

#### RESEQUEZAD EN LA BOCA

Beba líquidos en sorbos e ingiera alimentos blandos como gelatina, flan, estofados, sopas y aguados.

#### ALTERACIONES DE GUSTO

Realce el sabor de sus comidas usando ajo y especias. Puede utilizar sorbete para alimentarse y así disminuir un poco el sabor de comidas no apetecibles.

#### CONCLUSIONES

Si usted se encuentra bien nutrido la cicatrización de heridas después de una intervención quirúrgica, será apropiada.

Pensar positivamente mejora el estado de ánimo y permite afrontar mejor la enfermedad.

Cualquier pregunta sobre su enfermedad debe ser dirigida a su médico tratante.

Este esquema es una parte importante del tratamiento contra el cáncer. El consumo adecuado de alimentos ayuda al paciente a conservar su fortaleza y a tener mejor calidad de vida.



## CONSEJOS NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON CÁNCER



[04] 37180700 ext. 2155 / 2152  
Av. Pedro Menéndez Gilbert, Junto a la Cdla. La Atarazana  
Servicio de Nutrición  
Clínica y Dietética  
[www.solca.med.ec](http://www.solca.med.ec)

UNA BUENA ALIMENTACIÓN ES CLAVE PARA RECUPERAR LA SALUD.



## ¡ SABER COMO ALIMENTARSE ES UNA PARTE IMPORTANTE DEL TRATAMIENTO CONTRA EL CÁNCER!

#### SI LO HACE APROPIADAMENTE PODRÁ:

- Tolerar mejor el tratamiento.
- Disminuir la incidencia de complicaciones.
- Aumentar sus probabilidades de supervivencia.
- Mejorar su calidad de vida.

La enfermedad y la nutrición están íntimamente relacionadas. Estar en un estado de desnutrición puede influir negativamente en la enfermedad.



EL OBJETIVO PRINCIPAL DE ESTE PLAN ES ALCANZAR Y/O MANTENER EL PESO IDEAL.

#### ¿CÓMO SE DEBEN INGERIR LOS ALIMENTOS?

- De textura suave, fácil cocción y altamente nutritivos.
- Del agrado o preferencia del paciente.
- Preferir las horas de la mañana para alimentarse con cantidades mayores.
- No exigir, ni forzar al paciente para alimentarse.

Si su médico lo indica puede tomar un suplemento nutricional.

### CONSEJOS DE CÓMO PUEDE ALIMENTARSE

#### 1-DESAYUNO

- Fruta: ½ a 1 taza de papaya, melón, sandía; una pera, un durazno, una manzana, etc. Si el paciente lo prefiere puede consumir la fruta en forma de zumo.
- También puede ingerir una taza de leche, yogurt, colada de avena, quinua, soya con fruta o leche.
- Además puede comer una unidad de pan suave o integral (si no tiene problemas renales) con queso o huevo.

#### 2-COLACIÓN EN LA MAÑANA

- Compota o puré de manzana, pera, durazno, etc.
- Yogurt con cereal.
- Suplemento nutricional.

#### 3-ALMUERZO

- Una taza de crema de vegetales o sopa de pollo, pavo, carne o pescado.
- Una porción de carne, pollo, pescado o pavo, ya sea horneado o estofado. No frito.
- Puré de yuca, papa, zanahoria blanca, etc.
- Ensalada de vegetales surtidos: vainitas, verduras, veteraba, zucchini, etc. Si está en tratamiento de Quimio o Radioterapia y tiene las defensas bajas, estos no deben ser consumidos crudos.
- Arroz: 1 taza. Si es diabético o tiene sobrepeso, prefiera ½ taza de arroz integral.
- Agregar una cucharadita de aceite de oliva a la ensalada o al arroz.
- Jugo, agua aromática o agua.

#### 4-COLACIÓN DE LA TARDE

Yogurt, batido de frutas o helado. Si es diabético consumir productos light. Se puede agregar un suplemento nutricional.

#### 5-MERIENDA

- Aguado de pollo, sopa de fideo con queso, crema de zapallo, zucchini, etc.
- Arroz con bistec de hígado, pollo, ternera o pescado.
- Una porción de maduro cocinado.
- Porción de fruta entera, jugo, agua, o bebidas aromáticas.

### SI USTED TIENE:

#### DIARREA

Ingiera líquidos con mayor frecuencia: suero oral, agua aromática y jugos de fruta. La finalidad es evitar que se deshidrate. Prefiera comer pan blanco, frutas sin cáscara y cocidas, evite granos secos y tiernos. Trate de consumir los alimentos como cremas (zapallo, arroz de castilla), purés (zanahoria blanca, yuca), coladas y leche deslactosada.

#### ESTREÑIMIENTO

Beba abundante agua, consuma alimentos con fibra como: frutos secos, frutas deshidratadas, pan negro, granos y galletas integrales.