos	2 (100 g)
Cebolla morada picada	½ (100 g)
Diente de ajo picado	1
Brócoli	1 taza (60 g)
Zapallito italiano *(cortado en tiritas)*	1/2 (80 g)
Zanahoria	1/2 (50 g)
Brotes de soya	1 taza (70 g)
Pimentón rojo	½ taza(60 g)
Albahaca fresca picada	a gusto
Culantro fresco picado	a gusto
Maní	2 cucharadas (70 g)

PARA LA SALSA

Vinagre de manzana	8 cucharadas
Salsa de soya	8 cucharadas
Miel	6 cucharadas (60 g)
Jugo de 1 limón	
Curry	a gusto

PREPARACIÓN

- Para preparar la salsa solamente se deben mezclar todos los ingredientes en un recipiente y reservar.
- Luego cocinar los fideos de arroz siguiendo las indicaciones del envase.
- En una sartén calentar el aceite de oliva y cocinar los cubitos de tofu a fuego medio-bajo durante unos 2 ó 3 minutos por cada lado o hasta que se doren y reservar.
- En otro sartén agregar los huevos, revolver hasta cocinar y reservar junto al tofu.
- Sofreír en una sartén con aceite la cebolla y el ajo. Agregar el resto de los vegetales hasta que estén blandos durante unos 2 a 3 minutos.
- Agregar a las verduras los fideos de arroz, el tofu, los huevos y la salsa, mezclar bien hasta que estén todos los ingredientes incorporados.
- Servir y decorar con maní y rodajas de limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	474 kcal
PROTEINAS	17,5 g
HIDRATOS	63 g
GRASAS	17,1 g

45'

4 porciones

PECHUGA DE POLLO A LAS HIERBAS

INGREDIENTES

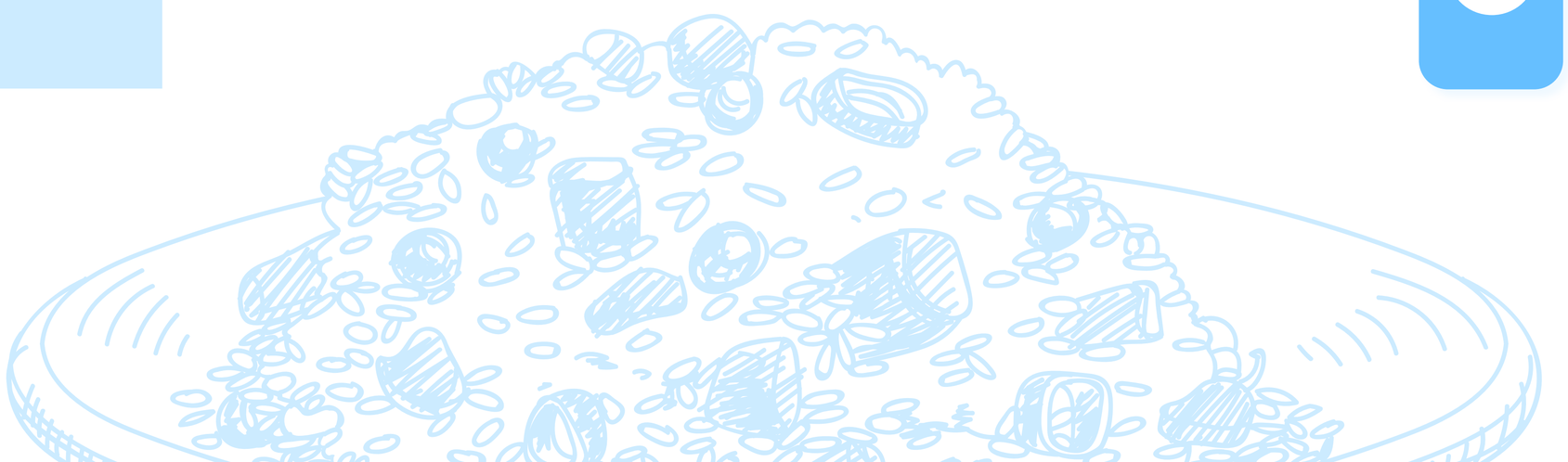
Pechugas pollo *(deshuesadas)*	4 (500 g)
Hojas de culantro	1 taza
Hojas de menta	1/2 taza
Cebolla picada	3 cucharadas (40 g)
Jengibre fresco picado	
Sal	1 cucharadita
Aceite de sésamo	2 cucharaditas (10 ml)
Ralladura de limón	1 cucharadita
Pimienta fresca	a gusto
Aceite de oliva	4 cucharadas (40 ml)

