

65 años



LUCHANDO POR LA VIDA

DIETOTERAPIA EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO



Dra. Dolores Rodríguez Veintimilla
Dra. Marisol Maldonado Villavicencio
Dra. Mery Guerrero Tapia
Lcda. Sandra Herrera Morán

65 años



LUCHANDO POR LA VIDA

**DIETOTERAPIA
EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO**

PRIMERA EDICIÓN
2016

Dra. Dolores Rodríguez Veintimilla
Dra. Marisol Maldonado Villavicencio
Dra. Mery Guerrero Tapia
Lcda. Sandra Herrera Morán

La titularidad del libro "Dietoterapia en el Paciente Oncológico" es propiedad de las Dras. Dolores Rodríguez Veintimilla, Marisol Maldonado Villavicencio, Mery Guerrero Tapia y Lcda. Sandra Herrera Morán.

Los derechos de autor que recaen sobre la obra se encuentran debidamente protegidos por el Derecho de Autor, tal como consta en el certificado No. GYE-007564 emitido por la Dirección Nacional de Derecho de Autor y Derechos Conexos del Instituto Ecuatoriano de la Propiedad Intelectual en el Ecuador con fecha 2 de septiembre del año 2016

EDITORIAL CODGRAF S.A.

ISBN: 978-9942-28-109-8



NOTA: La información que proporciona este libro, tiene su respectivo respaldo en la Literatura Médica, conforme se incrementa la adquisición de nuevos conocimientos se requiere incorporarlos a la práctica. Sin embargo, ante los posibles errores humanos y cambios en la Medicina, las autoras ni cualquier otra persona que haya participado en la elaboración y publicación de la obra, no nos responsabilizamos por los posibles errores u omisiones en la práctica de ésta.

AUTORAS

Dra. Dolores Rodríguez Veintimilla

Médica Cirujana Universidad Católica de Santiago de Guayaquil

Magister en Nutrición Clínica

Universidad de Guayaquil

Jefa del Servicio de Nutrición Clínica y Dietética

Instituto Oncológico Nacional "Dr. Juan Tanca Marengo"

Presidenta de la Sociedad Ecuatoriana de Nutrición Parenteral y Enteral

Dra. Marisol Maldonado Villavicencio

T.M Nutrición y Dietética

Universidad Estatal de Guayaquil

Doctora en Nutrición y Dietética

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

Nutricionista del Servicio de Nutrición Clínica y Dietética del Instituto

Oncológico Nacional

"Dr. Juan Tanca Marengo"

Dra. Mery Guerrero Tapia

Médica Cirujana

Universidad de Guayaquil

Magister Internacional en Nutrición y Dietética Aplicada

Universidad de León-España

Médica Tratante del Servicio de Nutrición Clínica y Dietética del Instituto

Oncológico Nacional "Dr. Juan Tanca Marengo"

Lcda. Sandra Herrera Morán

Nutricionista-Dietista

Universidad Estatal de Guayaquil

Nutricionista del Servicio de Nutrición Clínica y Dietética del Instituto

Oncológico Nacional "Dr. Juan Tanca Marengo"

DEDICATORIA

**"A NUESTROS PACIENTES GUERREROS INCANSABLES
EN LA BATALLA POR LA VIDA "**

LO QUE EL CÁNCER NO PUEDE HACER:

El cáncer es tan limitado que...

“No puede estropear el Amor

No puede hacer pedazos la Esperanza

No puede corroer la Fe

No puede destruir la Paz

No puede acabar con la Amistad

No puede suprimir los Recuerdos

No puede reprimir el Valor

No puede invadir el Alma

No puede hurtar la Vida Eterna

No puede conquistar el Espíritu”

Anónimo

PRÓLOGO

En la actualidad el Soporte Nutricional ha ganado su espacio en el Sistema de Atención Hospitalaria, tornándose imprescindible para ayudar en la recuperación de la salud de los pacientes.

Si consideramos que hasta el 50% de todos los pacientes en Hospitales de Latinoamérica están desnutridos, que la Desnutrición puede afectar a todos los pacientes y que ocasiona incremento de la morbimortalidad y de costos, es imprescindible realizar Prevención y Diagnóstico de la Malnutrición para detectar oportunamente mediante Tamizaje el Estado Nutricional de los pacientes al Ingreso Hospitalario con la finalidad de realizar tratamiento oportuno.

Cabe destacar que la dieta debe ser equilibrada tanto en proporciones, componentes, frecuencia y palatabilidad para ser del agrado de quien lo consume y que al mismo tiempo cumpla su misión de ayudar al paciente a recuperar y mantener el estado de salud.

En base a nuestra experiencia en la práctica hospitalaria hemos desarrollado este libro de Dietoterapia que incluye el modelo dietético para los procesos patológicos más comunes que pueden afectar a los pacientes oncológicos, en el cual se resume ciertas características importantes de su enfermedad y sugerencias sobre el menú diario que contenga los macro y micronutrientes necesarios para que los pacientes puedan ayudarse en su recuperación.

Esperamos que el libro "Dietoterapia en el Paciente Oncológico" cumpla su objetivo de servir de apoyo al Profesional de Salud y a los Pacientes para establecer un protocolo de manejo nutricional adecuado con el diagnóstico, en la cual se puede citar la frase de Masanobu Fukuoka "La Alimentación es Vida, y la Vida no debe separarse de la naturaleza".

Dolores Rodríguez Veintimilla

MÉDICA-JEFE DEL SERVICIO DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETÉTICA
SOLCA - GUAYAQUIL

PREFACIO

La alimentación en el paciente oncológico, más allá de su enfermedad implica el conocimiento del valor psicológico que el paciente confiere a los alimentos, el entorno familiar, la sobreabundancia de mensajes en relación a los alimentos y el cáncer, que se difunden a través de los medios de comunicación, en muchas ocasiones sin el aval académico correspondiente, ubican en una disyuntiva a los pacientes y a sus familiares, de tal manera que una vez diagnosticado el cáncer se encuentran desorientados llevándolos a realizar cambios drásticos en su hábitos alimentarios, perdiendo el paciente su autonomía, repercutiendo aquello en su estado emocional lo que se manifiesta con aceptación o rechazo a la alimentación.

Muchos son los mitos, creencias y malas prácticas alimentarias que se transmiten de generación en generación, porque no existe la cultura educacional alimentaria, por lo tanto los pacientes adoptan inadecuadas prácticas alimentarias, influenciados por sus familiares y/o amigos, pudiendo cometer errores en su alimentación que pueden llegar a ser perjudiciales en su salud.

Cada etapa que conlleva el paciente y su tratamiento oncológico exige la consejería del profesional Médico o Nutricionista con conocimientos en nutrición oncológica, y la planificación de la alimentación acorde al estado evolutivo de la enfermedad o al tratamiento correspondiente, la misma que debe ser personalizada, cumpliendo en lo posible con los gustos y preferencias del paciente.

Esta obra recoge la experiencia de la práctica diaria lograda a lo largo de veinte años y en ella se muestran las directrices generales para complementar el tratamiento oncológico y así los pacientes puedan mejorar su calidad de vida, obtener una mejor respuesta al tratamiento, se desmitifique el binomio cáncer/muerte, se disminuya el miedo, además de modificar los conocimientos erróneos para poder cambiar las aptitudes y creencias negativas.

Estas recomendaciones se deben aplicar desde el inicio del diagnóstico de la enfermedad y pueden también servir de ayuda a pacientes de cuidados paliativos.

Cabe recalcar que la frase de Hipócrates "Que tu alimento sea tu Medicina y que tu medicina sea tu alimento" se debe aplicar en todos los pacientes y personas interesadas en mejorar su salud.

Marisol Maldonado Villavicencio

DOCTORA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
SOLCA GUAYAQUIL

INDICE DE CONTENIDO

1. Pautas generales para seleccionar y preparar los alimentos de pacientes con cáncer	11
1.1 Selección de alimentos	12
1.2 Organización y limpieza de los alimentos	14
1.3 Almacenamiento correcto de los alimentos	15
1.4 Preparación de alimentos	16
2. Grupos y porciones de alimentos	17
2.1 Porciones de alimentos	22
3. Planificación del menú saludable	24
3.1 Método del plato	25
3.2 Ventaja de realizar actividad física para mantener el peso saludable y la prevención de enfermedad crónica	26
3.3 Guía general de alimentación para pacientes adultos	28
4. Guías de alimentación en pacientes pediátricos	32
5. Dietoterapia	37
5.1 Guía general de alimentación para pacientes post- quirúrgicos	37
5.1.1 Dieta hídrica	38
5.1.2 Dieta líquida estricta o de líquidos claros	38
5.1.3 Dieta líquida amplia o completa	40
5.1.4 Dieta blanda	43
5.1.5 Guía de alimentación para pacientes post gastrectomizados a partir del 7mo día	45
5.1.6 Guía de alimentación en ostomías	46
6. Alimentación enteral	49
6.1 Guía de alimentación en gastrostomía	49
6.2 Alimentación en yeyunostomía	54
7. Guías dietéticas en enfermedades del sistema digestivo	54
7.1 Gastritis	55
7.2 Intestino irritable	58
7.3 Diverticulosis	60
7.4 Esteatosis hepática (hígado graso)	63
8. Guías dietéticas para pacientes con cáncer y otras enfermedades	65
8.1 Guía de alimentación en anemia	65
8.2 Guía de alimentación para el paciente diabético	68
8.3 Guía de alimentación para pacientes con dislipidemia	77
8.4 Guía de alimentación para pacientes con hipertensión	80
8.5 Guía de alimentación para pacientes con hiperuricemia	84
8.6 Guía de alimentación para insuficiencia renal crónica para pacientes que no se realizan diálisis	86
9. Guía de alimentación para pacientes en tratamiento con yodo radiactivo	94
10. Guía de alimentación para pacientes con trasplante de médula ósea	99

11. Déficit de glucosa - 6 - fosfato	102
12. Guía de alimentación en enfermedad celíaca o enteropatía sensible al gluten	103
13. Efectos colaterales del tratamiento con quimio o radioterapia y recomendaciones	105
13.1. Recomendaciones para tratar los efectos colaterales del tratamiento	107
14. Jugos y zumos para pacientes con cáncer	112
Bibliografía	119

1. PAUTAS GENERALES PARA SELECCIONAR Y PREPARAR LOS ALIMENTOS DE PACIENTES CON CÁNCER



¿QUE ES UN ALIMENTO? Se entiende por alimento a toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que, ingeridas por el hombre, aporten a su organismo la energía y los nutrientes necesarios para el desarrollo de sus procesos biológicos.

¿QUE ES UN NUTRIENTE? Es todo componente básico contenido en los alimentos que lo podemos utilizar una vez que lo hemos ingerido y absorbido, desempeña una función específica en el organismo como aportar energía, aminoácidos o elementos reguladores del metabolismo para asegurar y sostener la vida en el adulto; en el niño sirve para cubrir sus necesidades de crecimiento y desarrollo.

Hay seis categorías de nutrientes: agua, hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

Los nutrientes de los alimentos o de los suplementos pueden ser utilizados directamente por el cuerpo humano.

Nutrientes esenciales: se denominan así a los nutrientes que no pueden ser sintetizados por el organismo, pero que son vitales, es decir, son las sustancias que de forma ineludible se tienen que obtener del medio ambiente (alimento).

Para los humanos, éstos incluyen ácidos grasos esenciales, aminoácidos esenciales, algunas vitaminas y ciertos minerales.

El oxígeno y el agua también son esenciales para la supervivencia

humana, pero generalmente no se consideran nutrientes cuando se consumen de manera aislada.

Saber cómo alimentarse es una parte importante del tratamiento del cáncer, si usted lo hace apropiadamente podrá:

- Tolerar mejor el tratamiento.
- Disminuir la incidencia de complicaciones.
- Aumentar sus probabilidades de supervivencia.
- Mejorar su calidad de vida. (1)

La enfermedad y la nutrición están íntimamente relacionadas, de modo que mientras la enfermedad puede causar desnutrición, ésta a su vez puede influir negativamente en la enfermedad. Es importante que el paciente obtenga la asesoría del personal experto y calificado en Nutrición, desde el momento en que su enfermedad es diagnosticada.

El objetivo principal de este plan nutricional es alcanzar y/o mantener el peso saludable, para lo cual es necesario si no presenta algún inconveniente físico que controle su peso con frecuencia. (39)

Cuando se sienta debilitado o con falta de apetito es importante que sus comidas sean distribuidas en pequeñas porciones en 5 a 6 veces al día y con las siguientes características:

- De textura suave, de fácil cocción y altamente nutritivas. (Pag. 107 - 110)
- Del agrado o preferencia del paciente.
- Preferir las horas de la mañana para alimentarse.
- No se debe exigir ni forzar al paciente para ingerir los alimentos
- Si su médico o nutricionista especializada lo indica puede tomar un suplemento nutricional.

1.1 SELECCIÓN DE ALIMENTOS

La selección de alimentos antes de su preparación nos garantiza su inocuidad y seguridad alimentaria así como también un producto de óptima calidad.

A continuación se presentan las pautas a seguir para seleccionar los alimentos que van a formar parte de su alimentación diaria: (2)

1. Comprar alimentos frescos, correctamente etiquetados, provenientes de lugares adecuados para su expendio, que hayan sido tratados o manipulados en forma higiénica y conservada a una temperatura adecuada, esto ayudará a disminuir el riesgo de infecciones.

2. Evite consumir alimentos que no hayan sido preparados en casa.

3. Es importante que lea la información nutricional de los productos que va a comprar, y evite los que contengan grasas trans, margarinas y aceites vegetales hidrogenados.

4. Al comprar frutas y hortalizas seleccione las de temporada y de buena calidad.

5. Prefiera sal yodada, que no tenga otros aditivos.

6. Para endulzar utilice panela molida o azúcar morena (si no es diabético).

7. El pan y el arroz deben ser de preferencia tipo integral, excepto para pacientes pediátricos, o con insuficiencia renal u otras enfermedades en que este contraindicado por orden de su médico tratante.

8. Compre huevos que tengan control de calidad, enriquecidos con omega 3.

9. Elija aceites vegetales saludables, como canola, oliva, aguacate o soya.

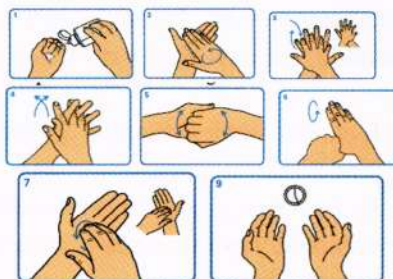
10. Prefiera el consumo de carnes blancas y frescas como: Pollo, pavo, pichón.

Pescado tipo salmón, atún, bonito, albacora, picudo, wahoo y corvina, de preferencia 3 veces por semana.

11. Si usted no tiene contraindicaciones de su médico, esporádicamente puede servirse alimentos proteicos de otro tipo como ternera, lomo de cerdo o camarones.

1.2 ORGANIZACIÓN Y LIMPIEZA DE LOS ALIMENTOS

Mantenga una buena higiene personal que incluya lavarse las manos.



No fume durante la manipulación de los alimentos o cerca de ellos.

No tosa ni estornude sobre los alimentos.



En caso de tener heridas o cortes en las manos utilice guantes.

1.3 ALMACENAMIENTO CORRECTO DE LOS ALIMENTOS



CONGELADOR (-18°C)

Productos congelados, frescos percederos que se deseen conservar durante un tiepo prolongado, precocinados

ZONA "CERO" (0°-2°C)

Productos frescos percederos a consumir en 24h (Carne y pescado frescos a consumir en 24h)

FRIGORÍFICO (4°-8°C)

Productos frescos percederos a consumir en 3-4 días (lácteos, embutidos, pasteles, sobras de comida, conservas abiertas, precocinados)

PUERTA FRIGORÍFICO (4°-8°C)

Productos frescos percederos a consumir en 3-4 días (leche, zumos, etc.)

CAJÓN FRIGORÍFICO (hasta 10°C)

Productos frescos poco percederos (frutas y verduras)

Utilice envases con tapa para almacenar los alimentos.

1.4 PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

1. Seleccione la cantidad adecuada de alimentos que va preparar, de manera que no existan sobrantes o caso contrario deberá: congelar los alimentos preparados sin haber dejado pasar dos horas a temperatura ambiente y en envases herméticamente cerrados.

2. Si necesita descongelar, hágalo bajando el producto del congelador al refrigerador la noche anterior a su preparación.

3. Utilice diferentes tablas y cuchillos para procesar carnes y vegetales.

4. Seleccione un método de cocción saludable: horneado, al vapor, estofado, escalfado, guisado, salteado, gratinado.

5. No utilice saborizantes industrializados, prefiera ajo, cebolla, comino, hierbas aromáticas.

6. La temperatura y el tiempo de cocción de los vegetales recomendada para disminuir las pérdidas de sus propiedades nutritivas (vitaminas) es la siguiente:

Aquí citamos algunos ejemplos:

Frutas y hortalizas	Preparación	Tiempo de cocción en minutos
	Tomate escalfado Cremas	1-2 5
	Brócoli al vapor Cremas	3 5
	Apio, zanahoria, vegetales de hojas, etc. Lo ideal es consumirlos crudos	En caldos: 5 minutos antes de retirarlo del fuego
	Coliflor, verduras, col, espinacas, berenjenas, y vainitas.	5 - 10
	Veteraba y leguminosas, cocinadas	25 - 30

2. GRUPOS Y PORCIONES DE ALIMENTOS

Los alimentos se clasifican de acuerdo a sus propiedades nutritivas en 7 grupos: (3)

GRUPO 1: LÁCTEOS

En su composición contienen proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas (A, D), minerales como el calcio y fósforo, fundamental para mantener la salud ósea.



LECHE: Se recomienda que sea semidescremada y si es necesario también puede ser deslactosada en presentaciones líquidas o en polvo.

QUESOS PASTEURIZADOS: de preferencia frescos, ricotta, mozzarella light, cuajada o requesón.

YOGURT: natural y semidescremado.

La excesiva cantidad de fósforo en la alimentación, o suplementación puede limitar la absorción del calcio y provocar alteraciones óseas como la osteoporosis. El consumo de grandes cantidades de bebidas gaseosas constituye un factor de riesgo en quienes reemplazan la leche por estas bebidas. (4)

GRUPO 2: CARNES, HUEVO, LEGUMINOSAS, SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

Ricos en proteínas esenciales para la formación de tejidos saludables. Minerales como el hierro, fundamental en el tratamiento de la anemia, zinc mantiene el buen funcionamiento del sistema inmunológico y adecuado crecimiento. Vitaminas como la B12 que ayuda a formar glóbulos rojos sanos.



• **Nota:** La Organización Mundial de la Salud recomienda que la carne roja no debe ser consumida diariamente y evitar procesos de cocción de los alimentos en contacto directo con el fuego por ejemplo en parrilladas y no más de 100 gramos por ración, el día que se la consuma.(37)

A continuación detallamos los grupos de alimentos recomendados para su consumo:

CARNES: pescado, pavo, pollo, pichón, ternera, lomo de cerdo, mariscos, entre otros.