PREPARACIÓN

- En una tabla para picar, juntar el culantro, la menta, la cebolla y el jengibre. Añadir sal y, con la ayuda de un cuchillo, picar todas las hierbas en la tabla hasta obtener una mezcla similar a una pasta. Traspasar a un bol e incorporar el aceite de sésamo, ralladura de limón y pimienta a gusto. Reservar.
- Cortar las pechugas de pollo para obtener láminas delgadas, colocarlas dentro de la mezcla de hierbas para que se impregnen del aroma. Reservar.
- En una sartén con aceite, colocar el pollo y cocinar hasta que se dore.
- Servir acompañado de verduras o arroz integral.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	364 kcal
PROTEINAS	28,1 g
HIDRATOS	2,2 g
GRASAS	26,8 g



45’

4 porciones

CONGRIO
MARINADO
EN YOGUR Y FINAS HIERBAS

INGREDIENTES

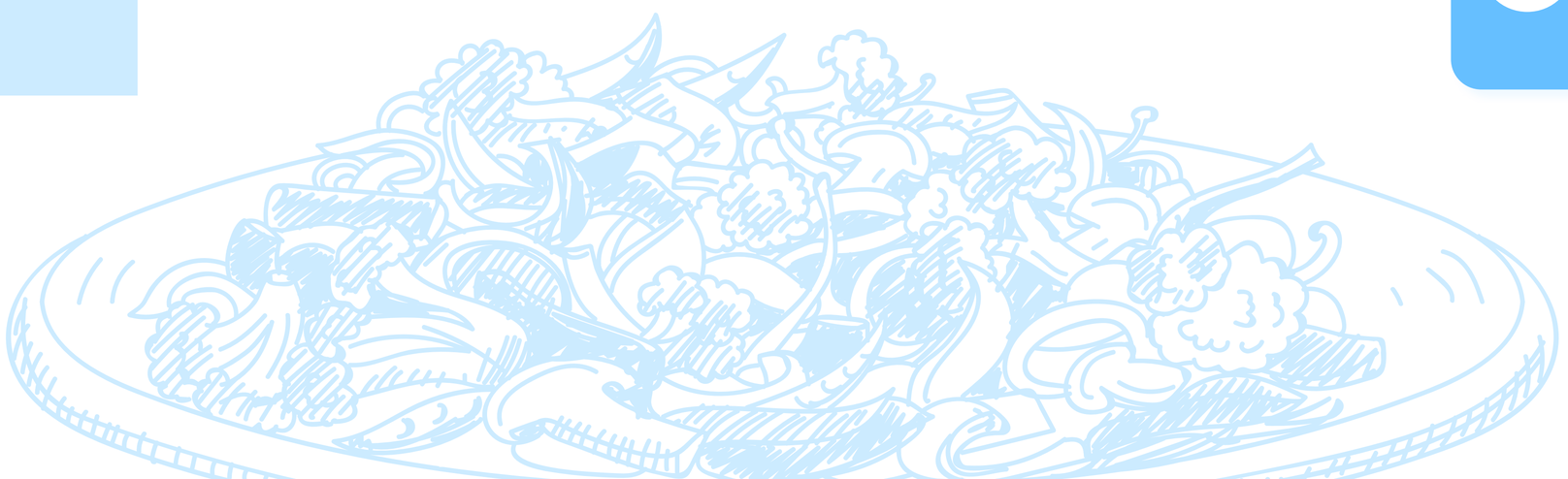
Congrio o corvina	4 trozos (480 g)
Yogur natural	1 unidad (125 g)
Limón *(Zumo y ralladura)*	1
Mezcla de hierbas *(orégano, tomillo, pimienta, hinojo)*	1 cucharadita
Ajo pelado	1 a 2 dientes
Sal y pimienta negra molida a gusto	