HUEVO: pueden ser de gallina, codorniz, pato, pavo, avestruz. Consumir según el tipo, uno entero y cocinado con frecuencia de 2 – 3 veces por semana, o si consume clara cocinada o en caspiroletas puede hacerlo todos los días para incrementar el aporte de proteínas.

Cabe destacar que la proteína del huevo es de alto valor biológico (el organismo lo absorbe con facilidad en un 100%) y bajo costo.

LEGUMINOSAS SECAS: son ricas en proteína vegetal, carbohidratos, minerales y fibra, entre ellas tenemos: lentejas, arvejas secas, garbanzo, soya, chocho, frejoles canario, panamito, negro y bayo etc.

Granos tiernos como fréjoles rojo, habichuelas, frejol de palo, haba pallar, arvejas verdes, son más digeribles.

SEMILLAS Y FRUTOS SECOS: aportan proteínas y grasas.

Chía, linaza, zapallo, zambo, girasol, alpiste, ajonjolí, nueces, almendras, avellanas, macadamia, pistachos.

No mezcle las leguminosas, semillas, frutos secos, cereales INTEGRALES y derivados con productos lácteos porque se limita el aprovechamiento de los minerales que contienen.

GRUPO 3: CEREALES, TUBÉRCULOS y PLÁTANOS

Los cereales, tubérculos y plátanos constituyen la base de la pirámide de la alimentación por su aporte energético, contienen hidratos de carbono en mayor proporción, proteínas, vitaminas, minerales y fibra que contribuyen a una apropiada salud digestiva.



Combinando una porción de cereales con leguminosas obtenemos proteínas de alta calidad nutritiva y a bajo costo.

CEREALES Y DERIVADOS: Avena, quinua, cebada, arroz, pinol, máchica, harina de maíz, fideos, sémola, mote, morocho, chulpi.

PAN: integral o de agua (tipo baguette), tostadas, galletas bajas en grasa y sal, que no sean de coco, ni chocolate, ni rellenas con crema.

TUBÉRCULOS y PLÁTANO: papa, yuca, mellocos, camote, oca, papanabo, zanahoria blanca, zanahoria amarilla, veteraba, verde, maduro o pintón.

GRUPO 4: HORTALIZAS Y VERDURAS

Contienen vitaminas y minerales beneficiosos para la salud porque contribuyen a mantener el peso saludable, disminuyendo la obesidad.

Tienen minerales como Hierro, Zinc, Fósforo, Potasio, Calcio, Magnesio, Cobre. Provitaminas: como beta caroteno, vitamina C y Complejo B.



Podemos citar: Lechugas, cebollas, tomate, pimiento, rábanos, brócoli, coles, nabo, acelga, zapallo, zambo, espinaca, berenjena, pepinos, berro,

alfalfa, aguacate, choclos, champiñones, achogchas, berenjena entre otros.

Es preferible cocinarlas al vapor, o consumirlas crudas para disminuir las pérdidas de vitaminas.

Un bajo consumo de hortalizas y frutas incrementa el riesgo de padecer cardiopatías, algunos tipos de cáncer y obesidad. Dos porciones al día es lo recomendado, en preparaciones de ensaladas, cremas, o jugos.

GRUPO 5: FRUTAS

Son ricas en vitaminas, minerales, fibra, agua y carbohidratos, además contienen antioxidantes que ayudan a retrasar el envejecimiento de los tejidos del organismo.



Es indispensable que en nuestro menú diario se consuma una porción de frutas que contengan una buena fuente de vitamina C como: guayaba, naranja, pomelo, limón, mandarina, toronja, lima, manzana ya que es necesaria para la reparación de los tejidos y crecimiento, favoreciendo la cicatrización de heridas y la formación de colágeno.

El aguacate y el coco contienen grasas, por lo tanto su aporte energético es mayor, su consumo debe ser moderado, especialmente de coco ya que son grasas saturadas, sin embargo el aguacate contiene grasas que ayudan a mantener los niveles adecuados de colesterol sanguíneo.

Las frutas que contribuyen a mantener un proceso de digestión adecuado por su gran aporte de fibra son: tamarindo, kiwi, ciruela, naranja, pera, higo, frutillas, moras, mortiño, cerezas, papaya, guineo, piña, pitahaya, uvilla, mandarina, mango, pasas, granada, uvas, durazno, **consumiéndolas diariamente evitara el estreñimiento.**

Es muy extensa la variedad de frutas exóticas que existe en nuestro país, se debe incrementar su consumo para aprovechar su potencial vitamínico y de minerales por ejemplo tenemos: arazá, achochilla, babaco, capulí, caimito, chirimoya, guanábana, grosella, guaba, maracuyá, mangostino,

mamey, naranjilla, reinaclaudias, taxo, tuna, zapote, achotillo etc.

Se recomienda consumir es de 3 - 5 porciones de frutas y Hortalizas al día para obtener las vitaminas necesarias para el buen funcionamiento del organismo.

GRUPO 6: AZÚCARES

Azúcar: morena, panela, miel de abeja. Aporta energía de rápida absorción, su consumo debe ser limitado a 3 cucharadas al día.



GRUPO 7: ACEITES

Soya, canola, aguacate, Oliva
La calidad del aceite que consuma favorecerá la salud de las arterias y el corazón.



EL AGUA: NATURAL

El agua es vital para el ser humano, es el mayor constituyente del cuerpo: En promedio, el agua representa el 60% del peso corporal total.

El contenido de agua en varios órganos oscila entre el 10% en tejido adiposo y hasta un 83% en la sangre. Se recomienda beber de 6 - 8 vasos diarios

2.1 PORCIONES DE ALIMENTOS

Tener en cuenta la cantidad de alimentos que podemos servirnos es importante para mantener una dieta equilibrada en su aporte calórico. (5)

¿CÓMO SABER QUÉ ES UNA PORCIÓN?

Una porción es una cantidad específica de un alimento y cada persona puede comer una o más porciones de acuerdo a sus necesidades individuales. Para identificar más fácilmente el tamaño de las porciones para cada alimento puede ser útil utilizar objetos de la vida cotidiana como referencia.

EJEMPLOS DE PORCIONES

Fruta entera = 1 pelota de tenis (1 equivalente de fruta)

Fruta picada = 1 puño (1 equivalente de fruta)

Ensalada = 2 puños (1 equivalente de verdura)

Queso = 1 pulgar (1 equivalente de alimentos de origen animal)

Crema = 2 dados (1 equivalente de grasa)

Arroz o pasta cocida = 1 mouse de computadora (1 equivalente de cereal)

Carne, pollo o pescado = 1 palma de la mano (3 equivalentes de alimentos de origen animal)

***La cantidad de porciones que una persona necesita varía dependiendo de su edad, sexo, actividad física, condición fisiológica, consulta a tu nutriólogo para conocer el número de porciones que tú y tu familia debes de consumir diariamente.

MEDIDAS CASERAS. Sirven para controlar en forma práctica la cantidad de alimentos que comemos.

UTENSILIO	CAPACIDAD
1TAZA	240 CC
½ TAZA	120 CC
1/3 TAZA	80 CC
¼ TAZA	60 CC
1 CUCHARADA	15 CC
1 CUCHARADITA	5 CC
½ CUCHARADITA	2.5 CC
1VASO	200 CC
JERINGUILLA DE ALIMENTACION	60 CC



Jeringuillas de alimentación



3. PLANIFICACIÓN DEL MENÚ SALUDABLE Y MANTENIMIENTO DE PESO

Para comenzar a planificar un menú siempre debemos tener un objetivo. En este caso, nos planteamos planificar un menú equilibrado, nutritivo y sin carencias ni excesos es decir, saludable que contribuya en el mantenimiento de peso adecuado. Para lo cual lo primero que se debe tener en cuenta es la frecuencia de comidas o ingestas que se distribuirán en el menú diario.

Dado que saltar comidas así como pasar muchas horas sin comer no es aconsejable, lo ideal es organizar un menú distribuido en 5 comidas diarias: Desayuno, colación de media mañana, almuerzo, colación de media tarde y merienda.

Con una distribución ya decidida, hay que tener en cuenta lo que nuestra cultura ha marcado que se destine al desayuno, así como también al resto de las comidas, y por supuesto, no dejar de considerar aquellos aspectos que vuelven a nuestro menú saludable cumpliendo con las 4 leyes de la alimentación: suficiente, completa, armónica y adecuada.

PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Tipos de cocción. Las mejores opciones son: horneado, estofado, hervido, al vapor, salteado, sudado, y a la plancha, (siempre y cuando no se deje quemar o tostar la carne).

Para condimentar: utilizar hierbas aromáticas y especias como orégano, laurel, romero, ajo, tomillo, eneldo, mejorana, albahaca, apio, culantro, perejil, azafrán, cúrcuma, curry, comino, según su tolerancia.



3.1 MÉTODO DEL PLATO

Consiste en seleccionar el tamaño de las porciones distribuyéndolas de la siguiente manera:

- Proteínas saludables $\frac{1}{4}$ de plato: pescado, pavo, pollo, pichón.
- Carbohidratos complejos $\frac{1}{4}$ de plato: *cereales integrales como arroz, pan, fideos, quinua, avena en hojuelas, entre otros.
- Hortalizas y verduras $\frac{1}{2}$ plato.
- Una porción de frutas
- Agua : 1 vaso



Recuerde aderezar sus comidas con 1 cucharadita de aceite de oliva, hierbas y especias aromáticas o una mezcla de condimentos naturales como vinagre, jugo de limón, ajo, tomillo, orégano, albahaca, comino, hierba buena.

No utilice sazonadores industriales.

3.2 VENTAJA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA MANTENER EL PESO SALUDABLE Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDAD CRÓNICA

¿QUÉ ES EL SEDENTARISMO?

Hipócrates manifestaba: "lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia".

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: "menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana". La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse.

Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.

Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física

Según la O.M.S. la actividad física regular:

1. Reduce el riesgo de muerte prematura.
2. Reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular, que representan un tercio de la mortalidad
3. Reduce hasta en un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon
4. Contribuye a prevenir la hipertensión arterial, que afecta a un quinto de la población adulta del mundo

5. Contribuye a prevenir la aparición de la osteoporosis, disminuyendo hasta en un 50% el riesgo de sufrir una fractura de cadera.

6. Disminuye el riesgo de padecer dolores lumbares y de espalda

7. Contribuye al bienestar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad, la depresión, y los sentimientos de soledad

8. Ayuda a controlar el peso disminuyendo el riesgo de obesidad hasta en un 50%.

9. Ayuda a desarrollar y mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones.(6)



3.3 GUÍA GENERAL DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES ADULTOS

Esta dieta puede ser utilizada en pacientes con cáncer que no presenten otras patologías y que no tengan alteración en los procesos de masticación, deglución y digestión, es de consistencia variada, alimentos sólidos y líquidos, con buen aporte de fibra, de tipo hiperproteica, hipograsa, normo-calórica con un valor aproximado a 2200 kcal, y sin olvidar el aporte diario de agua correspondiente a 8 vasos.



LISTA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS

LÁCTEOS: Leche semidescremada, deslactosada o yogurt

BEBIDAS DE SEMILLAS: si hay intolerancia a la lactosa, de soya, almendras, ajonjolí, alpiste.

QUESO: bajo en grasa, cuajada o requesón.

HUEVO: con registro de calidad: Puede consumir clara cocinada todos los días si es necesario o entero 3 veces por semana.

CARNES: Pescado fresco (albacora, bonito, atún, sardina, salmón), pavo, pichón, pollo sin piel, ternera, mariscos: camarón, cangrejo, jaibas.

CEREALES Y DERIVADOS: Avena, quinua, cebada, arroz integral, pinol, máchica, maíz, mote, morocho, fideos, pan integral o de agua (tipo baguette), tostadas, galletas bajas en grasa, que no sean de coco, ni chocolate, ni rellenas con crema.

TUBÉRCULOS, RAÍCES y PLATANOS: papa, yuca, mellocos, camote, oca, papa nabo, zanahoria blanca plátano verde, o maduro tipo pintón.

HORTALIZAS Y VEGETALES VERDES: Lechuga, cebolla, tomate, pimiento, rábanos, brócoli, col, zanahoria amarilla, veteraba, nabo, acelga, zapallo, zambo, espinaca, pepinos, berro, alfalfa, aguacate, choclos, champiñones, achogchas, berenjenas etc.

LEGUMINOSAS: Fréjoles, lentejas, arvejas, garbanzo, habas, chochos, soya entre otros.

FRUTAS: Granadilla, guineo, melón, sandía, pera, manzana, uvas, mangostino, papaya, piña, limón, reinaclaudias, toronja, naranja, zapote, mango, maracuyá, guanábana, granada, kiwi, pitahaya, noni, mortiño, ciruela, mora, frutilla, cereza, naranjilla, durazno, capulí, mamey, chirimoya etc.

AZÚCAR: Morena, panela, miel de abeja.

ACEITE: soya, maíz, canola, aguacate, oliva.

AGUA: Natural o aromáticas: manzanilla, hierbabuena, menta, cedrón, orégano, té verde, linaza, hierva luisa, té de hojas de guanábana, flor de Jamaica entre otras.



EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO

- 1 pera
- 1 taza de leche de almendras
- 2 rebanadas de pan tostado
- 1 cucharadita de mantequilla de maní.
- 1 tajada de queso bajo en grasa

MEDIA MAÑANA:

- 1 vaso de yogurt
- 1 taza papaya

ALMUERZO

- 1 Taza de crema de vegetales (nabo) en caldo de pollo
- 1 porción de pescado al jugo
- ½ taza de moros de frejol tierno
- ½ taza de ensalada de pepino, tomate, lechuga
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 naranjas

MEDIA TARDE: 1

- vaso de arroz con leche

MERIENDA

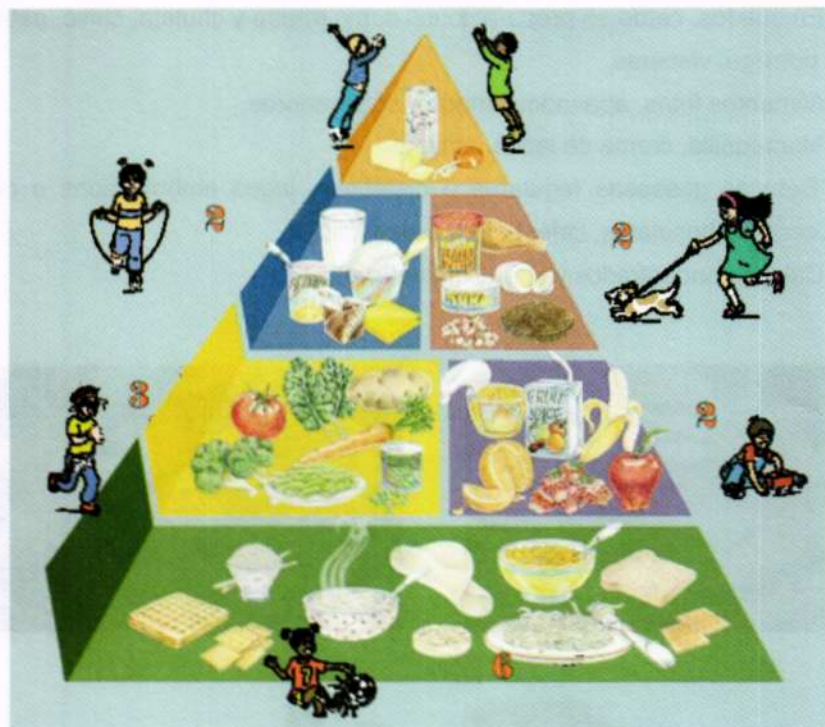
- 1 porción de pollo al jugo
- 1 taza de ensalada: vainitas y zanahoria rallada
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ taza de arroz con quinua
- 1 durazno
- 1 taza de agua aromática

ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR

- Embutidos, cerdo en preparaciones como fritada y chuleta, chivo, pato, borrego, vísceras.
- Alimentos fritos, apanados, snacks, sazonadores.
- Mantequilla, crema de leche, achiote.
- Bebidas gaseosas regulares o dietéticas, jugos embotellados o de cartón, chocolates, café, bebidas alcohólicas.
- Caldos concentrados y sopas instantáneas



4. GUÍAS DE ALIMENTACIÓN EN PACIENTES PEDIÁTRICOS



Cuando un niño debe enfrentar el grave problema del cáncer tiene que recibir todo el apoyo necesario para poder vencer la enfermedad, forma parte del tratamiento mantener el estado nutricional, puesto que si el niño se alimenta apropiadamente no tendrá alteraciones notables en el proceso de crecimiento y desarrollo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda dar el pecho en exclusiva durante seis meses, combinado con otros alimentos durante al menos dos años y después de ese periodo hasta que la madre y el bebé lo deseen. (41)

ALIMENTACIÓN INFANTIL SEGÚN EDAD: LACTANTES: 6 - 24 MESES



La OMS recomienda

- Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses
- Lactancia materna unida a alimentación complementaria hasta los 2 años



Enf. Chávez González Elizabeth de Jesús

6 - 8 meses: Leche materna, papillas blandas de arroz, maíz o quinua, papillas de frutas (guineo, manzana) y de verduras (zanahoria, zapallo).

- 6 meses: 2-3 cucharadas
- 8 meses: 2/3 de una taza de 250 ml en cada comida.

Las papillas no deben ser licuadas ni condimentadas.

No se recomienda utilizar biberón.

9 - 11 meses: Leguminosas: Fréjol, lentejas, habas y garbanzos cocidos y aplastados. Cereales como la avena o trigo. Alimentos triturados o cortados en trozos pequeños.

- Agregar pedacitos de carnes de pollo, cerdo, pavo, res y pescado a las papillas de verduras.
- Tres comidas más un refrigerio entre comidas
- Leche materna
- 3/4 de una taza de 250 ml.

Los niños no deben tomar leche o yogurt, ni queso antes de los 12 meses de edad.

12 meses: A partir del año dar alimentos de la familia cortados o triturados en caso necesario.

- Tres comidas más dos refrigerios entre comidas
- Leche materna (7)

NIÑOS 1 - 5 AÑOS: porciones de alimentos según edad

1-2 años:

Consumir cinco comidas al día: tres comidas principales y dos refrigerios.

Tamaño de porciones:

- Lácteos : 1/3 de taza
- Frutas: 1/3 de taza
- Vegetales cocidos: 1/3 de taza
- Cereales cocidos: quinua, arroz o fideo 1/3 de taza
- Carnes, pollo, pescado: 1,5-2 oz
- Leguminosas cocinadas: 1/3 de taza
- Añadir aceite a las comidas (preferir aceite de oliva)

3-5 años

- Lácteos : 1 taza
- Frutas: ½ taza
- Vegetales cocidos: ½ taza
- Cereales cocidos: rodaja de pan o ½ pan común.
- Carnes, pollo, pescado: 2-3 oz (1 puño)
- Leguminosas cocinadas: 1/2 de taza (soya, chocos, fréjol, arveja, lenteja, habas, garbanzo)
- Añadir aceite a las comidas (preferir aceite de oliva)

NIÑOS 6-12 AÑOS

Esta edad es una de las más importantes para su crecimiento y desarrollo: crecen entre 5 a 8 centímetros y pueden aumentar entre 2,5 y 2,5 kilos al año, de aquí que su alimentación sea realmente una pieza clave para su normal desarrollo.



PORCIONES DE ALIMENTOS RECOMENDADAS

<p>Cereales : 3-6 raciones 1 rebanada de pan gruesa ½ taza de cereales (arroz, fideos, avena, cebada) 1 taza de cereal de caja (hojuelas) 5- 6 unidades de galletas 1 papa mediana como plato (200 gramos) y como guarnición (100 gr.)</p>	<p>Carnes, pescado, huevo, leguminosas : 2 raciones Una porción de pescado 100 - 120 gramos, res, lomo de cerdo, pollo o pavo, de 80-100 gramos ¼ taza de frijol o lentejas 2 huevos = 2 onza de carne Frutos secos de 3-7 raciones por semana de 20-30 gramos 1 cucharada de mantequilla de maní = ½ onza de carne ¼ taza de nueces = 1 onza de carne</p>
<p>Frutas : 3 porciones ½ taza de fruta fresca ¼ taza de frutas secas 1 fruta de tamaño mediano o 1 rebanada 120- 150 gramos 1 vaso de jugo de frutas natural</p>	<p>Diariamente: 3-4 raciones 1 taza de leche de vaca, soya o de almendras 2 tazas de yogurt, pudin, o natilla 2 onzas de queso</p>
<p>Vegetales: 2 raciones ½ taza de vegetales cocinados (brócoli, veteraba, zanahoria.) 1 taza de vegetales de hojas</p>	<p>Grasas, aceites y dulces 2 cucharadas de mantequilla , o aceite 2 cucharadas de miel 2 cdta de mayonesa de yogurt 1 cdta de leche condensada 1 cdta de queso crema</p>

EJEMPLO DE MENÚ PARA NIÑOS DE 6 -12 AÑOS

DESAYUNO

- ½ taza de uvas
- 1 taza de yogurt semidescremado
- 1 rebanada de pan blanco o de agua
- 1 Tortilla de huevo

MEDIA MAÑANA:

- 1 vaso de leche con frutillas
- 3 unidades de galletas de sal

ALMUERZO

- ¾ taza de crema de vegetales con pollo
- 1 porción de ternera a la plancha
- ¼ taza de menestra de lentejas
- ½ taza de arroz
- 1 vaso de jugo de tomate de árbol

MEDIA TARDE:

- 1 de vaso de jugo de frutas natural + 1 sanduche de queso.

MERIENDA

- 1 presa de pollo al jugo
- 1 papa mediana
- ½ taza de ensalada de veteraba, zanahoria
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 mandarina

COLACIÓN DE LA NOCHE:

- 1 vaso de batido de leche con durazno o suplemento nutricional que haya sido prescrito.

5. DIETOTERAPIA

La Dietoterapia, se define como el tratamiento dietético encaminado a prevenir, curar o paliar enfermedades mediante la ingestión de alimentos.

RECETA DIETOTERÁPICA

Para prescribir una receta Dietoterapia es necesario conocer:

- El diagnóstico de la enfermedad y el síndrome fisiopatológico predominante.
- El momento evolutivo de la enfermedad.
- Los síndromes fisiopatológicos concomitantes
- El estado del aparato digestivo del enfermo.⁽⁸⁾

En esta sección del libro se describen los planes de alimentación para ser utilizados en pacientes oncológicos que han recibido tratamiento quirúrgico, quimio y/o radioterapia, trasplante de médula ósea, tratamiento específico en medicina nuclear, y que presenten o no enfermedades asociadas como Diabetes, Hipertensión arterial, Diverticulosis, Obesidad, entre otras. Se ha respetado el patrón cultural de la población ecuatoriana utilizando la combinación de los alimentos en forma apropiada para que contribuyan a recuperar la salud.

5.1 GUÍA GENERAL DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES POST- QUIRÚRGICOS

En las últimas décadas la nutrición clínica ha adquirido una importancia creciente y cada vez son más los profesionales que, desde un punto de vista multidisciplinario se esfuerzan para que sus pacientes obtengan un adecuado estado nutricional. Este planteamiento resulta especialmente relevante en el paciente quirúrgico, porque una dieta apropiada contribuirá a alcanzar un óptimo estado nutricional el cual está directamente relacionado con la reducción de infecciones, disminución de las complicaciones quirúrgicas, mejor cicatrización y reducción de la estancia hospitalaria de los pacientes disminuyendo los costos.

A continuación detallaremos los diferentes tipos de dietas a ser empleadas en los pacientes intervenidos quirúrgicamente:



5.1.1 DIETA HÍDRICA

Es aquella que se utiliza para iniciar tolerancia oral en pacientes con afecciones del aparato digestivo y cirugía mayor. Consiste en proporcionar al paciente aguas aromáticas administradas durante el día, de ser posible cada 3 horas respetando la indicación médica. Este tipo de alimentación carece de aporte calórico y no debe ser utilizada por tiempo prolongado.



5.1.2 DIETA LÍQUIDA ESTRICTA O DE LÍQUIDOS CLAROS

Esta dieta proporciona los requerimientos diarios de agua, pero estimula muy poco el tracto gastrointestinal. Esto se alcanza al costo de proporcionar pocas cantidades de proteínas o grasas, macronutrientes que son estímulos potentes de la secreción gástrica y pancreática, así como de la motilidad gastrointestinal. También constituye una fuente oral de líquidos fáciles de absorber y que dejan una cantidad mínima de residuos. La dieta líquida clara resulta insuficiente en contenido energético (400-500 kcal) y nutrientes esenciales. No se recomienda durante más de dos días, como única fuente de alimentación (9).

INDICACIONES

- Para período post quirúrgico inmediato.
- Preparación dietética previa exploración o cirugía gastrointestinal.
- En pacientes gravemente debilitados como primera etapa de alimentación oral
- Recuperación de cirugías abdominales cuando ha existido un íleo incompleto
- Infecciones Intestinales.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Té de especies aromáticas (manzanilla, cedrón, anís, orégano) caldos claros o consomé, jugo de frutas cocinados y cernidos, gelatina y para endulzar miel o panela molida, en pacientes no diabético.



EJEMPLO DE MENÚ

DIETA LÍQUIDA ESTRUCTA 1500 cc

Desayuno:

- 1 taza de agua aromática 150 cc
- ½ taza de gelatina 100 cc
- 1 vaso de jugo de manzana 150 cc (cocido, licuado y cernido)

Media Mañana:

- 1 taza de gelatina 100 cc

Almuerzo:

- 1 taza de consomé de pollo (sin grasa) 200 cc
- 1 taza de agua aromática 150 cc
- ½ taza de gelatina de limón 100 cc

Media Tarde:

1 taza horchata de arroz de cebada 150 cc

Merienda:

1 taza de consomé de pollo 200 cc

1 taza de agua aromática 100cc

1 vaso de jugo de durazno (cocinado) 100cc

5.1.3 DIETA LÍQUIDA AMPLIA O COMPLETA



Esta dieta aporta alimentos en forma líquida o semilíquida, para facilitar la absorción de los nutrientes, en procesos en el cual esta alterada la masticación, deglución y digestión.

Reducida en fibra dietética y déficit aporte de vitaminas y minerales, por lo tanto se debe complementar con fórmulas nutricionales de alimentación para cubrir el requerimiento calórico-proteico, cuando la ingesta se prolonga por más o dos semanas.

INDICACIONES: En la segunda fase de la progresión postoperatoria, durante la transición de líquidos claros a dieta blanda.

- Dificultad en la masticación, deglución y mucosistis
- Inflamación moderada del tracto-gastrointestinal

LISTA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS

LÁCTEOS: leche deslactosada, queso bajo en grasa o cuajada. Cocinados. Aunque no pertenecen a este grupo también puede utilizar leche de almendras o de soya,

HUEVO: clara todos los días. Huevo entero 3 veces por semana, según tolerancia y prescripción.

CARNE: pollo, ternera, pavo, pescado.

CEREALES Y DERIVADOS: avena, maicena, quinua, cebada, arroz, tapioca, pinol, sémola, fideos.

TUBÉRCULOS Y RAÍCES: papa, yuca, mellocos, camote, oca, papanabo, verde, maduro, zanahoria blanca.

HORTALIZAS: zanahoria amarilla, zapallo, zambo, espinaca, etc.

FRUTAS: en compotas, coladas o dulces: durazno, pera, manzana, guayaba, uva rosada sin piel, papaya.

AZÚCAR: morena, panela, miel de abeja o endulzantes.

ACEITE: soya, canola, oliva.

AGUA: aromáticas (manzanilla, anís, hierbabuena, cedrón, orégano, hierbaluisa).

EJEMPLO DE MENÚ 2000 cc

Desayuno

- 1 taza de colada de maicena en leche 150 cc
- 1 taza de gelatina (de colores claros) 100 cc
- 1 vaso de jugo de guayaba (cocida) 150 cc

Media Mañana:

- 1 taza de flan 180 cc

Almuerzo

- 1 taza de crema de zanahoria con pollo 240 cc
- 1 vaso de colada 150 cc
- ½ taza de compota de manzana 200 cc

Media Tarde:

- 1 vaso de jugo de manzanas 240 cc

Merienda

- 1 tazón pequeño de crema de pollo y zapallo 240 cc
- 1 taza de colada de quinua vena 150 cc
- ½ taza de compota de pera 200 cc

COMENTARIO: Este tipo de dieta es monótona, debe ser aplicada por un corto periodo. Utilizar suplementos nutricionales si es necesario.



5.1.4 DIETA BLANDA



Este tipo de dietas aporta alimentos íntegros de consistencia blanda con pocos condimentos y un contenido en fibra moderadamente bajo. Constituye la transición entre la dieta líquida y la dieta general. No carece de nutrientes en comparación con las recomendaciones dietéticas diarias, siempre que el paciente sea capaz de consumir cantidades adecuadas de alimentos. Esta no es una dieta modificada en textura, por lo que los alimentos pueden ofrecerse en forma natural.

INDICACIONES

En pacientes debilitados e incapaces de consumir una dieta general o que presenten problemas gastrointestinales leves. Se sugiere utilizarla en pacientes que estén recibiendo quimioterapia o radioterapia.

La lista de alimentos recomendados es la que se aplica para la dieta líquida amplia (página 43).

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Café, té, chocolate.
- Alimentos formadores de gases: Leche entera, yema de huevo col, col de Bruselas, cebolla colorada, coliflor, brócoli, nabos, acelgas, espárragos, melón, sandía.
- Bebidas gaseosas, colas dietéticas.
- Jugos y bebidas procesadas.
- Frutas y vegetales crudos.
- Alimentos fritos o apanados.
- Granos secos.
- Condimentos y caldos concentrados.

ES IMPORTANTE LA INGESTA DE AGUAS AROMÁTICAS: Manzanilla, cedrón, hierbabuena, anís, orégano, etc. antes o después de las comidas. Porque ayudan a eliminar los gases y benefician la digestión.



EJEMPLO DE MENÚ PARA DIETA BLANDA

DESAYUNO:

- 1 taza de colada de avena con manzana
- 2 rebanadas de pan tostado
- 1 porción de queso bajo en grasa

MEDIA MAÑANA:

- 1 taza de colada de arroz de cebada (tipo horchata)
- 2 galletas de sal

ALMUERZO:

- 1 taza de crema de espinacas.
- 1 porción de pescado al jugo
- ½ taza de puré de yuca
- ½ taza zanahoria y vainitas
- 1 durazno cocinado
- 1 vaso de agua aromática

MEDIA TARDE:

- 1 taza de gelatina con frutas y yogurt

MERIENDA:

- 1 filete de pollo al jugo
- 1 tortilla de papa al horno
- ½ taza de ensalada de zuquini y tomate
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 taza de agua aromática

5.1.5 GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES POST GASTRECTOMIZADOS A PARTIR DEL 7MO DÍA

La gastrectomía es la extirpación del estómago en forma total o parcial. La alimentación inicial y de tolerancia la realiza el paciente mientras está hospitalizado.

RECOMENDACIONES:

- Fraccione la dieta en 6 o más porciones pequeñas al día
- Mastique bien los alimentos, coma despacio
- Siéntese con la espalda recta durante las comidas.
- No ingiera líquidos durante las comidas. Tomar 1 vaso de 200 cc de líquido y una hora antes o después de la alimentación.

EVITAR:

- Si hubiera intolerancia a algunos alimentos con alto contenido de fibra como las alcachofas, piña y cereales integrales, es preferible que no los consuma.
- Bebidas alcohólicas, gaseosas, café, té, tabaco, alimentos helados, fríos, o calientes y alimentos formadores de gases y estimulantes (página 140 -141).

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno

- 1 taza de colada de quinua con leche deslactosada
- 1 tortilla de huevo
- 2 rodajas de pan tostado
- ½ taza de compota de durazno

Media Mañana: 9:30 horas

- 1 porción de queso + ½ maduro cocinado

Almuerzo: 12.30 horas

- 1 taza de sopa de pollo con zanahoria y granos de arroz
- 1 filete de pescado asado
- ½ taza de ensalada de frejol tierno y papa
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 manzana cocinada

Media Tarde: 15:30 horas: 1 vaso de yogurt

1 guineo mediano

Merienda: 18:30 horas

½ pechuga a la plancha

½ taza de ensalada de vainitas y tomate sin piel

½ taza de arroz

1 taza de papaya.

Cena: 20:30 horas: 3 galletas de avena + 1 vaso de jugo de pera

5.1.6 GUÍA DE ALIMENTACIÓN EN OSTOMÍAS

Una ostomía es una operación quirúrgica en la que se practica una apertura (estoma) en la pared abdominal para dar salida a una víscera al exterior, como el tracto intestinal o uno o ambos uréteres. (10)

ILEOSTOMÍA

Ileostomía es una abertura quirúrgica en la pared abdominal. El extremo terminal del Íleon la parte más baja del intestino delgado es reubicado a través de esta abertura para formar un estoma, usualmente en el lado inferior derecho del abdomen. Las heces producidas son fluidas y muy irritativas para la piel. (10)

COLOSTOMÍA

Es definida como la creación quirúrgica de una apertura del colon a la piel de la pared abdominal y su propósito es desviar el tránsito intestinal y/o descomprimir el intestino grueso. (11)

Cabe recalcar que estas son vías de drenaje y que no deben ser empleadas para alimentación.

LISTA DE ALIMENTOS QUE PUEDEN O NO FORMAR PARTE DE LA DIETA DE ACUERDO A LA TOLERANCIA DE CADA PACIENTE

Alimentos que no se digieren completamente: frutos secos: almendras, nueces, pasas semillas, granola, salvado, choclo etc.

Pieles de hortalizas y frutas; aceitunas, champiñones, coco, lechuga, pepinos, apio, rábanos, pimiento verde, tomate, piña, manzana, hongos.

Granos tiernos y secos: habichuela, arvejas, choclo, habas, lentejas, garbanzo, fréjol canario, panamito, canguil, etc.

Alimentos formadores de gases : leche entera, yema de huevo, col, col de Bruselas, cebolla colorada, coliflor, brócoli, nabos, acelgas, espárragos, melón, sandía, bebidas carbonatadas, frutas, vegetales crudos, jugos procesados industrialmente.

Alimentos que producen aumento de fetidez de las heces: alcohol (Cerveza), Ajo, cebolla colorada, espárragos, frejoles secos, col, brócoli, coliflor, col de Bruselas, pescados, huevo entero.

Alimentos que reducen fetidez de las heces: Perejil, yogurt, suero de leche.

Alimentos estimulantes de la motilidad intestinal: alimentos muy condimentados, ricos en grasa, mantequilla, embutidos, fritos, especias, alimentos picantes, vegetales de hoja verde, pasteles, tortas, confituras, exceso de sal, azúcar, jugo de ciruelas, uvas y chocolate.

INDICACIONES GENERALES

Cuidados personales

- La bolsa de colostomía debe estar bien sellada para evitar que se filtre olor.
- Usar desodorantes especiales o agregar aceite de vainilla o extracto de menta a la bolsa antes de cerrarla.
- Ingiera las comidas en horario establecido
- Mastique bien los alimentos y coma lentamente
- Trate de no deglutir aire con los alimentos, no mastique goma de mascar ni beba a través de un sorbete ya que ambos lo harán tragar aire.
- Consuma 5 o 6 comidas pequeñas al día, esto lo ayudará a evitar que le dé demasiada hambre.
- Prefiera alimentos sólidos antes de ingerir líquidos, si tiene el estómago vacío. Esto puede ayudar a disminuir los sonidos de gorgoteo.
- Tome de 6 a 8 vasos de líquido al día. Usted puede deshidratarse más

fácilmente si tiene una ileostomía.

- Pruebe alimentos nuevos, uno a la vez, de esta manera si tiene algún problema digestivo, sabrá qué alimento lo causó.

- Trate de no subir de peso a menos de que esté debajo de su peso ideal debido a la cirugía o a alguna otra enfermedad. El sobrepeso no es saludable para usted, y puede cambiar la manera en la que su ileostomía encaja.⁽³⁶⁾



EJEMPLO DE MENÚ PARA COLOSTOMÍA

Desayuno: 7:30 horas

- 1 vaso de jugo de guayaba cocinada y cernida
- 1 taza de colada de sémola con leche deslactosada
- 1 pan de agua
- 1 clara de huevo cocida

Media Mañana: 10:00 horas

- 1 vaso de yogurt bajo en grasa

Almuerzo: 12.30 horas

- Sopa de pollo con fideos (Plato sopero 250 cc)
- ½ taza de arroz blanco
- 1 porción de pescado a la plancha
- ½ taza de puré de zapallo
- 1 vaso de limonada

Media Tarde: 15:30 horas

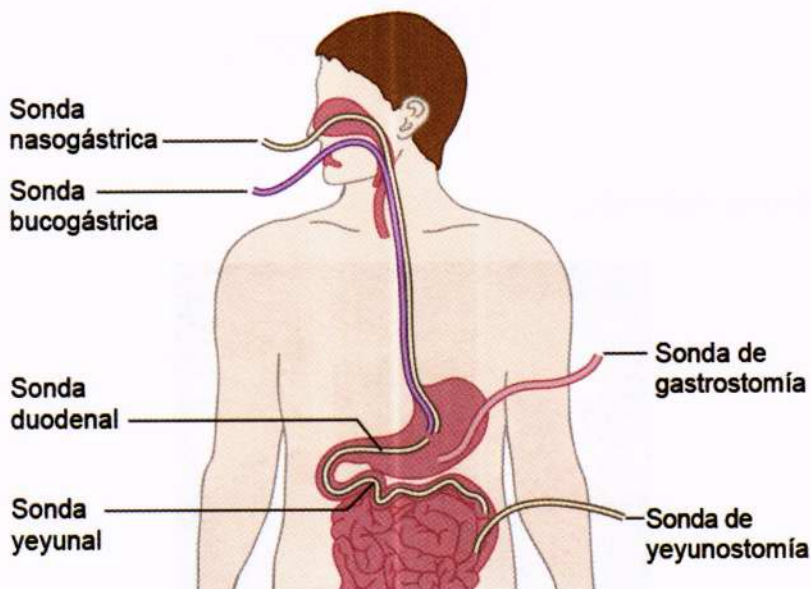
- 3 unidades de galletas soda + 1 tajada de queso mozzarella + 1 taza de agua aromática

Merienda: 6:30 horas

- 1 porción de pollo a la plancha
- 1 tortilla de papa al horno con queso
- ½ taza de ensalada de zuquini, zanahoria + aceite de oliva

6. ALIMENTACIÓN ENTERAL

Cuando el paciente no puede ser alimentado por vía oral la alternativa es hacerlo por vía enteral, sea por medio de sonda nasogástrica, nasoduodenal o realizando intervenciones quirúrgicas como la gastrostomía o yeyunostomía.