PREPARACIÓN

- Mezclar todos los ingredientes, excepto el congrio, en una juguera.
- Cubrir el congrio con la mezcla y refrigerar envuelto en papel film por 1 hora como mínimo.
- Luego, precalentar el horno a 180 °C y cocinar a fuego medio durante 20 minutos.
- Servir acompañado de verduras salteadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	474 kcal
PROTEINAS	17,5 g
HIDRATOS	63 g
GRASAS	17,1 g



PAVO ASADO AL ROMERO

CON VERDURAS ASADAS

45'

4 porciones

INGREDIENTES

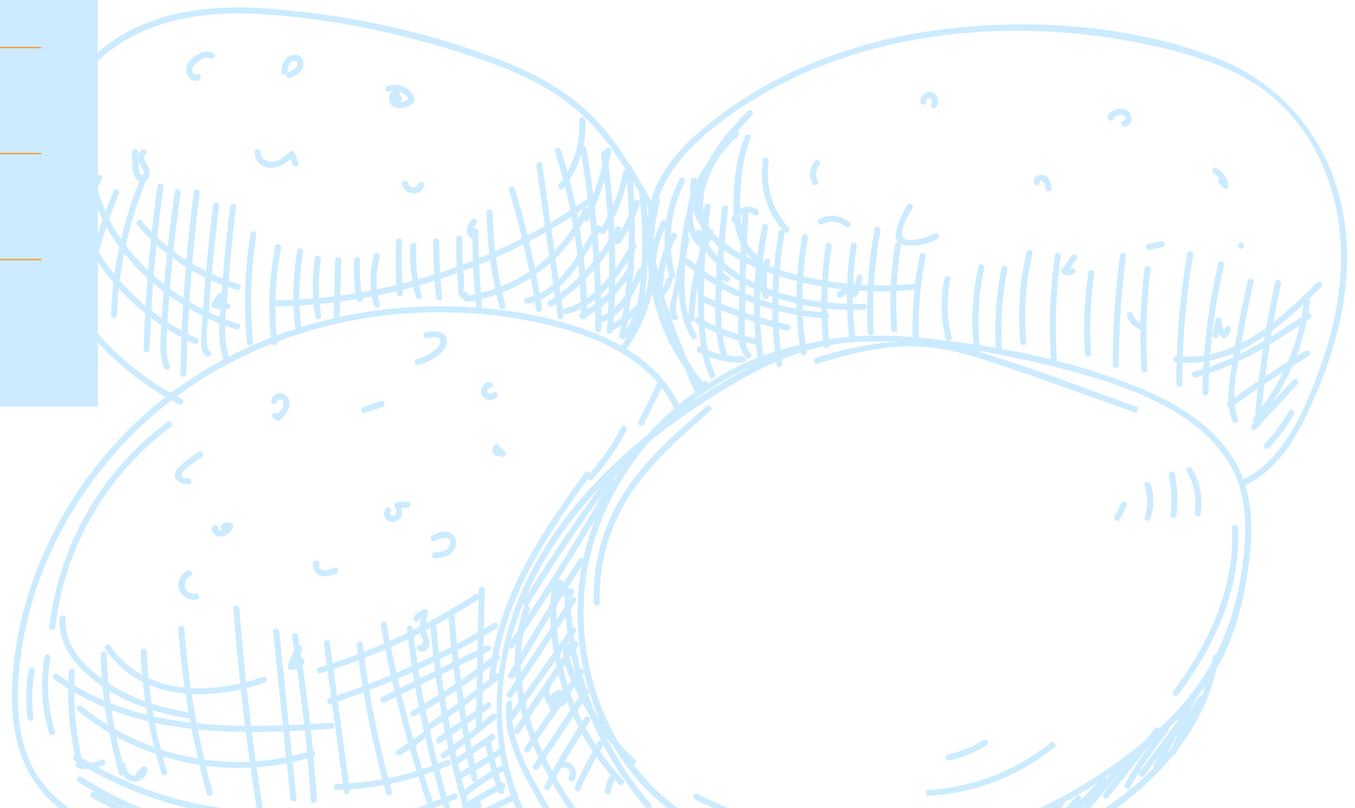
Pechuga de pavo *(deshuesada)*	600 g
Aceite *(de oliva o canola)*	2 cucharadas (20 ml)
Romero fresco	4 ramas
Orégano	1 cucharadita
Ajo picados	2 dientes
Sal	1 cucharadita
Pimienta	1 cucharadita
Caldo de pollo	1 taza
Papas peladas y picadas	3 (450 g)
Colecitas de Bruselas	½ kg
Zanahorias	3 (360 g)