6.1 GUÍA DE ALIMENTACIÓN EN GASTROSTOMÍA

La gastrostomía es una operación quirúrgica para crear abertura en el estómago desde la pared abdominal, de modo que el alimento pueda ser introducido sin pasar a través de boca y garganta.

INDICACIONES

Neoplasias obstructivas orofaríngeas, esofágicas o gástricas altas, enfermedades neurológicas o neuropsiquiátricas, traumatismos y tumores de cabeza y cuello, fistulas esofágicas, estados caquéticos.

FORMAS DE ALIMENTACIÓN Existen varias formas para administrar la alimentación, que pueden ser utilizadas según las condiciones del paciente, así tenemos 3 formas:

1) Alimentación por gravedad



2) Bomba de infusión



3) Jeringa de Alimentación

Alimentación Asistida



Auto Alimentación



RECOMENDACIONES

En el campo de Soporte Nutricional actual se recomienda para realizar la alimentación en forma ideal por vía enteral que esta se proporcione con fórmulas de suplementos nutricionales específicas según las necesidades y requerimientos calórico proteico de cada paciente. Sin embargo cuando estos productos no estén disponibles para los pacientes podría como excepción realizarse alimentación enteral de tipo artesanal, en cuyo caso es menester seguir las siguientes recomendaciones:

- Todos los alimentos deben estar licuados, cernidos y en la cantidad establecida en su dieta, antes de ser administrados por la sonda.
- Si tiene exceso de gases revise las recomendaciones para este caso que se encuentran en la página 51.
- Se debe alimentar al paciente cada 3 horas, de 5 a 7 tomas aproximadamente durante el día.
- Antes de proceder a dar la alimentación se debe medir el residuo gástrico, absorbiendo con la jeringuilla, si presenta un residuo mayor a 100 cc, se reintegra el contenido y se debe suspender la alimentación por una hora y luego volver a medir, si persiste la misma cantidad de residuo debe consultar a su médico.
- Para alimentarse mantenga la cabeza levantada a 45 grados. Mantenga esta postura mientras se esté administrando la alimentación y en un tiempo estimado de 20-30 minutos.
- Antes y después de cada alimentación o medicación administre 30 cc de agua tibia para evitar la obstrucción de la sonda.
- Debe realizarse higiene oral varias veces al día, aunque no se tomen alimentos por boca.
- Si presenta náuseas, suspenda la alimentación hasta que el síntoma desaparezca.
- Es importante que realice evacuaciones intestinales diariamente.

- Cuando vaya a administrar medicamentos por la sonda es preferible que sean de presentación líquida.
- No utilizar condimentos ni sazonadores artificiales
- No disminuir la frecuencia prescrita de la alimentación
- Si hubiera salida de alimentos alrededor de la sonda, debe acudir a su médico.
- El peso debe ser controlado cada 15 días
- Recuerde mantener una higiene estricta en las manos y durante la preparación y administración de la alimentación, lavándose las manos, desinfectando la superficie de la mesa y utensilios que va a utilizar.
- Una vez preparada la alimentación, no debe permanecer a temperatura ambiente, debe ser administrada inmediatamente o mantenerla refrigerada.
- Se debe desechar toda alimentación preparada que haya alterado su presentación después de 8 horas de administración (con bomba de infusión).⁽¹²⁾

ALIMENTOS PERMITIDOS

Lácteos: Leche deslactosada y semidescremada, yogurt, queso (tipo ricota o cuajada)

Huevos: 2 claras cocidas todos los días, o huevo entero 3 veces por semana.

Carnes y vísceras: Pollo, pescado, carne molida de ternera, hígado, pavo, (sin piel y sin tendones)

Cereales y derivados: Avena, maicena, tapioca, quinua, arroz de cebada, pinol, máchica, harina de plátano, sêmola, quinuavena.

Tubérculos y raíces: Zanahoria blanca, yuca, papanabo, papa, camote. Hortalizas y vegetales: Zanahoria amarilla, brócoli, zapallo, nabo, acelga, vainitas, col, coliflor, tomate, verduras, espinaca, achogcha, veteraba, zambo. Licuadas y cernidas.

Leguminosas: Lentejas, arvejas, garbanzos, fréjoles, soya licuada y cernida.

Frutas: Papaya, guineo, melón, sandía, pera, manzana, uvas, piña, mora, frutilla, naranja, toronja, tomate de árbol, guanábana, granada.

Azúcar: Morena, panela, miel, melaza. Si no es diabético

Aceite: Oliva.

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR SONDA

Primera Toma

1 taza de colada de avena con leche +2 cucharadas de puré de pera + 1 cucharadita de aceite de canola + suplemento nutricional en la cantidad prescrita.

Segunda Toma

1 taza de colada de maicena en leche, enriquecido con 1 cucharadita de aceite de oliva +2 cucharadas de puré de papaya + suplemento nutricional

Tercera Toma

1 taza de caldo preparado con 1 cucharada de arroz + 2 onzas de pollo, licuar y cernir, agregar 3 cucharadas de puré de hortalizas cocinadas, zapallo, espinaca + 1 cucharadita de aceite de oliva + 2 cucharadas de puré de manzana + suplemento nutricional

Cuarta Toma

1 taza de colada de quinuavena con leche + 2 cucharadas de puré de manzana + suplemento nutricional.

Quinta Toma

1 taza de caldo con vegetales como zapallo, nabo, espinaca, con 1 clara de huevo cocida+ 1cucharadita de aceite de oliva + 2 cucharadas de puré de frutas + 2 cucharadas de puré de papa + suplemento nutricional

Sexta Toma

1 taza de colada de quinuavena con leche +2 cucharadas de puré de manzana + suplemento nutricional.

6.2 ALIMENTACIÓN EN YEYUNOSTOMÍA

Una sonda de Yeyunostomía (sonda en J) es un tubo de plástico suave colocado a través de la piel del abdomen hasta la sección media del intestino delgado. Se recomienda alimentar con fórmulas nutricionales líquidas.

TIPOS DE YEYUNOSTOMÍA (13)

Percutánea	Gastroyeyunostomía	Endoscópica Radiológica
	Yeyunostomía directa	Endoscópica Radiológica
Quirúrgica	Witzel Longitudinal Witzel Transverso Yeyunostomia en Y de Rox Catéter de aguja Yeyunostomia de botón	

7. GUÍAS DIETÉTICAS EN ENFERMEDADES DEL SISTEMA DIGESTIVO

Sistema digestivo humano



Es frecuente encontrar en los pacientes con cáncer otras enfermedades como: gastritis, colitis, diverticulitis, esteatosis hepática, diabetes, dislipidemia, hipertensión arterial entre otras. Por ello es importante describir cual sería la dieta sugerida para el paciente que tiene cáncer y otras enfermedades asociadas.

7.1 GASTRITIS

Es una enfermedad inflamatoria aguda o crónica de la mucosa gástrica producida por factores exógenos y endógenos que produce síntomas dispépticos atribuibles a la enfermedad y cuya existencia se sospecha clínicamente, se observa endoscópicamente y que requiere confirmación histológica.⁽¹⁴⁾

Las gastritis pueden ser ocasionadas por:

Factores exógenos	Factores endógenos
1.- Helicobacter pylori y otras infecciones	1.- Acido gástrico y pepsina
2.- AINES	2.- Bilis
3.- Irritantes gástricos	3.- Jugo pancreático
4.- Drogas	4.- Urea (uremia)
5.- Alcohol	5.- Inmunes.
6.- Tabaco	
7.- Cáusticos	
8.- Radiación	

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA GASTRITIS

Los siguientes alimentos son irritantes para la mucosa gástrica, y es mejor no consumirlos:

- Café, té, bebidas alcohólicas, bebidas gaseosas, jugos industrializados
- Condimentos fuertes: pimienta, ají, salsas para condimentar
- Alimentos cítricos: naranja, limón, piña, frutilla.
- Alimentos ricos en grasa: mantequilla, queso crema, queso amarillo, crema de leche, embutidos, frituras, comidas rápidas o snacks, alimentos fritos o apanados.
- Exceso de fibra y de alimentos que producen flatulencia como brócoli, coliflor, col, melón, sandía, frejoles.
- Los alimentos que usted sienta que le producen malestar.

Otras recomendaciones

- Tome suficiente agua, al menos 8 vasos al día.
- No fumar.
- Evitar comidas muy abundantes. Es mejor comer con mayor frecuencia, en menor cantidad (5 comidas: 3 principales y 2 colaciones).
- No suprima comidas. Los ayunos prolongados pueden exacerbar los síntomas.
- Coma en un ambiente agradable
- Mantenga su peso ideal.
- Evite tomar medicamentos como: ácido acetilsalicílico, pues es irritante para el estómago.
- Consuma lácteos descremados o semidescremados, deslactosados.
- Trate de controlar el estrés, pues aumenta la secreción ácida del estómago y se irrita la mucosa, lo que le puede producir dolor.

LISTA DE ALIMENTOS PERMITIDOS Seguir las recomendaciones que se encuentran en la página 46



EJEMPLO DE MENÚ PARA GASTRITIS

Desayuno

- 1 vaso de colada de avena con durazno
- 1 pan de agua
- 1 tajada de queso mozzarella light
- 1 manzana cocinada

Media Mañana:

- 3 galletas soda
- 1 vaso de yogur bajo en grasa

Almuerzo

- 1 tazón pequeño de sopa de vegetales con pollo
- 1 porción de pescado al jugo
- ½ taza de arroz
- ½ taza de ensalada de verduras y tomate sin piel
- 1 pera cocinada.

Media Tarde:

- 2 galletas,
- ½ taza de compota de guayaba

Merienda

- 1 porción de pollo al jugo
- ½ taza de puré de zanahoria blanca
- ½ taza de ensalada zuquini y zanahoria
- 1 vaso de agua aromática



7.2 INTESTINO IRRITABLE

El síndrome de intestino irritable constituye un trastorno crónico que se caracteriza por dolor abdominal, meteorismo, distensión e indigestión. Con frecuencia, se producen estreñimiento, diarrea y alternancia entre ambas posibilidades. Se debe individualizar el plan de alimentación, según las necesidades del paciente, puede prescribirse dieta blanda excluyendo lácteos, (página 34).

CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Identificar y eliminar alimentos que provocan intolerancia por ejemplo los lácteos (Leche, queso, mantequilla) debido a su contenido de lactosa.
2. Eliminar de la dieta alimentos que provoquen flatulencia: brócoli, coliflor, col, melón, sandía, frejoles.
3. Consumo progresivo de fibra dietética en pacientes con estreñimiento (salvado de trigo, frutas y verduras) para evitar la producción excesiva de gases.
4. Mantener horario regular de comidas incluyendo 2 refrigerios y 3 comidas habituales.
5. Limitar la ingesta de cafeína y alcohol
6. Beber 8 o más vasos de agua o líquido al día
7. Realizar plan de alimentación astringente o rico en fibra, según el caso.

PLAN DE ALIMENTACIÓN ASTRINGENTE PARA DIARREA

Desayuno

- 1 vaso de colada de guayaba
- 3 tostadas
- 2 claras de huevo cocinadas
- 1 taza de agua de manzanilla

Media mañana

- 1 taza de manzanas (sin cáscara) cortada en cubos

Almuerzo

- 1 plato soperero de aguado de pollo
- ½ pechuga de pollo a la plancha
- ½ taza de puré de zanahoria blanca
- 1 rodaja de camote
- 1 vaso de limonada sin azúcar

Media tarde

1 taza de colada de arroz de cebada, tipo horchata

Merienda ½ porción de pollo al horno

½ taza de arroz blanco

1 rodaja de tomate sin piel

1 vaso de agua de anís español

EVITE EL CONSUMO DE ESTOS ALIMENTOS MIENTRAS ESTE CON DIARREA

- Guineos, ciruelas pasas, papaya, tamarindo, sandía, melón, naranja, pitahaya, pera.
- Vísceras, frituras, embutidos, carnes con exceso de grasa
- Granos secos
- Mayonesa, sazonadores
- Huevo entero
- Alimentos flatulentos (fréjoles, garbanzo, fréjoles de soya, lentejas, apio, pepino, rábano, col, brócoli)
- Alimentos integrales

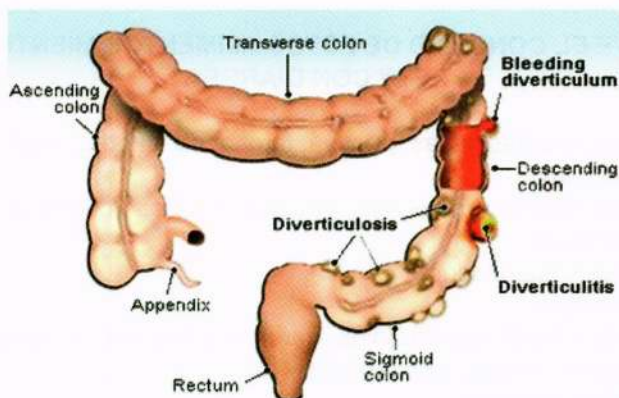
PREPARACIÓN DE SUERO CASERO

- Un litro de agua
- Una cucharadita de sal al ras
- Dos cucharaditas de azúcar

Beba con frecuencia esté preparado para prevenir la deshidratación.

7.3 DIVERTICULOSIS

Los divertículos intestinales son pequeñas bolsas o sáculos que protruyen desde la luz del intestino hacia el exterior de este. El lugar donde se encuentran con mayor frecuencia es en una zona del colon izquierdo llamada sigma. El término diverticulosis hace referencia a la existencia de divertículos en el colon, y hablamos de diverticulitis cuando algunos de estos divertículos se inflaman. (15)



Diverticular Disease

Cuando presente el cuadro de dolor agudo se debe seguir una dieta de líquidos claros, con progresión a líquida amplia, continuar con dieta blanda y por último dieta general. Es importante ir probando de uno a uno la tolerancia con los alimentos, evitar consumo de lácteos, fibra y grasas. (Pag. 46-47)

LISTA DE ALIMENTOS PERMITIDOS PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD DIVERTICULAR

Esta dieta debe ser utilizada cuando el paciente no presente un cuadro inflamatorio de los divertículos.

LÁCTEOS: Leche deslactosada o yogurt semidescremada, quesos tipo ricotta o, cuajada, o quesos light. En preparaciones que incluyan cocción.

HUEVO: Clara todos los días, entero (clara y yema) hasta 2-3 veces por semana.

CARNE: Pollo, ternera, pavo, pescado, lomo de cerdo desgrasado.

CEREALES: Avena integral, quinua, cebada, arroz integral, pinol, máchica, Harina de trigo integral, maíz.

PAN: Integral, galletas integrales

TUBÉRCULOS Y RAÍCES: Papa, yuca, mellocos, camote, papa nabo, maduro, etc.

HORTALIZAS: Zanahoria amarilla, veteraba, zapallo, zambo, espinaca, remolacha, col, brócoli y coliflor sino le ocasionan flatulencia.

FRUTAS: Guineo, papaya, manzana, durazno y pera con piel, guanábana, tomate de árbol, mandarina.

AZÚCAR: Morena, panela o edulcorantes.

ACEITE: oliva, canola, soya, aguacate (agregado diariamente a las comidas al momento de servir).

AGUA: Aromáticas (manzanilla, anís, hierbabuena, cedrón, orégano, comino).

RECOMENDACIONES

Es importante iniciar con alimentos bajos en fibra (pan blanco, carne, aves, pescados, huevos y lácteos) antes de introducir alimentos ricos en fibra.

La fibra suaviza y le agrega volumen a las heces, ayudándoles a pasar más fácilmente a través del colon. También reduce la presión en el tracto digestivo.

Muchos estudios muestran que el consumo de alimentos ricos en fibra puede ayudar a controlar los síntomas de la enfermedad diverticular.

Trate de comer por lo menos 25-35 gramos de fibra al día.

EJEMPLO DE MENÚ CON 25-30 GRAMOS DE FIBRA POR DÍA PARA ESTREÑIMIENTO

1 taza de agua tibia en ayunas

DESAYUNO

1 vaso de yogurt semidescremado con $\frac{1}{2}$ cucharada de salvado de trigo
2 rebanadas de pan integral
1 tajada de queso mozzarella light
1 durazno

MEDIA MAÑANA:

1 vaso de leche deslactosada
3 galletas integrales

ALMUERZO

1 taza pequeño de crema de espárragos
1 porción de pollo al jugo
 $\frac{1}{2}$ taza de arroz integral
1 taza de ensalada de brócoli y tomate + cda de aceite de oliva
1 vaso de agua de manzanilla

MEDIA TARDE:

1 taza de papaya

MERIENDA

1 porción de pescado a la plancha
 $\frac{1}{2}$ taza moros con frejol de palo
1 taza de ensalada de Lechuga, vainitas y zanahoria
1 vaso de agua aromática



7.4 ESTEATOSIS HEPÁTICA (HÍGADO GRASO)

Se define como tal a la acumulación de grasa en las células del hígado. Su causa se relaciona en algunos casos con el alcoholismo, pero en la mayoría se debe a Obesidad, Dislipidemia y Diabetes tipo II. En el paciente oncológico es la toxicidad hepática más frecuente ocasionada por el tratamiento con quimioterapia debido a que todos estos medicamentos se metabolizan en el hígado. Los síntomas del hígado graso suelen ser fatiga crónica, dolor en la parte superior derecha del abdomen, malestar general y sensación de pesantez después de las comidas, aunque también hay muchos pacientes asintomáticos.⁽¹⁶⁾ Se recomienda:

EVITAR EL CONSUMO DE LO SIGUIENTE:

- Grasas: mantequilla, margarina, mayonesa, chicharrón, queso crema, achiote, enlatados en aceite, consomé o caldos concentrados de carnes
- Dulces: Helados de crema, chocolates, budines, azúcar, galletas rellenas, tortas, pasteles, caramelos.
- Lácteos: Leche de vaca entera, quesos amarillos, yogur de leche entera, crema de leche.
- Bebidas alcohólicas.
- Huevo: yema
- Vísceras: hígado, sesos, riñones, mollejas, corazón, mondongo, patas.