PREPARACIÓN

- Colocar en una juguera el aceite, romero, orégano, dientes de ajo, sal, pimienta, y procesar hasta obtener una mezcla homogénea.
- Limpiar las pechugas de pavo y esparcir la mezcla de hierbas con ayuda de una brocha de cocina.
- En una fuente para horno colocar las pechugas de pavo junto con el caldo de pollo y llevar a horno tapado por 30 minutos aproximadamente.
- Durante la cocción del pavo, agregar las papas picadas, colecitas de Bruselas y zanahorias, y seguir cocinando hasta que las verduras estén completamente cocidas.
- Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	415 kcal
PROTEINAS	39,1 g
HIDRATOS	44,6 g
GRASAS	10,8 g



45'

6 porciones

TALLARINES
CON SALSA DE POLLO
Y MANÍ

INGREDIENTES

Pechuga de pollo *(deshuesada, cortado en cubitos)*	400 g
Tallarines	300 g (3/4 paquete)
Mantequilla de maní	4 cucharadas (85 g)
Maní picado a gusto	
Crema de leche *(baja en grasas)*	1 caja (200 ml)
Ajo	1 a 2 dientes
Aceite de oliva	2 cucharadas (20 ml)
Sal y pimienta	a gusto

PREPARACIÓN

- En una sartén calentar el aceite y colocar la pechuga de pollo cortada en cubitos junto con el diente de ajo. Salpimentar.
- Una vez dorado el pollo, agregar la mantequilla de maní, la crema de leche y el maní picado. Cocinar hasta que espese la mezcla.
- En una olla con agua hirviendo y sal, agregar los tallarines y cocinar por 10 minutos aproximadamente.
- Servir los tallarines acompañados de la salsa de pollo y maní.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	480 kcal
PROTEINAS	24,4 g
HIDRATOS	39,2 g
GRASAS	24,7 g

45'

4 porciones

LOMO DE CERDO

CON SALSA DE CURRY

INGREDIENTES

Lomo de cerdo	500 g
Aceite de oliva	2 cucharadas (20 ml)
Cebolla *(cortada en cubos)*	½ unidad (100 g)
Ajos picados	1 a 2 dientes
Piña cortada en cubos	2 rodajas (100 g)
Salsa de soya	4 cucharadas
Curry	1 cucharada
Cúrcuma	1 cucharadita
Crema de leche *(baja en grasas)*	1 caja (200 ml)

PREPARACIÓN

- En una sartén a fuego fuerte, calentar el aceite y sofreír la cebolla junto con los dientes de ajos. Agregar el lomo de cerdo cortado en cubitos junto con las piñas hasta que esté bien cocido.
- Agregar salsa de soya, curry, cúrcuma y la crema de leche.
- Cocinar a fuego bajo hasta que la mezcla espese.
- Una vez listo, servir caliente, acompañado de papas cocidas o arroz basmati.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN

CALORIAS	324,8 kcal
PROTEINAS	28,5 g
HIDRATOS	6,7 g
GRASAS	20,1 g

REDUCIR RIESGOS

DE INFECCIONES

Nuestro sistema inmunológico nos ayuda a protegernos contra infecciones y enfermedades, pero en ciertas ocasiones puede que no funcione de manera correcta durante y después del tratamiento contra el cáncer.