EJEMPLO DE MENÚ PARA HIGADO GRASO

DESAYUNO

- 1 taza de agua de manzanilla
- 1 Rebanada de pan integral
- 1 tajada de queso bajo en grasa
- 1 vaso de jugo de guanábana

MEDIA MAÑANA:

1 vaso de leche de soya

ALMUERZO

- Caldo de pollo con zanahoria, nabo (desgrasado)
- ½ filete de pechuga asado
- ½ taza de arroz integral
- 1 taza de ensalada de verduras, tomate, cebolla perla y limón
- 1 durazno
- 1 vaso de agua

MEDIA TARDE:

1 tajada de sandía

MERIENDA

- 1 porción de sudado de pescado
- ½ taza de arroz
- 1 taza de ensalada de lechuga y tomate
- 1 taza de papaya



8. GUÍAS DIETÉTICAS PARA PACIENTES CON CÁNCER Y OTRAS ENFERMEDADES

8.1 GUÍA DE ALIMENTACIÓN EN ANEMIA

Anemia es uno de los trastornos sanguíneos más frecuentes, ocurre cuando la concentración de glóbulos rojos o hematíes es demasiado baja. La OMS define a la anemia como Hemoglobina < a 12 g/dl en mujeres y < a 13g/dl en hombres. (17)

A continuación detallamos recomendaciones que son de utilidad para ser implementadas en pacientes con anemia:

- Es recomendable acompañar la carne con vegetales para mejorar hasta tres veces la absorción de hierro de fuentes vegetales.
- Los alimentos ricos en vitamina C aumentan la absorción de hierro, como las frutas cítricas.
- Los alimentos ricos en calcio como los lácteos disminuyen la absorción de hierro, por lo que no es aconsejable mezclarlos. Por ejemplo si prepara crema de espinaca no agregue lácteos.
- No consuma té o café con las comidas.

Debido a que la carne roja tiene hierro hemínico elemento indispensable en el tratamiento de la anemia sugerimos su consumo 2 veces por semana.

FUENTES DE HIERRO

Las mejores fuentes de hierro son:

- Huevos: especialmente las yemas.
- Panes y cereales: Cereales fortificados con hierro, pan integral, trigo, avena, arroz integral.
- Carnes: Carne roja: especialmente la de res y las vísceras como, hígado, corazón, riñón, carne de aves (pollo, pavo, pato), pescados como salmón, atún.
- Hortalizas y vegetales: Brócoli, espinaca, acelga, col rizada, espárragos, berro, alfalfa, albahaca, veteraba.
- Leguminosas: habas, frejol de soya, alverjas, lentejas, habichuelas,

garbanzo, frijoles frescos y secos.

- Frutas: ciruelas pasas, uvas pasas, albaricoques; uvas negras, granadilla, higos, ciruelas, frutillas

- Semillas: almendras, nueces.

CONTENIDO DE HIERRO EN ALGUNOS ALIMENTOS

<p>Una taza de lentejas cocidas</p>  <p>6,6 mg de hierro</p>	<p>2 rebanadas de pan integral</p>  <p>1,4 mg de hierro</p>	<p>1 taza de guisantes</p>  <p>3,2 mg de hierro</p>
<p>Un puñado de semillas de calabaza (30g)</p>  <p>4,2 mg de hierro</p>	<p>En comparación: 85g de carne de cordero</p>  <p>1,7 mg de hierro</p>	<p>Una taza de quinoa cocida</p>  <p>2,8 mg de hierro</p>
<p>80g de tofu</p>  <p>2,2 mg de hierro</p>	<p>5 albaricoques secos (30g)</p>  <p>1,8 mg de hierro</p>	<p>Una cucharada de tahini(15g)</p>  <p>1,1 mg de hierro</p>

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO:

- 1 vaso de jugo de berro con mora y miel de abeja
- 1 pan integral
- 1 Tortilla de huevo con espinaca y zanahoria

MEDIA MAÑANA:

- 1 taza de agua aromática
- 2 rebanadas de pan integral,
- 1 hamburguesa pequeña
- 1 rodaja de tomate, lechuga

ALMUERZO:

- Sopa de pollo con avena
- 1 porción de bistec de hígado
- 1 taza de arroz
- 1 taza de ensalada (albahaca, tomate, aceite de oliva, ajo)
- 1 vaso de limonada

MEDIA TARDE:

- 1 taza de ensalada de frutas (frutillas, uvas, cerezas, manzana)

MERIENDA:

- ½ pechuga a la plancha
- 1 taza ensalada con tomate, cebolla, lechuga
- ½ taza de arroz integral
- ½ vaso de jugo de naranjas



8.2 GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA EL PACIENTE DIABÉTICO

La alimentación es la base fundamental en el tratamiento de la Diabetes, éste es un trastorno metabólico que tiene causas diversas, se caracteriza por hiperglucemia crónica y trastornos del metabolismo de los carbohidratos, las grasas y las proteínas como consecuencia de anomalías de la secreción o del efecto de la insulina. Con el tiempo, la enfermedad puede causar daños, disfunción e insuficiencia de diversos órganos (OMS, 1999). En el Ecuador es la primera causa de muerte, según el reporte del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos del Ecuador del 2013. (18)

Pacientes con riesgo elevado para diabetes (prediabetes):

A continuación presentamos los criterios para evaluar a pacientes asintomáticos con alto riesgo de desarrollar diabetes (prediabetes).

1. Pacientes adultos con un índice de masa corporal (IMC) ≥ 25 o ≥ 23 en asiáticos y con factores de riesgo adicionales:

- Inactividad física.
- Familiar de primer grado con diabetes.
- Raza/etnia de alto riesgo (afroamericanos, latinos, nativos americanos, asiáticos, isleños del pacífico)
- Mujeres que han concebido recién nacidos con un peso > 4 kg o fueron diagnosticadas con diabetes gestacional.
- Hipertensión ($\geq 140/90$ mmHg o en tratamiento para hipertensión).
- HDL < 35 mg/dL y/o triglicéridos > 250 mg/dL.
- Mujeres con síndrome de ovario poliquístico.
- Hemoglobina glicosilada (A1C) $\geq 5.7\%$
- Otras condiciones asociadas con resistencia a la insulina (obesidad, acantosis nigricans)
- Historia de enfermedad cardiovascular

2. Para todos los pacientes la evaluación deberá iniciar a los 45 años.

3. Si las pruebas son normales, deberá ser reevaluado al menos cada 3 años. (Aquellos pacientes con prediabetes deberán ser evaluados cada año).

Criterios diagnósticos para pre-diabetes ADA 2016

1. Glucosa en ayuno 100 a 125 mg/dL. ó
2. Glucosa plasmática a las 2 horas 140 a 199 mg/dL durante una prueba oral de tolerancia a la glucosa. La prueba debe ser realizada con una carga de 75 gramos de glucosa anhidra disuelta en agua.
3. Hemoglobina glicosilada (A1C) 5.7 a 6.4%. (19)

OBJETIVOS DE LA TERAPIA MÉDICA NUTRICIONAL EN EL PACIENTE DIABÉTICO

1. Mantener los niveles de glicemia lo más cercano a la normalidad para prevenir o reducir el riesgo de complicaciones como: ceguera, enfermedad renal (nefropatías), neuropatía (daño en los nervios, especialmente en los pies), gastroparesia, cetoacidosis, alteraciones de la piel.
2. Conservar el perfil lipídico y lipoproteico para reducir el riesgo de enfermedad macrovascular
3. Controlar la presión arterial para reducir riesgo de enfermedad vascular
4. Evaluar las necesidades nutricionales individuales, adecuado al momento evolutivo de la enfermedad y preferencias alimentarias del paciente.

EJERCICIOS RECOMENDADOS

Dos tipos de actividad física son particularmente importantes para el control de la diabetes: el ejercicio aeróbico y el ejercicio con pesas.

Ejercicio aeróbico: ayuda a que el cuerpo use mejor la insulina. Fortalece el corazón y los huesos, alivia el estrés, mejora la circulación y disminuye el riesgo de enfermedades del corazón al reducir la glucosa en la sangre y la presión arterial, además de mejorar el nivel de colesterol.

Recomendamos: Trate de hacer 30 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada a vigorosa por lo menos 5 días a la semana o un total de 150 minutos semanales. Realice actividad física durante por lo menos tres días a la semana y evite dejar de hacer ejercicio 2 días seguidos.

Nota: Intensidad moderada significa que está esforzándose bastante, al punto que puede hablar, pero no cantar durante la actividad. Intensidad vigorosa significa que no puede decir más de unas pocas palabras sin detenerse para recobrar el aliento durante la actividad.

Si no ha hecho mucha actividad últimamente, puede comenzar con 5 a 10 minutos al día y cada semana haga que sus sesiones de actividad duren unos cuantos minutos más. Con el tiempo, notará que su estado físico mejora y que puede hacer cada vez más.

Si no tiene tiempo para hacer ejercicio durante 30 minutos al día, tiene la opción de dividir los 30 minutos en períodos de 10 minutos o más. ¡Las investigaciones han demostrado que si hace eso, los beneficios son similares!

Por ejemplo, puede caminar vigorosamente durante 10 minutos después de cada comida. O puede tratar de hacer ejercicios aeróbicos durante 15 minutos por la mañana antes de trabajar y otros 15 minutos tras llegar a casa.

Si está tratando de perder peso y mantenerlo, en la mayoría de los casos, es necesario hacer más de 30 minutos de ejercicio aeróbico al día, así por ejemplo.

Caminar rápidamente (al aire libre o bajo techo en una caminadora)

Montar bicicleta al aire libre o bajo techo en una bicicleta estacionaria

- Bailar
- Hacer ejercicio aeróbico de bajo impacto
- Nadar o hacer ejercicio aeróbico en agua
- Jugar tenis
- Subir escaleras
- Trotar/correr
- Caminar en senderos naturales
- Remar

- Patinar sobre hielo o ruedas
- Esquiar en terreno plano (cross-country)
- Hacer jardinería de manera moderada a intensa



Ejercicio con pesas

El entrenamiento con pesas (o ejercicios de resistencia) hace que su cuerpo sea más sensible a la insulina y puede disminuir la glucosa en la sangre. Ayuda a tener músculos y huesos fuertes, y mantenerlos así, lo que reduce el riesgo de fracturas de hueso y osteoporosis.

Cuanto más músculo tenga, más calorías quema, incluso cuando el cuerpo está en reposo. Hacer pesas evita la pérdida de músculo y esto también es la clave para seguir siendo independiente en la vejez.

Recomendamos: hacer algún tipo de ejercicio con pesas 2-3 días a la semana además de actividad aeróbica. A continuación, ejemplos de actividades con resistencia:

- Tomar clases de entrenamiento con pesas.
- Usar máquinas de pesas o pesas en el gimnasio.
- Levantar pesas livianas u objetos como latas o botellas de agua en casa.
- Usar bandas de resistencia.
- Hacer calistenia o ejercicios que utilizan su propio peso corporal para ejercitar los músculos (como por ejemplo flexiones, abdominales, sentadillas, estocadas, ejercicios sentado contra la pared y planchas).
- Otras actividades que desarrollan y mantienen músculos como la jardinería intensa. (20)

Ejercicios de flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse. La magnitud del estiramiento viene dada por el rango máximo de movimiento de todos los músculos que componen una articulación. Es de carácter involutivo ya que se va perdiendo con el paso del tiempo. La flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita. También consiste en hacer que los músculos, los tendones, las fascias y las cápsulas se vuelvan flexibles.

Dependiendo del tipo de actividad muscular realizada, se puede trabajar la flexibilidad con un sistema dinámico, es decir, con movimientos y elongación muscular, o de sistemas estáticos, que suponen el mantenimiento de posiciones concretas para favorecer el estiramiento muscular. (21)



RECOMENDACIONES GENERALES

- Consuma solo la cantidad de alimentos establecidos en su menú, respete las porciones y horarios en pacientes insulino dependientes.

- Los alimentos ricos en fibra (frutas con piel, cereales integrales, hortalizas) son importantes en su alimentación para mantener los niveles normales de glicemia y colesterol.

- No consuma piel de aves, pescados, ni carnes con exceso de grasa.

- Prefiera consumir leche semidescremada o descremada

- Huevo entero 2 veces por semana.

- El aceite debe utilizar solamente para las ensaladas, agregarlo después de la cocción de alimentos (arroz, purés, cremas); no para freír, hacer refritos o achiote. Los aceites recomendados son: oliva, aguacate, canola, maní.

- Tomar agua aromática o natural mínimo 4 vasos al día de 200 cc cada uno.

ALIMENTOS RESTRINGIDOS

- Caramelos, chocolates, mermeladas, dulces, jaleas, helados.
- Bebidas gaseosas, yogur y jugos comerciales con azúcar.
- Leche condensada, leche chocolatada.
- Frutas enlatadas o confitadas.
- Postres como: galletas de dulce o con rellenos, cake, gelatinas, pasteles, pudin, flanes, tortas, pan de dulce.
- Papitas fritas, snack, productos procesados y empaquetados.
- Azúcar blanca, negra, miel de abeja, panela, melaza.

ALIMENTOS DE LIBRE CONSUMO:

- Agua natural.
- Aguas aromáticas
- Hierbas para sazonar
- Limón como aderezo.
- Consomé sin grasa.
- Vinagre.
- Edulcorantes artificiales

MÉTODOS DE ENSEÑANZA SOBRE ALIMENTACIÓN

Un plan de alimentación para la diabetes es una guía que le dice qué tipos de alimentos debe comer y en qué cantidad durante las comidas y como bocadillos. Un buen plan de alimentación debe amoldarse a su horario y hábitos de alimentación. Algunos recursos para planificar comidas incluyen el Método del plato, contar carbohidratos y el índice glucémico. El plan adecuado de alimentación ayuda a controlar mejor su nivel de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol, además de mantener el peso apropiado. Si debe bajar de peso o mantener su peso actual, su plan de alimentación puede ayudarlo.

Existen varios métodos de enseñanza sobre alimentación para diabéticos que son válidos de acuerdo a la capacidad de aprendizaje y al tratamiento médico que lleve en ese momento:

1. Sistema de equivalentes
2. Conteo de carbohidratos
3. Menús
4. Método del plato(22)

En el presente libro presentamos el sistema de equivalencias y un ejemplo de menú.

Sistema de Equivalencias

Este sistema consiste en entregar al paciente la lista de intercambio de alimentos con cantidades que equivalen a una porción y le permiten al paciente la elección de alimentos de su preferencia de una manera correcta.

PARA RECORDAR



SISTEMA DE EQUIVALENTES

Es un método útil para el diseño de planes de alimentación normales, modificados y personalizados.

- Agrupa a los alimentos por su contenido en nutrientes.

- "Alimento Equivalente", es aquella porción o ración de alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo en calidad y cantidad, lo que permite que puedan ser intercambiables entre sí.



LISTA DE INTERCAMBIOS DE ALIMENTOS

1.- Grupo de lácteos y derivados:

1 taza de Leche semidescremada equivale a:

1 taza de yogur natural, 2 cucharadas de leche en polvo semidescremada, 2 tajadas de queso del tamaño de una cajita de fósforos chica (ricota, requesón, fresco o mozzarella) ½ taza de leche evaporada, 1 taza de leche de soya, ..

1 porción de queso (45 g) equivale a:

1 huevo (sólo 2 veces por semana).

2.- Grupo de carnes: 1 porción equivale:

Pavo, pollo o carne de res corresponde al tamaño de la palma de la mano de cada persona, si se trata de pescado equivale a: (1 ½ palma de la mano).

1 porción de hígado corresponde a $\frac{1}{2}$ porción palma de la mano y puede consumirlo cada 15 días, si no tiene restricción de este tipo de alimento.
1 huevo + 1 $\frac{1}{2}$ tajada de queso reemplaza la proteína del almuerzo.
 $\frac{1}{2}$ taza de atún en agua, cangrejo ò langosta puede consumir esporádicamente.

3.- Grupo de cereales y derivados, tubérculos, plátanos: $\frac{1}{2}$ taza de arroz equivale a: 1 taza fideos cocidos, 1 taza de mellocos, $\frac{3}{4}$ de taza de camote, $\frac{3}{4}$ taza de puré de papa, yuca, camote o zanahoria blanca.

$\frac{3}{4}$ taza de cereal integral sin azúcar, $\frac{1}{2}$ unidad de verde ò maduro mediano.

1 choclo pequeño, 2 cucharadas de avena, arroz de cebada, quinua ò harinas de todo tipo.

3 tostadas equivalen a: 5 galletas de sal o 1 tajada de pan integral.

4.- Grupo de hortalizas:

1 porción de hortalizas equivale a: 2 tazas de rábanos, col morada o lechuga, o 1 taza de acelga, achogchas, zapallo, verduras, vainitas, coliflor, brócoli, zambo, espinaca, nabo.

$\frac{1}{2}$ taza de zanahoria amarilla ò veteraba crudos.

1 tomate, pimiento, ò cebolla colorada.

5.- Grupo de frutas:

1 porción de fruta equivale a: 1 $\frac{1}{2}$ Tazas de cerezas, 1 taza de babaco, frutilla, papaya, sandía, o melón, $\frac{1}{2}$ taza de mora, capulí o piña, 8 unidades de uvas, 4 unidades de ciruelas, 3 unidades de claudias, 2 unidades de duraznos (medianos), guayabas, granadillas, Limas, kiwis, 1 manzana, naranja mediana, mandarina mediana, pera, tomate de árbol, o 1 pitahaya, $\frac{1}{2}$ toronja, mamey, zapote, chirimoya pequeña, mango pequeño, $\frac{1}{3}$ de unidad de guineo

6.- Grupo de Leguminosas:

1 porción equivale a: $\frac{1}{2}$ taza de lentejas, arvejas, garbanzo, frejol, o 3 cucharadas de harina de habas, arvejas o soya.

7.- Grupo de Grasas:

1 cucharadita de aceite de oliva equivale a: 1 $\frac{1}{2}$ cucharada de nuez,

1 cucharadita de queso crema bajo en grasa, 1 cucharada de almendras equivale a: 1 cucharada de maní, avellanas, 1 cucharadita de mantequilla de maní o 1/3 de aguacate mediano.

El Método del plato es una manera fácil y efectiva para controlar sus niveles de glucosa y perder peso. Con este método, usted podrá llenar su plato con más vegetales sin almidón y porciones más pequeñas de proteínas y vegetales con almidón. ¡Para lograr esto, usted no necesita ninguna herramienta especial!

La Asociación Americana de la Diabetes lanzó esta nueva herramienta interactiva del Método del Plato para ayudar a las personas a preparar las comidas balanceadas que les encantan para controlar mejor la diabetes. (40)

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO

- 1 vaso de colada de avena con manzana
- 1 porción de queso mozzarella light
- 3 tostadas naturales
- 1 taza de frutillas

REFRIGERIO:

1 vaso de yogurt natural sin azúcar o de dieta

ALMUERZO

- 1 filete de pescado a la plancha
- 1 porción de hortalizas al vapor
- ½ taza de arroz (preferible arroz integral)
- 1 cucharadita de aceite de oliva para la ensalada
- 1 naranja

REFRIGERIO:

3 galletas integrales + 1 taza de aromática

MERIENDA

- 1 filete de Pollo a la plancha
- ½ taza de mellocos
- 1 porción de Hortalizas Ej. Rábano, lechuga y tomate + 1 cucharadita de aceite de oliva.
- 1 durazno mediano.

8.3 GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON DISLIPIDEMIA

Qué es la Dislipidemia o Hiperlipidemia?

Se conoce con el nombre de Dislipidemia a un conjunto de patologías que se caracterizan por alteraciones de los lípidos sanguíneos y que implican riesgo para la salud, especialmente cardiovascular. Las alteraciones se refieren en especial a colesterol, triglicéridos y las proteínas transportadoras que son las lipoproteínas de alta densidad o HDL, de baja densidad LDL y de muy baja densidad VLDL, o partículas menores del metabolismo lipídico como los quilomicrones.⁽²³⁾

¿Cuáles son los valores de referencia que se consideran óptimos para colesterol y triglicéridos?

Colesterol total:	menor de 200mg/dl
Colesterol-LDL:	menor de 100 mg/dl
Colesterol-HDL:	mayor de 40mg/dl en hombres mayor de 50mg/dl en mujeres
Triglicéridos:	menor de 150mg/dl

¿Qué alimentos de la Dieta tienen Colesterol?

- El colesterol de la dieta se encuentra en alimentos grasos de origen animal asociados generalmente a grasas saturadas.
- Las fuentes principales de colesterol son las vísceras, embutidos, huevos y mariscos.

RECOMENDACIONES

1. Aumentar el consumo de aceite de oliva, así como también frutos secos como avellanas, almendras, aceitunas y de frutas como aguacate y mortiño.
2. Agregar ½ cucharada de salvado de trigo al arroz blanco

TIPOS DE ALIMENTOS QUE PUEDE CONSUMIR

Leche: Descremada o yogur Light.

Queso: Ricotta, cuajada o criollo.

Huevo: Claras, entero (con Omega 3) 2 veces por semana.

Carne: Pollo, res, pavo, pescado (sin piel)

Cereales: Avena, quinua, banasoya, cebada, arroz, pinol, máchica, maíz, fideo integral, etc.

Leguminosas: Lenteja, fréjol, habas, chochos, choclo.

Pan: Integral de preferencia.

Tubérculos y raíces: Papa, yuca, mellocos, camote, papa nabo, verde, maduro, zanahoria blanca, etc.

Hortalizas: Lechuga, cebolla, tomate, pimiento, rábanos, brócoli, col, zanahoria amarilla, veteraba, nabo, acelga, zapallo, berro, zambo, espinaca, etc.

Frutas: Papaya, guineo, melón, sandía, pera, manzana, uvas, piña, limón, reinaclaudia, toronja, tamarindo, pitahaya, maracuyá, granadilla, mango, chirimoya.

Aceite: Oliva, aguacate, canola hasta 1 cucharada diaria agregado a las comidas en el momento de servirse.

Azúcares: Es preferible utilizar stevia.

Agua: 6-8 vasos diarios (aromáticas o al natural).

FORMAS DE PREPARAR ALIMENTOS

Las preparaciones culinarias recomendadas son de tipo: estofado, al jugo, a la plancha, hervidos, asadas, escalfadas (fritas en agua), guisadas, en forma de sango, horneadas.

Lista de alimentos que se deben evitar al preparar sus comidas.
(Página 30)

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO

- ½ toronja en hollejos
- 1 taza de leche descremada o yogurt bajo en grasa
 - 1 clara de huevo cocinada
- 3 unidades de tostadas integrales

MEDIA MAÑANA:

1 rodaja de piña

ALMUERZO

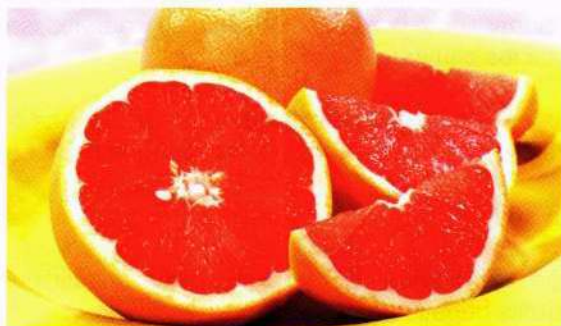
- 1 taza de caldo de legumbres
- 1 filete de pollo a la plancha
 - ½ taza de arroz integral
- 1 taza de ensalada de Brócoli, coliflor, tomate,
 - 1 vaso de agua aromática

MEDIA TARDE:

1 manzana

MERIENDA

- 1 filete de pescado sudado
- 1 taza de ensalada de tomate y albahaca
 - 1 /2 taza de moros de fréjol tierno
 - 1 durazno

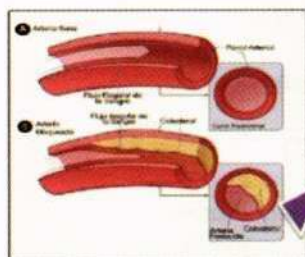


8.4 GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON HIPERTENSIÓN

LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Se da cuando

El corazón debe incrementar el esfuerzo en el bombeo



La hipertensión, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanta más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear. La tensión arterial normal en adultos oscila como promedio en 120 mm Hg cuando el corazón late (tensión sistólica) y de 80 mm Hg cuando el corazón se relaja (tensión diastólica). Cuando la tensión sistólica es igual o superior a 140 mm Hg y/o la tensión diastólica es igual o superior a 90 mm Hg, la tensión arterial se considera alta o elevada.⁽²⁴⁾

INGESTA DE SAL

El sodio es un mineral que el cuerpo necesita para funcionar correctamente, como mantener la presión arterial, el volumen sanguíneo adecuado, funcionamiento correcto de músculos y nervios, se lo encuentra en la mayoría de los alimentos.

La forma más común de sodio es el cloruro de sodio, que corresponde a la sal de cocina o sal común, demasiado sodio en la dieta puede llevar a:

1. Hipertensión arterial
2. Acumulación de líquido en personas con insuficiencia cardíaca congestiva, cirrosis hepática o nefropatía.⁽³⁸⁾

RECOMENDACIONES DE LA O.M.S

1. 5 gramos de ingesta diaria de sal para personas sanas.

2. Aumentar el consumo de potasio a través de los alimentos a fin de reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, ACV y cardiopatía coronaria entre los adultos (recomendación firme). La OMS sugiere que los adultos consuman, como mínimo, 3.5g/día (recomendación condicional).(24) Excepto en pacientes con insuficiencia renal

INDICACIONES GENERALES

El consumo de sal debe ir disminuyéndose paulatinamente de tal forma que el paciente se vaya adaptando a la dieta baja en sodio.

Reduzca la sal en sus comidas a 1.5 gramos por día, utilice menos sal cuando cocine y no ponga el salero en la mesa (25)



SODIO

- Aproximadamente 80% de el sodio consumido procede de comidas procesadas, envasadas y comidas rápidas o de restaurantes.

- Consuma semillas, por ejemplo: nueces, semillas de girasol, ajonjolí son ricas en fibra que reduce los niveles de colesterol. También son fuentes de vitaminas y minerales como hierro, zinc, ácido fólico, vitamina E y complejo B.
- Recuerde que es mejor hornear, cocinar a la plancha o guisar que freír o empanizar las carnes.
- Consuma carnes y lácteos bajos en grasa (quesos blancos, leche y yogurt descremado)

- Además para condimentar y aumentar el sabor de sus comidas, puede usar ajo, especias (laurel, orégano, romero, perejil, tomillo, limón etc.) Utilice aceite de oliva
- Se recomienda no consumir alimentos en los que se utilice gran cantidad de sodio al ser procesados, como las conservas, embutidos y los precocinados.
- Lea las etiquetas con atención, algunas indican la cantidad de sodio que contiene cada ración.
- Pida comidas cocinadas con bajo contenido en sal.
- Si en su caso en particular le es imprescindible una mayor restricción del consumo de sal, es necesario utilizar una sal potásica o magnésica en lugar de sal común (25)

11 alimentos científicamente probados para bajar la presión arterial alta



EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO

1 vaso de yogurt light
2 rodajas de pan integral
1 porción de queso ricota
½ taza de uvas negras

MEDIA MAÑANA:

1 guineo

ALMUERZO

1 taza de crema de zapallo
½ pechuga de pollo al horno sin piel
1 taza de ensalada de zuquini, tomate, cebolla
1 cucharadita de aceite de oliva
½ taza de arroz
1 naranja
1 vaso de agua

MEDIA TARDE:

1 rodaja de piña

MERIENDA

1 filete de pescado a la plancha
1 papa hornada pequeña
½ taza de ensalada: vainitas, zanahoria, coliflor
1 vaso de agua

8.5 GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON HIPERURICEMIA

La hiperuricemia es la concentración elevada de ácido úrico en la sangre, este es un compuesto generado a partir de la descomposición de las PURINAS, estas se encuentran en diversos alimentos como: bebidas alcohólicas, carnes, ciertos pescados y leguminosas. Si el ácido úrico está constantemente elevado, pueden desarrollarse varias complicaciones como: gota, litiasis renal, artritis, reumatismo.

RECOMENDACIONES

- Los líquidos desempeñan un papel importantísimo en la dieta de los pacientes con hiperuricemia. El consumo diario deberá oscilar entre 2 y 3 litros, con objeto de evitar la formación de uratos y de favorecer la eliminación del ácido úrico. Puede beberse agua corriente, mineral, zumos de fruta, jugos de hortaliza, infusiones
- Evite el exceso de peso
- Evite ayunos prolongados
- Realice ejercicio y reduzca el consumo de alcohol

ALIMENTOS QUE PUEDE CONSUMIR CON MODERACIÓN:

- Consuma carnes blancas: pollo y pescado 2 a 3 veces a la semana. Desechando la primera agua de cocción, a partir de agua fría. No superar los 100 g de consumo diario de carne de aves o pescado.
- Ocasionalmente (2 veces a la semana) puede consumir, fréjoles, lentejas espárragos, coliflor, acelga, champiñones, setas y espinacas,

ALIMENTOS DE LIBRE CONSUMO

- Frutas y hortalizas diariamente
- Leche descremada y queso bajo en grasas,
- Huevos
- Cereales integrales (pan, pasta, arroz, maíz)



EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO

- 1 manzana
- 1 vaso de yogurt bajo en grasa
- 2 rebanadas de pan blanco
- 1 porción de queso mozzarella light

MEDIA MAÑANA:

1 taza de papaya cortada en cubos

ALMUERZO

- 1 taza de crema de zapallo
- 1 filete de pescado a la plancha
- 1 taza de ensalada de lechuga, zanahoria rallada con $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite de Oliva
- $\frac{1}{2}$ taza de arroz blanco
- 1 pera

MEDIA TARDE:

1 taza de agua aromática
2 galletas soda

MERIENDA

- $\frac{1}{2}$ filete de pechuga asado (se puede reemplazar por 2 tajadas de queso o 1 huevo entero más 1 clara cocinada).
- $\frac{1}{2}$ taza de puré de papas
- 1 vaso de agua

8.6 GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA PARA PACIENTES QUE NO SE REALIZAN DIÁLISIS.

FUNCIONES DE LOS RIÑONES



La insuficiencia renal crónica es la disminución de la función de los riñones, afecta a cerca del 10% de la población mundial. Se puede prevenir pero no tiene cura, suele ser progresiva, silenciosa y no presentar síntomas hasta etapas avanzadas, cuando las soluciones diálisis y trasplante de riñón ya son altamente invasivas y costosos. La enfermedad implica hacer cambios en su alimentación, los que incluyen limitar líquidos, consumir dieta baja en proteínas, reducir el consumo de sal, potasio, fósforo y otros electrolitos, y tratar de mantener el peso corporal adecuado.⁽²⁷⁾

¿Qué exámenes de laboratorio vigilan la función de los riñones?

Exámen de orina



Proteína



Exámen de sangre

Creatinina

Los minerales calcio y fósforo deben ser monitoreados con la frecuencia que indique su médico tratante. Incluso en las fases iniciales de la enfermedad renal crónica, los niveles de fósforo en la sangre pueden resultar demasiado altos, lo cual puede causar:

- Calcio bajo. Esto provoca que el cuerpo extraiga el calcio de los huesos, lo cual puede llevar a que sean más débiles y más susceptibles de romperse.
- Picazón. (28)

Su dieta debe proporcionar de 1500 - 2000 mg de potasio al día, éste se encuentra en la mayoría de los alimentos en mayor o menor proporción, salvo en grasas, aceites puros y azúcares.

Fosforo de 600 – 1000 mg según la etapa de la enfermedad

Sodio de 1.8 -2.3 g /día en pacientes con diabetes, hipertensión o retención de líquido.

Proteínas: 0.8 – 1.0 g/kg/peso en fuentes de proteína de alta calidad, en etapa avanzada de la enfermedad se debe reducir el aporte diario de proteína a 0.6 g /kg/ peso

El aporte calórico diario en menores de 60 años con peso adecuado debe ser 35 kcal/kg/día y en pacientes mayores de 60 años de 30-35 kcal/kg. (28)

Es importante que su alimentación sea planificada por el experto en Nutrición con experiencia en pacientes renales para que adapte la alimentación a las necesidades particulares del paciente y pueda realizar la prescripción de Dietoterapia, acorde a cada etapa de la enfermedad.

En forma general es preferible evitar lo siguiente:

1. Pan y fideos integrales o salvado de trigo al 100%
2. Frijoles secos y nueces
3. Snacks, sustitutos de la sal, mariscos, atún y sardina, chocolate, carnes rojas y vísceras (hígado, lengua, riñón).

PARA MEJORAR EL SABOR DE LAS COMIDAS SIN SAL SE RECOMIENDA:

- Usar hierbas aromáticas: cilantro, laurel, orégano, albahaca, anís estrellado.
- Especies: pimienta, vinagre, comino, curry, clavo de olor, canela.



RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR EL POTASIO EN LAS DIETAS

1. Trocear los alimentos.
2. Ponga en remojo 12 a 24 horas antes de consumir las frutas o verduras, cubriéndolas totalmente de agua, luego desechar el agua de remojo, antes de consumirlas.
3. Doble cocción: al Cocinar utilice abundante agua y a media cocción, desechar esta agua, cambiar por agua nueva y seguir con la cocción.
4. No tomar caldo vegetal
5. Es preferible tomar leche líquida por su menor contenido de fosforo, que la leche en polvo.
6. Evitar el líquido de la fruta en conserva, ya que es rico en potasio.
7. No utilizar el agua de cocción de las frutas.
8. Para dar variedad a la alimentación es importante combinar en su menú diario verduras con alto contenido en potasio con frutas de bajo contenido y viceversa, previo el proceso de remojo o doble cocción.
9. Las frutas elaboradas en compotas, mermeladas y cocinadas reducen su contenido en potasio en un 75%, por lo que se aconseja su consumo.

SUGERENCIAS PARA ALIVIAR LA SED: Tomar las bebidas indicadas, frías o congeladas, Masticar chicle, Chupar limón o hielo, enjuagarse la boca con agua y utilizar enjuague bucal mentolado, agregar gotitas de limón a las bebidas.

CONTENIDO DE POTASIO EN LOS ALIMENTOS

Frutas con alto contenido de potasio (más de 200 mg por porción):

- o 1 plátano mediano (425)
- o ½ papaya (390)
- o ½ taza de jugo de ciruela pasa (370)
- o ¼ de una taza de pasas (270)
- o 1 mango mediano (325) o
- o kiwi (240)
- o 1 naranja pequeña (240) o
- o ½ taza de jugo de naranja (235)
- o ½ taza de melón picado (215) o
- o melón verde picado (200)
- o 1 pera mediana (200)

Frutas con un contenido mediano de potasio (50-200 mg por porción):

- o 1 durazno mediano (185)
- o 1 manzana pequeña o ½ taza de jugo de manzana (150)
- o ½ taza de duraznos enlatados en jugo (120)
- o ½ taza de piña enlatada (100)
- o ½ taza de fresas frescas y rebanadas (125)
- o ½ taza de sandía (85)

Frutas con bajo contenido de potasio (menos de 50 mg por porción):

- o ½ taza de arándanos (45) o
- o cóctel de jugo de arándano (20)
- o ½ taza de néctar de papaya, mango o pera (35)

Vegetales con alto contenido de potasio (más de 200 mg por porción):

- o 1 papa mediana horneada con cascara (925)
- o 1 camote mediano horneado con cascara (450)
- o ½ taza de tomate o jugo de vegetales (275),
- o 1 tomate crudo de tamaño mediano (290)

- o ½ taza de champiñones (280)
- o ½ taza de coles de Bruselas frescas (250)
- o ½ taza de calabacín cocida (220)
- o ½ taza de calabaza de invierno (250)
- o ¼ de un aguacate mediano (245)
- o ½ taza de brócoli (230)

Vegetales con contenido mediano de potasio (50-200 mg por porción):

- o ½ taza de maíz (195)
- o ½ taza de zanahorias frescas o cocidas (180)
- o ½ taza de coliflor fresco (150)
- o ½ taza de espárragos (155)
- o ½ taza de guisantes enlatados (90)
- o 1 taza de lechuga, de todo tipo (100)
- o ½ taza de habas verdes frescas (90)
- o ½ taza de habas verdes congeladas (85)
- o ½ taza de pepino (80)

Alimentos proteicos con alto contenido de potasio (más de 200 mg por porción):

- o ½ taza de frijoles pintos cocidos (400) o lentejas (365)
- o 1 taza de leche de soya (300)
- o 3 onzas de salmón horneado o asado (319)
- o 3 onzas de pavo asado, carne oscura (250)
- o ¼ de una taza de semillas de girasol (241)
- o 3 onzas de carne magra de res cocida (224)
- o 2 cucharadas de mantequilla de maní suave (210)

Alimentos proteicos con contenido mediano de potasio (50-200 mg por porción):

- o 1 onza de almendra y anacardos salados (200)
- o 1 huevo grande (60mg)

¿Cuánto potasio contienen los productos lácteos?

Alimentos con alto contenido de potasio (más de 200 mg por porción):

- o 6 onzas de yogur (260-435)
- o 1 taza de leche descremada, baja de grasa, o leche entera (350-380)

Alimentos con contenido mediano de potasio (50-200 mg por porción):

- o ½ taza de queso ricotta (154)
- o ½ taza de helado de vainilla (131)
- o ½ taza de requesón (2%) bajo en grasa (110)
- o Alimentos con bajo contenido de potasio (menos de 50 mg por ración):
- o 1 onza de queso (20-30)

¿Cuáles otros alimentos contienen potasio?