La quimioterapia apunta a parar el crecimiento y división de las células cancerígenas, pero también puede afectar las células sanas, como los glóbulos blancos, que son parte del sistema inmunológico.

Si tienes un conteo bajo de glóbulos blancos, te encuentras en un estado llamado neutropénico y estás en riesgo de mayores infecciones o intoxicaciones alimentarias, por lo que tu médico tratante te indicará iniciar una dieta con baja carga microbiana.

El tiempo durante el cual deberás seguir este régimen dependerá del tratamiento indicado y tu evolución, por lo que tu médico te indicará en qué momento es oportuno retomar una alimentación normal. [7-8-21-27]

CONSEJOS QUE NOS PUEDEN AYUDAR A **PROTEGER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO**[27]

- Es importante que mientras estás recibiendo algún tratamiento contra el cáncer, te alimentes bien y te mantengas activo físicamente. Esto ayuda a que tu sistema inmunológico trabaje mejor.
- La mejor forma de proteger al sistema inmunológico es asegurarse de que el cuerpo reciba la cantidad de nutrientes necesarios a través de una dieta balanceada y variada, que sea equilibrada en calorías y proteínas.

CÓMO PREVENIR INFECCIONES: HIGIENE DE LA COMIDA[22]

Es importante la higiene de los alimentos para evitar alguna intoxicación alimentaria. A continuación, algunos consejos:

- Lava tus manos con jabón y agua tibia antes y después de preparar, cocinar y comer los alimentos.
- Limpia las superficies de trabajo donde preparas los alimentos y las tablas para picar antes y después de cocinar.
- Lava siempre los utensilios que utilizarás para la preparación de los alimentos.
- Revisa las fechas de vencimiento de las comidas. Si no tienen fechas visibles, es mejor botarlas.
- Evita comprar alimentos de procedencias desconocidas, es decir, alimentos que no vengan en paquetes cerrados con su respectiva identificación de marca, fechas de elaboración y vencimiento.
- Mantén un orden en tu refrigerador. Guarda las comidas crudas alejadas de las ya preparadas. Se recomienda dejar todo lo crudo en la parte baja del refrigerador, para evitar contaminación cruzada entre estos alimentos.
- Lavar bien las frutas y verduras bajo el chorro de agua fría antes de prepararlas y consumirlas.
- Verificar que los alimentos estén bien cocidos antes de consumirlos.
- Durante esta etapa no se pueden consumir alimentos crudos. Todo debe ser cocido, incluido frutas y verduras.
- Las preparaciones ahumadas o cocidas con limón no están permitidas.
- Nunca consumas alimentos comprados en la calle o que se encuentren en vitrinas de exhibición.
- Mantente alejado de los salad bar o restaurantes de tenedor libre.
- No consumas lácteos sin pasteurizar (no comprar quesos artesanales).
- En el supermercado, no compres alimentos como jamón, queso o similares que se encuentren a granel.
- Evita consumir frutos secos.
- Evita consumir jugos que sean elaborados con agua de grifo.

LISTADO DE ALIMENTOS

ALIMENTOS A ELEGIR	ALIMENTOS A EVITAR
CEREALES	
Pan francés, pan blanco, pan de molde sin semillas, pan italiano, pan pita	Panes con semillas crudas
Panqueques, waffles	Cereales que contengan semillas y/o frutos secos
Galletas dulces y saladas	Avena cruda
Arroz, quinua, cuscús, bulgur, pastas (frescas y secas)	
Cereales de desayuno	
Papas, puré	
Verduras	
Todo tipo de verduras cocidas	Verduras crudas
FRUTAS	
Frutas en conserva o en caja	
Frutas con cáscara (plátano, naranja, pomelo) lavada bajo agua fría	
Frutas congeladas	
Frutas deshidratadas	
ALIMENTOS GRASOS	
Aceites de oliva, canola, palta, pepita de uva	Palta
Margarina, mantequilla	
Alimentos a Elegir	Alimentos a Evitar
LÁCTEOS Y QUESOS	
Leche pasteurizada	Yogur o leche no pasteurizados
Crema ácida	Helados de máquina
Leches en polvo	Yogur con probióticos
Crema batida comercial (refrigerada)	Queso azul, gorgonzola, roquefort

Queso crema, mayonesa	Queso suaves (brie, feta, camembert)
Quesos envasados	Queso con especias o verduras no cocinadas
Queso cottage, ricota pasteurizada	Queso de leche no pasteurizada

MISCELÁNEOS

Miel pasteurizada	Productos de pastelería con crema sin refrigerar
Goma de mascar, dulces, chocolate	Pickles de elaboración casera o a granel
Envases individuales de azúcar, sal, pimienta, usados después de cocinar	Frutos secos a granel
Hierbas o sazonadores	Aguas de hierba
Pickles envasados	
Sal, pimienta, condimentos de hoja	

CARNES, LEGUMBRES Y HUEVOS

Todo tipo de carnes bien cocidas	Carnes con cocción a punto o ¾.
Atún, jurel en conserva	Preparaciones como crudos, tártaros, carpacho o ceviche
Todo tipo de legumbres	Comida rápida
Huevos bien cocidos y lavados previamente	Huevos crudos (por ejemplo, merengue)
	Sushi, sashimi

EJEMPLO DE **MENÚ**

DESAYUNO 7:00 – 8:00 AM:

- 1 unidad de pan francés con 1 huevo cocido en agua.
- 1 taza de leche semidescremada con vainilla líquida.

COLACIÓN 10:00 – 11:00 AM:

- 1 yogur natural alto en proteínas con 1 cucharada de mermelada de frambuesa.

ALMUERZO 1:00 – 2:00 PM:

- Ensalada de tomate.
- Plato de fondo: 1 trozo pechuga de pollo al horno con verduras asadas (espárragos, pimentón, cebolla), acompañado con 1 taza de puré de papa.
- Postre: 1 naranja.

MERIENDA 5:00 PM:

- 1 taza de cereales acompañada con 1 unidad de yogur alto en proteínas.

CENA 8:00 – 9:00 PM:

- Plato de fondo: 1 trozo de pescado al jugo acompañado con 1 taza de arroz basmati.
- Postre: 1 bol de compota de duraznos/arándano.

COLACIÓN 10:00 PM:

- 1 vaso de leche semidescremada chocolatada.

BIBLIOGRAFÍA

1. **Gangadharan A, Choi SE, Hassan A**, et al. Protein calorie malnutrition, nutritional intervention and personalized cancer care. Oncotarget. 2017; 8: 24009-30.
2. **Van Cutsem E and Arends J.** The causes and consequences of cancer-associated malnutrition. Eur J Oncol Nurs. 2005; 9 Suppl 2: S51-63.
3. **Silva FR, de Oliveira MG, Souza AS, Figueroa JN and Santos CS**. Factors associated with malnutrition in hospitalized cancer patients: a cross-section al study. Nutr J. 2015; 14: 123.
4. **Di Fiore F and Van Cutsem E.** Acute and long-term gastrointestinal consequences of chemotherapy. Best Pract Res Clin Gastroenterol. 2009; 23: 113-24.
5. **Britton B, Clover K, Bateman L**, et al. Baseline depression predicts malnutrition in head and neck cancer patients undergoing radiotherapy. Support Care Cancer. 2012; 20: 335-42.
6. Memorial Sloan Kettering Cancer Center. La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer. Disponible en https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment. Revisado el 05 de octubre 2022.
7. Cancer Treatment Centers of America. Radiation Therapy to Treat Cancer. Disponible en https://www.cancercenter.com/treatment-options/radiation-therapy. Revisado el 05 de octubre 2022.
8. National Cancer Institute. Chemotherapy to Treat Cancer. Disponible en https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/types/chemotherapy. Revisado el 05 de octubre 2022.
9. **Cooper C, Burden ST, Cheng H and Molassiotis A.** Understanding and managing cancer-related weight loss and anorexia: insights from a systematic review of qualitative research. J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2015; 6: 99-111.
10. **Hager KK.** Management of Weight Loss in People With Cancer. J Adv Pract Oncol. 2016; 7: 336-8.
11. **Wong CJ.** Involuntary weight loss. Med Clin North Am. 2014; 98: 625-43.
12. **Mitchell EP.** Gastrointestinal toxicity of chemotherapeutic agents. Semin Oncol. 2006; 33: 106-20.