- 1 cucharada de melazas (295)
- 1½ onzas de chocolate (165)⁽²⁹⁾

Alimentos Ricos en Fósforo		
Alimentos	Cantidad en gramos	Miligramos de fosforo
Queso Emmenthal (suizo)	100	627
Queso de cabra curado	100	796
Queso Gruyere	100	581
Queso Cheddar	100	489
Queso parmesano	100	743
Leche en polvo descremada	100	970
Leche en polvo semidescremada	100	930
Leche en polvo entera	100	714

Cacao en polvo bajo en calorías	100	893
Haba seca	100	590
Soya	100	550
Cacahuete	100	430
Nuez	100	409
Yema de huevo	100	590
Pipas de girasol pelados	100	1158
Pistachos tostados	100	500
Germen de trigo	100	1022
Salvado de trigo	100	1013
Pez espada	100	506

Otras fuentes Alimentarias de Fósforo ⁽³⁰⁾

Alimento	Peso de la ración en crudo y neto (g)	mg/ración
Camarón	125-150	797-957
Pescado blanco (lenguado)	125-150	597-710
Pescado azul	125-150	474-568
Hígado de cerdo	100-125	422-527
Chuleta de vacuno	100-125	256-320
Leche entera	200-250	200-250
Yogur natural	125	112
Legumbres (frejol blanco)	60-80	240-320
Almendra	20-30	102-153
Carnes (lomo)	100-125	170-212
Huevo	53-63	106-126
Papa	150-200	84-112
Guineo	120-200	50-84

ALIMENTOS PARA LA INSUFICIENCIA RENAL

- **Alimentación a base de:**

- Patata, arroz, pasta, harinas
- Tostadas sin sal
- Verdura hervida
- 1 fruta al día (máximo 2),
- Mermelada
- Azúcar
- Aceite de oliva virgen



- **Controlar los líquidos** y alimentos con mucha agua como leche, frutas, tomates, yogurt.
- **Controlar las proteínas**
- **Dieta baja en sal**

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO

- 1 durazno cocinado
- $\frac{3}{4}$ taza de leche
- 1 rebanada de pan blanco
- 1 cucharadita de miel de abeja (si no es diabético)
- 1 clara de huevo cocinado

MEDIA MAÑANA:

- 3 de galletas de soda, $\frac{1}{2}$ taza de papaya

ALMUERZO

- 1 taza de arroz blanco
- $\frac{1}{2}$ filete de pescado asado
- $\frac{1}{2}$ taza de ensalada: rábanos, zucchini, zanahoria cruda.
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$ taza de sandía
- 1 vaso de agua aromática

MEDIA TARDE:

- 1 taza de colada de maicena con manzana

MERIENDA

- 1 taza de moros de frejol tierno
- $\frac{1}{2}$ taza de ensalada de vainitas, cebolla, perejil, limón
- + 1 cucharadita de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$ taza de agua aromática

9. GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES EN TRATAMIENTO CON YODO RADIACTIVO

Las precauciones que debe seguir se dividen en 3 tipos de acuerdo al momento del tratamiento en que se encuentra un determinado paciente:

1. Cuidados pre-tratamiento
2. Cuidados durante el tratamiento
3. Cuidados post-tratamiento

CUIDADOS PRE-TRATAMIENTO:

La dieta baja en Yodo es de corta duración y forma parte de la preparación para recibir tratamiento con yodo radiactivo con la finalidad de incrementar su efectividad. La dieta es recomendada por la Asociación Americana para sobrevivientes de cáncer de tiroides. Esta dieta debe ser realizada 1-2 semanas antes del tratamiento y mantenerse hasta 2 días después de recibirlo (31)



**LISTADO DE ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS
ALIMENTOS PERMITIDOS NO PERMITIDOS**

ALIMENTOS	PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
Sal	No yodada	Yodada
Frutas	Menos las excluidas	Cerezas Manzana, Naranja, pera y Mangos.
Vegetales	Frescos y de hojas	Enlatados, conservas, Disminuir el consumo de brócoli, espinaca, rábanos
Carnes y Frutos secos	Pollo, pavo, ternera, cerdo Nueces sin sal	Enlatadas curadas, embutidos (chorizos, panceta, jamón, salami etc.) Almendras, avellanas, pistachos, pasas
Huevos	Claros	Yemas
Cereales y derivados, Tubérculos y plátanos	Cebada, avena, arroz, quinua, trigo, papa, yuca, guineo Pan casero sin sal o con sal sin yodo	Productos de panadería Industrializados La piel de la papa Alimentos preparados con sal yodada
Azucares	Todos	
Especias y alimentos envasados	Orégano, perejil, tomillo, hierba buena, albahaca, pimienta, comino, canela.	Industrializados: Mayonesa, salsa: china, barbecue, inglesa, salsa de tomate, alimentos que contengan conservantes.
Aceite	Vegetales	Que contenga soya

ALIMENTOS	PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
Refrescos Agua Café , te	Naturales Con o sin gas	Industrializados (que contengan colorante rojo numero 3) y todos los refrescos envasados.
Pescados y Mariscos	Ninguno	-
Lácteos y derivados	Ninguno	
MISCELANEOS	-	Alimentos que contengan agar- agar, alginatos y derivados de algas marinas. Vitaminas y suplementos dietarios Jarabes para la tos
Otros alimentos		Chocolates, Caramelos con cubiertas de color rojo, naranja o marrón Soya y alimentos que la contengan

OTRAS RECOMENDACIONES:

Evitar productos de uso externo que contengan yodo; tales como:
Shampoo de algas, tinturas para el cabello, crema de manos y cuerpo
de color rojo, naranja, marrón o amarillo, bronceadores, yodoformo o
compuestos yodados (usados por el dentista).

Evite el contacto con desinfectantes de color rojo

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO

- 1 Vaso de agua aromática con panela
- 1 tortilla de verde rellena con pollo
- 2 claras de huevo cocinado
- 2 kiwis

MEDIA MAÑANA:

- 1 taza de papaya

ALMUERZO

- 1 taza de crema de zapallo
- 1 filete de carne de ternera a la plancha
- ½ taza de arroz
- ½ taza de ensalada: aguacate, lechuga y tomate, aceite de oliva y limón.
- 1 taza de melón

MEDIA TARDE:

- 1 taza de colada de arroz de cebada con durazno

MERIENDA

- ½ pechuga a la plancha
- ½ taza de ensalada de frejol tierno y salsa criolla
- 1 papa al vapor
- 1 taza de agua aromática

CUIDADOS DURANTE EL TRATAMIENTO:

- Manténgase en ayunas por 2 horas posterior a recibir su dosis de yodo
- Ingiera sustancias acidas como el limón y mastique chicle para eliminar el yodo concentrado en las glándulas salivales
- Dúchese dos veces al día para eliminar el yodo acumulado en su piel por la sudoración
- Mantenga la distancia de un metro con respecto a las otras personas
- Utilice vajilla y cubiertos descartables
- Ingiere abundantes líquidos .



CUIDADOS POST-TRATAMIENTO:

Reinicie su medicación tiroidea en la dosis indicada por su médico.

Continúe ingiriendo sustancias acidas y masticando chicle por un promedio de 10 días posteriores a su tratamiento.

Mantenga la distancia de un metro con respecto a las otras personas por un periodo de 7 días.

Si va a viajar lleve consigo un certificado médico del tratamiento que ha recibido para evitar sospechas, si alguna de las alarmas detecta la existencia de niveles bajos de radiación en su cuerpo. (32)

10. GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON TRASPLANTE DE MÉDULA ÓSEA

Los glóbulos blancos se producen en la médula ósea. Y ayudan a combatir las infecciones. Cuando se realiza un trasplante de médula ósea, se obtiene un nuevo sistema inmunológico. Este proceso, requiere varias semanas y tiene varias etapas:

1. Quimioterapia con altas dosis.
2. El trasplante en sí mismo (el donante puedes ser tú mismo u otra persona),
3. La recuperación de los glóbulos blancos, otras células y sistemas corporales.

Cuando el recuento de glóbulos blancos es bajo la dieta debe seguir las indicaciones para pacientes Neutropenicos, si los pacientes reciben su propia médula ósea deben realizar la dieta neutropénica durante 30 días, mientras que aquéllos que la recibieron de otros donantes suelen seguirla durante 100 días. La decisión estará basada en ciertos factores, como el recuento de glóbulos rojos y las infecciones activas.

DIETA PARA PACIENTES NEUTROPÉNICOS

Esta dieta debe estar preparada con alimentos que estén muy bien lavados, cocinados, pasteurizados o procesados con el propósito de prevenir la contaminación bacteriana y de otros microbios para reducir el riesgo de contraer enfermedades derivadas por la ingesta de alimentos contaminados.

Alimentos que debe evitar

1. Alimentos que hayan sido cocinados y expuestos a temperatura ambiente por más de dos horas.
2. No ingiera agua de que no esté hervida o purificada.
3. Evite tomar helado y yogur de elaboración artesanal que se expendan en sitios públicos.
4. No consuma alimentos de vendedores ambulantes.

GRUPO DE ALIMENTOS	PERMITIDOS
Carnes, productos derivados, huevo, leguminosas.	Carnes bien cocinadas y/o a la plancha. Pollo, pescado, pavo, res, huevos frescos. Frejoles, lentejas, garbanzo, arvejas entre otros.
Leche y /o productos lácteos	Pasteurizados con registro sanitario: Leche, yogurt, leche malteada, condensada, chocolatada y queso.
Hortalizas	o vegetales, consumirlas siempre cocinados.
Frutas o jugos	Frutas sin piel, enlatadas o cocinadas, jugos o zumos recién exprimidas o cualquier jugo de frutas enlatado, embotellado o en polvo, si están pasteurizados, incluso refrescos con gas que no ocasionen acidez.
Panes, cereales y almidones	Tostadas, roscas, tortas, budín, galletas, avena, arroz fideos, machica, pinol, cebada, maicena.
Grasas	Aceite de oliva, soya, canola, aguacate, mantequilla, mayonesa comercial, no la haga en casa.
Misceláneos	Miel pasteurizada, nueces y pasas cocidas, hierbas aromáticas agregarlas durante la cocción, no en infusión, helados y bebidas con registro sanitario

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO

- 1 vaso de jugo de guanábana pasteurizado
- 2 rebanadas de pan blanco o de agua
- 1 porción de queso mozzarella light cocinado
- 1 taza de yogurt semidescremado

MEDIA MAÑANA:

- 1 Tortilla de huevo + 4 Galletas de sal
- 1 vaso de jugo pasteurizado

ALMUERZO

- 1 taza de crema de vegetales con pollo
- 1 filete de pollo a la plancha
- ½ taza de arroz
- ¼ taza de menestra de lentejas
- 1 vaso de jugo de naranja pasteurizado

MEDIA TARDE:

- ½ taza de helado de frutilla (industrial)

MERIENDA

- 1 porción de sudado de pescado
- ½ taza de vainitas y zanahoria
- ½ taza de arroz
- 1 vaso de jugo de manzana.

11. DÉFICIT DE GLUCOSA - 6- FOSFATO

Es un trastorno hereditario en el cual los glóbulos rojos se descomponen cuando el cuerpo se expone a infecciones, estrés severo, alimentos (como las habas) y ciertos fármacos.



Causas: La deficiencia de G-6-PD ocurre cuando una persona carece o no tiene suficiente cantidad de una enzima llamada glucosa-6-fosfato deshidrogenasa, la cual ayuda a que los glóbulos rojos trabajen apropiadamente.

Una cantidad muy baja de glucosa-6-fosfato deshidrogenasa lleva a la destrucción de glóbulos rojos, lo cual se denomina hemólisis.

Los fármacos que desencadenan el proceso son: Antipalúdicos, ácido acetilsalicílico (aspirina), nitrofurantoína, antiinflamatorios no esteroideos (AINES), quinidina, quinina, sulfamidas.

Otros químicos, como la naftalina, también pueden precipitar un episodio hemolítico.

En los Estados Unidos, la deficiencia de glucosa-6-fosfato deshidrogenasa es más común entre la población de raza negra que en las personas de raza blanca y los hombres tienen mayor probabilidad de padecerla que las mujeres.

Síntomas: Los síntomas más comunes son: Orina oscura, esplenomegalia, fatiga, palidez, frecuencia cardíaca rápida, dificultad para respirar, coloración amarilla de la piel (ictericia). (33)

Prevención: Las personas que padecen deficiencia de glucosa-6-fosfato deshidrogenasa **deben evitar estrictamente la exposición a las sustancias que puedan precipitar un episodio.**

El plan de alimentación que debe seguir un paciente que padece de esta enfermedad debe adaptarse a su condición clínica.

12. GUÍA DE ALIMENTACIÓN EN ENFERMEDAD CELÍACA O ENTEROPATÍA SENSIBLE AL GLUTEN

La enteropatía sensible al gluten o enfermedad celíaca se caracteriza por daño en la mucosa del intestino delgado, que ocasiona un síndrome de mala absorción de nutrientes. Ocurre en individuos con predisposición genética a la intolerancia al gluten, sensibles al consumo de **trigo, arroz de cebada, cebada perlada y centeno**, lo que provoca diarrea, hinchazón, pérdida de peso, anemia, dolor óseo, fatiga crónica, debilidad, calambres musculares y en niños incapacidad para subir de peso y retraso en el crecimiento,(34) por lo tanto estos alimentos no se deben consumir.

MIENTRAS ESTE CON DIARREA EVITE EL CONSUMO DE:

- Guineos, ciruelas pasas, papaya, tamarindo, sandía, melón, naranja, pitahaya, pera.
- Frituras, embutidos, mariscos, carnes con exceso de grasa.
- Leche entera, granos secos, semillas
- Mayonesa, sazonadores, Vísceras

LISTA DE ALIMENTOS PERMITIDOS

LÁCTEOS: Leche deslactosada, yogurt semidescremado o descremado, quesos tipo ricotta o, cuajada, o quesos Light.

HUEVO: Clara todos los días, entero (clara y yema) hasta 2-3 veces por semana

CARNE: Pollo, ternera, pavo, pescado, mariscos, cerdo

CEREALES: Avena hojuelas (no harina de avena), quinua, arroz integral, maíz.

TUBÉRCULOS Y RAÍCES: Papa, yuca, mellocos, camote, oca, papa china, maduro, etc.

HORTALIZAS: Zanahoria amarilla, veteraba, zapallo, zambo, espinaca, remolacha, vainitas, verduras, etc.

FRUTAS: guineo, papaya, manzana, pera durazno, guayaba, uvas, tomate de árbol etc.

LEGUMINOSAS: Lentejas, garbanzo, fréjoles, Habas pallares, habichuelas, fréjol de palo etc.

AZÚCAR: Morena, panela, o edulcorantes.

ACEITE: Canola, oliva, aguacate (agregado a las comidas al momento de servir).

AGUA: Aromáticas (manzanilla, anís, hierbabuena, cedrón, orégano, comino).

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno

- 1 vaso de leche deslactosada
- 1 pastelillo de yuca con queso
- 1 Durazno

Media Mañana

- 1 Vaso de Yogur

Almuerzo

Crema de arroz con zanahoria y pollo
Pollo a la plancha
½ taza de ensalada de zuquini y zanahoria
1 manzana
1 vaso de agua aromática de manzanilla

Media Tarde

1 vaso de Jugo de guayaba o limonada

Merienda

Pollo a la plancha
1 taza de ensalada de lechuga y tomate
½ taza de Arroz
1 taza de papaya
Agua de manzanilla

13. EFECTOS COLATERALES DEL TRATAMIENTO CON QUIMIO O RADIOTERAPIA Y RECOMENDACIONES.

ANOREXIA

Las siguientes recomendaciones pueden ayudar al paciente a manejar la falta de apetito (35)

1. Consumir alimentos en pequeñas porciones (cada 2 horas)
2. Consuma alimentos altos en calorías y proteínas
3. Evite alimentos bajos en calorías como las bebidas carbonatadas
4. Evite tomar líquidos con las comidas, para evitar la sensación de llenura.
5. Prefiera alimentarse en grata compañía.
6. Caminar antes del plato fuerte del día incrementara su apetito.

ALTERACION DEL GUSTO Y DEL OLFATO

Con frecuencia los pacientes refieren sabor metálico en la boca, adormecimiento de la lengua, aversión a los sabores amargos y fuertes y a la carne. Las recomendaciones incluyen:

- Prefiera consumir carnes blancas como pescado, pollo, macerarlas con jugo de frutas o vino suave.
- Utilizar condimentos como perejil, hierbas aromáticas, limón o jugo de naranja.
- Evite carnes rojas, ajo, café, cebolla y vinagretas.
- Para eliminar sabores extraños en la boca, beba agua, té, jugo de frutas o realice enjuagues bucales.

NÁUSEAS Y VÓMITOS

Estos síntomas se presentan durante los periodos de administración de quimio y radioterapia. A continuación se indica métodos para ayudar a disminuirlos:

- Tomar bebidas y alimentos suaves y fríos.
- Distribuya la alimentación en 5 a 6 comidas diarias.
- Consuma alimentos bajos en grasas.
- Evite alimentos calientes y de aroma fuerte.
- No se acueste inmediatamente después de comer.
- Ingiera alimentos secos como pan tostado o galletas bajas en grasa.

SENSACIÓN DE PLENITUD GÁSTRICA

Con frecuencia los pacientes refieren “sensación de llenura” al ingerir pequeñas cantidades de alimentos, las recomendaciones son:

- Consuma pequeñas porciones de alimentos con mayor frecuencia.
- Considerar el desayuno como la principal comida del día (puede ser tipo almuerzo)
- Ingiera alimentos de alto contenido calórico-proteico: claras de huevo cocinadas, suplementos nutricionales.

MUCOSITIS Y ESOFAGITIS

Con frecuencia los pacientes suelen presentar Mucositis y esofagitis posteriores a la administración de quimioterapia y radioterapia.

- Consumir comidas de textura suave o líquidas.
- Consumir alimentos fríos como helados o jugos fríos
- Evitar alimentos picantes y ácidos

XEROSTOMIA

Es la sensación de sequedad de boca por disminución de la producción de saliva. Se recomienda:

- Incrementar el aporte de líquidos en la dieta
- Preparar los alimentos al jugo, en salsas o con jugo de frutas para facilitar su deglución

DISTENSIÓN ABDOMINAL

Es necesario controlar este síntoma para evitar la sensación de dificultad respiratoria. Se recomienda:

- Fraccionar la alimentación en cinco o seis comidas al día.
- Tomar los líquidos una vez finalizada la comida
- Evitar alimentos formadores de gases página 151.

13.1 RECOMENDACIONES PARA TRATAR LOS EFECTOS COLATERALES DEL TRATAMIENTO

El enriquecer la dieta cuando no tenga apetito contribuye a prevenir y / o tratar la pérdida de peso durante el tratamiento, alimentarse apropiadamente asegura el aporte de energía y de nutrientes para que el cuerpo pueda: reconstruir el tejido dañado, combatir infecciones y manejar los efectos secundarios del tratamiento.

COMO ENRIQUECER SU COMIDA

Para enriquecer sus comidas agregue leche en polvo o leche líquida entera, o un poco de crema de leche a sopas, batidos, salsas, postres, purés.