13. American Cancer Society. Diarrhea. Disponible en https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/stool-or-urine-changes/diarrhea.html. Revisado el 05 de octubre 2022.

14. **Kich DM, Vincenzi** A, Majolo F, Volken de Souza CF and Goettert MI. Probiotic: effectiveness nutrition in cancer treatment and prevention. Nutr Hosp. 2016; 33: 1430-7.

15. **G. Olveira Fuster. I. González-Molero.** Probióticos y prebióticos en la práctica clínica. Nutrición Hospitalaria. 2007; 22 (supl.2): 26-34.

16. **E. Escudero Álvarez y P. González Sánchez.** La Fibra dietética. Nutrición Hospitalaria. 2006; 21 (supl.2): 61-72.

17. **R. Vera, M. Martínez, E.Salgado.** Tratamiento de la emesis inducida por quimioterapia. An. Sist. Sanit. Navar. 2004; 27 (Supl. 3): 117-123.

18. ICO. Recomendaciones generales sobre la alimentación durante el tratamiento del cáncer. 2015: 8-9.

19. **I. Lete. J. Allue.** The effectiveness of ginger in the prevention of nausea and vomiting during pregnancy and chemotherapy. Integr Med Insights. 2016; 11: 11-20.

20. **G. Martin Peña.** Dieta y cáncer. Soporte Nutricional en el paciente oncológico. Capítulo IX: 115-131.

21. **Jubelirer SJ.** The benefit of the neutropenic diet: fact or fiction? Oncologist. 2011; 16: 704-7.

22. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos; Administración de Drogas y Alimentos. La inocuidad alimentaria para las personas con cáncer, Una guía de conocimientos para aquellas personas diagnosticadas con cáncer. In: Servicio de Inspección e Inocuidad de Alimentos (ed.). 2006

23. Dietary Intake, Resting Energy Expenditure, Weight Loss and Survival in Cancer Patients1 Ingvar Bosaeus,2 Peter Daneryd* and Kent Lundholm2. Departments of Clinical Nutrition and *Surgery, Göteborg University, Sahlgrenska University Hospital, S-413 45 Göteborg, Sweden

24. Nutrición para la persona durante su tratamiento contra el cáncer. Una guía para paciente y familia: American Cancer Society.

25. Información basada en la experiencia clínica de la especialista con pacientes oncológicos. Experiencia en la Clínica Universidad de Los Andes y Centro del cáncer Universidad Católica.

26. Cancer. Net. American Society of Clinical Oncology (ASCO). Foods to Avoid During Cancer Treatment. Disponible en https://www.cancer.net/blog/2014-04/foods-avoid-during-cancer-treatment. Revisado el 05 de octubre 2022.

27. Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Cómo hacer frente a los efectos secundarios de la quimioterapia. Disponible en https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects. Revisado el 05 de octubre 2022.

28. **Ruiz -Ojeda F., Plaza-Díaz J,** et al. Effects of Sweeteners on the GutMicrobiota: A Review of Experimental Studies and Clinical Trials. Disponible en https://academic.oup.com/advances/article/10/suppl_1/S31/5307224?login=true. Revisado el 05 de octubre 2022.

29. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Síntomas y causas del estreñimiento ¿Cuáles son los síntomas del estreñimiento? Disponible en https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/estrenimiento/sintomas-y-causas. Revisado el 17 de octubre 2022.

Cuidarnos Juntos

La información contenida en este sitio web tiene un propósito educacional e informativo unicamente y no debe ser tomada como consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Siempre se debe buscar el consejo de un profesional de la salud ante cualquier pregunta sobre alguna condición médica.

Clínica Universidad de los Andes

Pfizer

ISBN: 978-956-09401-0-0