Para enriquecer la leche del desayuno, agregue a 1 taza de leche entera 1 cucharada sopera de leche en polvo o complemento nutricional prescrito por el especialista.

Añada miel, mermelada, leche en polvo, leche condensada, leche evaporada a gelatinas, flanes, coladas, yogures, compotas o en la porción de frutas.

Añada aceite de oliva, mantequilla, mayonesa, crema de leche a: purés, sopas, estofados, caldos, consomés, salsas, o fideos.

REFRIGERIOS SALUDABLES:

Yogur con cereal, nueces y miel

Yogur con pasas, almendras y nueces

Helados con pasas,

Batidos de fruta con leche enriquecida o con leche condensada



Galletas con mantequilla de mani

Mouse de pollo o paté de atún

Chochos con galletas

Ensalada de frutas con yogurt y crema de leche

Pancake con mermelada

Sanduches, empanadas al horno, pizzas artesanales

Tortillas al horno de papa, yuca, maíz, verde o maduro rellenas de pollo o queso.

Torta de maduro, camote, cake, pasteles, hayacas, Humitas, bollos, tamales, quimbolitos etc.



COMO REDUCIR LA FORMACIÓN DE GASES

- Haga ejercicio regular.
- Pruebe caminar después de las comidas.
- Coma en pequeñas cantidades, varias veces al día para evitar sentirse lleno.
- Coma en un ambiente relajado.
- Evite hablar mucho mientras come.
- Coma y beba despacio, mastique bien su comida.
- Tome agua aromática tibia antes o después de las comidas pueden ser de: orégano, manzanilla, comino, anís, cedrón.
- Disminuya el consumo de los alimentos formadores de gases.



ALIMENTOS QUE PRODUCEN GASES

Pruebe uno por uno cuál de estos le provoca gases, para consumirlo en menor cantidad y evitar el malestar.

Vegetales: col, coles de Bruselas, coliflor, los distintos tipos de cebolla, lechuga, pepino, brócoli, nabo, rábano, pimiento verde, acelga.

Frutas: ciruelas, pasas, melón, uva, guineo, sandía y manzana cruda.

Productos Integrales: pan, galletas, arroz y harina integral, cereales procesados ricos en fibra.

Leguminosas: fréjoles, lentejas, habas.

Algunos productos lácteos:

leche entera y queso maduros

Frituras: fritadas o sopas con exceso de grasas

Azúcar de dieta en exceso: sacarina, sorbitol.



INCREMENTE PROTEÍNA A LA COMIDA

La proteína es necesaria para fortalecer los tejidos del cuerpo y reparar aquellos que están dañados.

ALIMENTOS	CANTIDAD DE PROTEÍNA	SUGERENCIAS
Carnes sin grasa, aves sin piel y pescados	Del tamaño de la palma de la mano = 21 g de proteína	Añada en trozos o molida a las sopas, ensaladas, tacos o pastas.
Huevo Huevo (solo clara)	1 Huevo mediano = 7 g de proteína 1 clara (huevo grande) = 4 g de proteína	Añada huevos cocidos y troceados a las sopas, ensaladas, carnes o verduras.
Leche descremada deslactosada Yogurt Queso fresco bajo en grasa	Vaso/jarro (250 ml) = 8 g de proteína Vaso = 8 g de proteína Onza (30 g) = 6 g de proteína	Añádale canela o cocoa en polvo. Poner a las sopas, cereales, o batidos en lugar de agua. Mezcle con fruta, cereales o gelatinas. Use yogurt natural (sin sabor) como ingrediente para los aderezos. Añada a las ensaladas, salsas, sopas, purés, pastas Sanduches, hamburguesas

ALIMENTOS	CANTIDAD DE PROTEINA	SUGERENCIAS
Leche en polvo	1 cucharada sopera = 4 g de proteína	Añada a la leche del desayuno, batidos, salsas, cremas, puré de papas y postres.
Leguminosas (frejoles tiernos, garbanzos, lentejas, soya, habas, chochos)	½ taza (leguminosas cocidas) = 7 gr de proteína	Prefiera menestras, cremas y puré de granos o moros en sus almuerzos. Evite agregar grasa en las preparaciones.
Nueces y semillas	½ taza = 10 g de proteína	Consumir solas o añadir molidas a las ensaladas, helados, batidos y yogures.
Mantequilla de maní o almendras	2 cdas = 7 g de proteína	Úntela en pan, galletas, o utilícela como ingrediente para aderezos.
Quinoa Machica / Arroz de cebada	2 cucharadas = 4 g de proteína	Agregue a sopas, coladas, ensaladas o utilícela como alternativa al arroz.

14. JUGOS Y ZUMOS PARA PACIENTES CON CÁNCER



Así como una alimentación poco acertada puede aumentar el riesgo de desarrollar tumores cancerígenos, la naturaleza nos ofrece una gran variedad de alimentos que pueden actuar como protectores. Así podemos mencionar cereales integrales, frutas y hortalizas frescas que nos ayudaran a contrarrestar esta enfermedad (42).

A continuación detallamos algunas recetas para preparar una porción de jugos frescos siempre y cuando no tenga restricción al respecto.

ELIXIR VERDE

Jugo desintoxicante, alivia náuseas y molestias digestivas.

Proporciona:

Kcal 148	CHO 32.38 g	Proteína 2.71 g	Hierro 4.6 mg
Calcio 137.5 mg	Vit C 52.5 mg	Sodio 196.16 mg	Potasio 962.62 mg
Betacaroteno 3.146 mcg			

Ingredientes

1/2 tallo de apio
1 hoja de col verde
1 trozo de jengibre o
¼ de cucharadita
1 manzana
¼ pepino
1 limón
Hielo



Licuar todos ingredientes, puede utilizar para mejores resultados extractor. Si tiene afección de la glándula tiroides, evite el consumo de col verde.

MORACOCO

Jugo rico en antioxidantes y propiedades anticancerígenas.

Proporciona:

Kcal 101.5	CHO 9.34 g	Proteína 4.7 g	Grasas 4.56 g
Calcio 172.5 mg	Vit C 9.59 mg	Sodio 62.36 mg	Potasio 290.19 mg
Betacaroteno 171.1 mcg			

Ingredientes

¼ taza de moras pasadas por agua hirviendo
½ vaso de Leche de vaca
¼ cucharadita de jengibre
Licuar los ingredientes
Si preparamos con leche de coco aporta:



311 Kcal, 30.36 g de grasa, Carbohidratos: 10.5 g , proteína 3.56 g, hierro 2.6 mg, calcio 43.48 mg, vitamina C 12.9 mg y potasio 428.9 mg

JUGO ALCALINIZANTE

Jugo que refuerza el sistema inmunológico, rico en hierro, antioxidante.

Kcal 186	CHO 33 g	Proteína 7.6 g	Grasas 2 g
Calcio 171. mg	Vit C 261 mg	Sodio 163 mg	Potasio 991 mg
Betacaroteno 12400 mcg	Hierro 6 mg		

Ingredientes

½ taza de berro

½ taza de espinaca

2 brotes de brócoli

3 naranjas

Hielo



Exprimir las naranjas, licuar la espinaca, el brócoli y los berros. Mezclar todo y tomar en ayunas.

GAZPACHO

Zumo hidratante, alivia la sensación de náusea. Rico en electrolitos, recarga energías.

Proporciona:

Kcal 124	CHO 26.59 g	Proteína 1.9 g	Grasas 0.54 g
Calcio 46.3 mg	Vit C 57.1 mg	Sodio 12.1 mg	Potasio 673.8 mg
Betacaroteno 1388.55 mcg			

Ingredientes

- 1 tomate maduro
 - ½ cucharada de hojas de cilantro picado
 - 1 pizca de pimienta
 - 1 pizca de comino molido
 - 1 cucharada de jugo limón
 - ¼ diente de ajo picado
 - ½ pepino
 - 1 pera
- Hielo, licuar todos ingredientes.



JUGO ENERGÉTICO DE REMOLACHA

Jugo energético, la remolacha ayuda en la circulación de la sangre, el equilibrio, hormonal y la señalización celular.

Proporciona:

Kcal 126.75	CHO 29.12 g	Proteína 1.17 g	Hierro 1.68
Calcio 39.75 mg	Vit C 31.5 mg	Sodio 45.5 mg	Potasio 585.25 mg
Betacaroteno 8.66 mcg			

Ingredientes

- ½ remolacha cruda del tamaño de un puño
 - 1 manzana
 - ½ pepino
 - 1 limón
 - Hielo
- Licuar todos ingredientes.



JUGO ENERGÉTICO DE KIWI

Jugo rico en electrolitos que refuerza el sistema inmune.

Proporciona:

Kcal 212	CHO 47 g	Proteína 2.5 g	Grasas 1.3 g
Calcio 47 mg	Vit C 178 mg	Sodio 10 mg	Potasio 724 mg
Betacaroteno 144 mcg	Hierro 2		

INGREDIENTES

1 taza de piña pelada madura

1 kiwi

1/2 limón

Hielo

Licuar la piña y el kiwi en la licuadora, exprimir el limón, mezclar todo y tomar.



JUGO DE FRUTOS ROJOS

Jugo rico en antioxidantes y electrólitos.

Proporciona:

Kcal 90	CHO 19.22 g	Proteína 1.78 g	Grasas 0.36 g
Calcio 67.65 mg	Vit C 47.69 mg	Sodio 52.05 mg	Potasio 480.95 mg
Betacaroteno 9.5 mcg	Hierro 2.59		

INGREDIENTES

- ¼ taza de fresas
- ¼ taza de frambuesas
- 200 cc de agua de coco
- 1 ramita de menta
- Hielo
- Licuar todos ingredientes.



ROCK DE JENGIBRE

Contribuye a mejorar sistema inmunológico. Jugo hidratante, facilita la digestión con gran aporte de antioxidantes.

Proporciona:

Kcal 147	CHO 33.23 g	Proteína 2.11 g	Grasas 0.06 g
Calcio 71.48 mg	Vit C 52.09 mg	Sodio 85.16 mg	Potasio 648.19 mg
Betacaroteno 13101.08 mcg	Hierro 0.15		

INGREDIENTES

- 2 naranjas
- 1 zanahoria
- 1 trozo de jengibre o ¼ de cucharadita
- ½ limón
- Hielo



Licuar el jengibre y las zanahorias en la licuadora. Exprima las naranjas y el limón. Mezclar todo y tomar.

JUGO ANTIESTREÑIMIENTO

Estimulante del movimiento intestinal

Proporciona.

Kcal 147	CHO 30.90 g	Proteína 2.61 g	Grasas 1.06 g
Calcio 59.48 mg	Vit C 62.09 mg	Sodio 70.16 mg	Potasio 2.61 mg
Betacaroteno 1900.99 mcg	Hierro 3.15		

¼ taza de espinaca

1 cucharadita de perejil picado

1 trozo de jengibre o ¼ de cucharadita

1 taza de piña pelada

½ pepino

1 cucharada de aloe vera

Hielo



Licuar la piña, el jengibre, el perejil y la espinaca en la licuadora. Agregue el aloe vera y remueva hasta que esté mezclado.

BIBLIOGRAFÍA

1. Planas, M. Puiggrós, C. Redecillas, S. (2006) Contribución del Soporte Nutricional a combatir la caquexia cancerosa. *Nutr Hosp*,21Supl 3:27-36.
2. Costarrica, M. El sistema de análisis de peligros y de puntos críticos de control en la industria de alimentos. (1997). Disponible en <http://www.fao.org.doccrep/Y0600M04.htm>
3. Whitney, E. Hamilton, E. (1987) Recommended Nutrient Intakes and Diet Planning Guides En *Understanding Nutrition*. (págs. 35-43) New York: Editorial West Publishing Company.
4. Espejo S, (1984) Manual de Dietoterapia de las Enfermedades del Adulto.(pag.72) Buenos Aires: El Ateneo
5. Biblioteca Nacional de Medicina de los EEUU. Medline Plus. 10/28/2014. Tamaño de las porciones. Fecha de revisión 15 de diciembre del 2016. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000337.htm>.
6. Organización Mundial de la Salud. Inactividad física: un problema de salud pública mundial. 2016. Abordaje de 4 de Marzo del 2016 www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
7. Ministerio de Salud Pública (2013) Protocolos de Alimentación en niños menores a 2 años. Primera edición, (pág. 9).Quito, Ecuador
8. Espejo S, (1981) Manual de Dietoterapia de las Enfermedades del Adulto.(pag.72) Buenos Aires: El Ateneo
9. Martín, I. Plascencia, D. Gonzalez-Perez, T. (2001) Manual de Dietoterapia. La Habana. Editorial Ciencias Médicas.
10. Abcarian H, Pearl RK. (1988) "Stomas" in *The Surgical Clinics of North America*. Dec. pag: 1296 - 1305.
11. Bublick MP, Roistad BS. (1992) "Intestinal Stomas" in *Principles and Practice of Surgery for the colon, rectum and anus*. pag: 855-905
12. Journal of Parenteral and Enteral Nutrition(2009) A.S.P.E.N. Enteral Nutrition Practice Recommendations. Acceso 15 de abril del 2016. <http://www.seen.es/docs/apartados/827/Enteral%20nutrition%20practice.pdf>

13. Fernández, A. Vitcopp, G. (2009) Yeyunostomías. En Cirugía Digestiva, fecha de revision:01/ 05/2016 <http://www.sacd.org.ar/dcuarentaytres.pdf>
14. Valdivia, M. (2011)Gastritis y Gastropatías. Rev Gastroenterol, 31(1),38-48
15. Young-Fadok TM, Roberts PL, Spencer MP, Wolff BG. (2000) Colonic diverticular disease. Curr Prob Surg, 37,457–514.
16. Marchesini, G. Natale, S. Manini, R y col. (2005) The treatment of fatty liver disease associated with the metabolic syndrom. Alimentary Pharmacology and Therapeutic,(22),37.
17. Feldman,I. (2011) Anemia: Epidemiología, Fisiología, Diagnóstico y Tratamiento. Hematología, 15(2),35-42
18. INEC: Ecuador en cifras. (2013). Anuario de Estadísticas Vitales y Defunciones fecha de revisión: 15de abril del 2016 <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/requerimientos-de-informacion/>
19. Guías ADA (2016). Resumen clasificación y diagnóstico de la diabetes Fecha de abordaje mayo/6/2016 <https://sinapsismex.files.wordpress.com/2016/04/resumen-de-las-guicc81as-ada-2016.pdf>
20. American Diabetes Association. (2016). Tipos de ejercicios. Fecha de abordaje 8 de mayo/2016 <http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/condicion-fisica/tipos-de-ejercicio/#sthash.HRnqLJyA.dpuf>
21. Pérez, J. Delgado, D. Nuñez, V. (2009) Fundamentos Teóricos de la Educación Física, pp. 106-8- Editorial Pila Teleña.
22. American Diabetes Association. (2015). Plan de alimentación para la Diabetes y una alimentación sana. Fecha de abordaje 12 de mayo/2016 <http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/condicion-fisica/tipos-de-ejercicio/#sthash.HRnqLJyA.dpuf>
23. Díaz, J. Bases de la Medicina Clínica. Facultad de Medicina Universidad de Chile. www.basesmedicina.cl/...dislipidemias/66_nutricion_dislipidemias.pdf Fecha de revisión : 28 de Noviembre/2015
24. O.M.S (2015). Preguntas y respuestas sobre Hipertensión. Fecha de revisión: 27 de Noviembre del 2015 www.who.int/features/qa/82/es/

25. Sánchez G, Peña L, Varea S, Mogrovejo P, Goetschel ML, Montero-Campos MA, et al. (2012). Conocimientos, percepciones y comportamientos relacionados con el consumo de sal, la salud y el etiquetado nutricional en Argentina, Costa Rica y Ecuador. *Rev Panam Salud Pública.*;32(4):259–64
26. Pelechano, P. et. al. Diagnóstico por imagen de la toxicidad secundaria a Quimioterapia. Congreso SERAN 2012. DOI: 10.1594/seram2012/S-1417
27. Medline Plus.(2015). Dieta para la enfermedad renal crónica. Fecha de Abordaje: mayo 4/2016 <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002442.htm>
28. Escott, S. (2011). Nutrición, Diagnóstico y Tratamiento 7° edición, pag 863. Editorial Lippincott. Barcelona, España.
29. Organización Mundial de la Salud.(2013) Directrices: Ingesta de Potasio en adultos y niños . Fecha de abordaje: 3 de Mayo del 2016 http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85226/1/WHO_NMH_NHD_13.1_spa.pdf
30. Mataix J y cols. Tabla de Composición de Alimentos Española. Ed Universidad de Granada, 1998.
31. ThyCa: Thyroid Cancer Survivor´s Association, Inc.(2016). Dieta con bajo contenido en Yodo. Fecha de revisión 12 de Febrero/ 2016 [www.thyca.org/pap-fol/lowiodinediet /](http://www.thyca.org/pap-fol/lowiodinediet/)
32. American Thyroid Association. (2016). Iodo Radioactivo. Fecha de Abordaje, mayo 3 del 2016. www.thyroid.org.
33. Medline Plus. (2016). Deficiencia de Glucosa 6 Fosfato Deshidrogenasa. Fecha de abordaje: mayo/6/2016. <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000528.htm>.
34. Erdman. JW., Macdonald, IA., Zeisel, S.H. (2012) Nutrición y Dieta en prevención de enfermedades, México, Ed Mc Graw Hill educación, décima edición pag 1036 – 1037.
35. Robles, J. Ochoa, F. Apoyo Nutricio en Cáncer. Interamericana. México, 1995.

36. American Cancer Institute. (2016). Ileostomy guide. Fecha de revisión: 2 de mayo/2016 www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002870-pdf.pdf.
37. Carcinogenicidad del consumo de carne roja y de la carne procesada (2016) Fecha de revisión: 13 de Noviembre/2016 <http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/es/>
38. Devison, J. Medidas domiciliarias de presión arterial. Documento de Consenso, SEH-LELHA 2014.
39. Ulibarrí, J. CONUT.(2005). A tool for controlling Nutritional status. First validation in a Hospital population. Nutr Hosp, XX (1) 38-45
40. Diabetes: <http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/planificacion-de-las-comidas/mtodo-del-plato.html#sthash.wD91TdnS.dpuf> Fecha de revisión: 4/08/2016
41. Organización Mundial de la Salud. (2016).Lactancia Materna: Fecha de revisión: 5/ 08/ 2016. <http://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>
42. Penny Bronh Cáncer Care, Bailey. C, (2013) Alimentos y recetas para proteger del cáncer nutrición. aliviar los síntomas antes, durante y después del tratamiento contra la enfermedad primera edición BLUME Barcelona, España.

ISBN: 978-9942-28-109-8



La impresión de la siguiente obra se realizó
gracias a la subvención otorgada por
LA SOCIEDAD DE LUCHA CONTRA EL
CANCER DEL ECUADOR **SOLCA**
MATRIZ



LUCHANDO POR LA VIDA

PRIMERA EDICIÓN
2016

