

## **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES PARA EL PACIENTE ONCOHEMATOLÓGICO.**

1. Dividir la ingesta diaria en 5-6 tomas, respetando las preferencias horarias del paciente.
2. Se toleran mejor pequeños volúmenes con alto contenido nutricional, y de fácil digestión.
3. Cocinar los alimentos de forma sencilla, evitando rebozados y guisos con mucha grasa.
4. Moderar el consumo de grasas de origen animal, y tomar con mayor frecuencia pescado y aves.
5. Consumir 5 raciones de frutas o verduras frescas al día.
6. Beber un mínimo de 2 litros de líquido diarios, y fuera de las comidas.
7. Considerar las preferencias del paciente adaptando la dieta a sus necesidades (alimentación triturada, de fácil masticación....).
8. Favorecer clima tranquilo y agradable, y no insistir u obligar al paciente a terminarse la comida.
9. Realizar algún tipo de actividad física, como caminar.
10. Es recomendable dieta equilibrada, variada y suficiente.

Servicio de Hospital de día

## **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ESPECÍFICAS PARA**

# **EL PACIENTE ONCOHEMATOLÓGICO.**

## **ANOREXIA (falta de apetito)**

1. Aprovechar momentos de mayor apetencia.
2. Enriquecer los platos y las bebidas con proteínas, hidratos de carbono, etc.
3. Usar alimentos de alto contenido energético: pasta, arroz....
4. Realizar ingestas de poco volumen de forma frecuente.
5. Adaptar la textura de los alimentos a las necesidades del paciente.
6. En caso de necesitar suplementos nutricionales, tomarlos fuera de las comidas, siendo los mismos, energéticos y de poco volumen.
7. NO consumo de alimentos desnatados, bajos en calorías, etc.
8. Ingerir alimentos templados, en ambiente tranquilo y acompañado.
9. Haz que tu comida sea lo más apetecible posible

## **DIARREA**

1. Fraccionar las tomas.
2. Beber 2-3 litros de líquido diario en pequeñas cantidades.
3. Tomar alimentos a temperatura ambiente templados.
4. Tomar la fruta sin piel, cocida, en almíbar, etc.
5. Cocinar los alimentos de forma sencilla.
6. Evitar alimentos ricos en fibras insolubles (alimentos integrales, verduras, frutas con piel...) y las grasas.
7. Evitar estimulantes peristálticos (café, té, chocolate, picantes...).
8. Evitar productos lácteos, legumbres, verduras, bebidas alcohólicas, refrescos.

## **ESTREÑIMIENTO**

1. Aporte de líquido de 1,5-2 litros diarios.
2. Realizar ejercicio físico, o movilizar con masajes el intestino.
3. Asegurar aporte de fibra, con verduras, legumbres y frutas con piel.
4. Incluir el aceite de oliva en la dieta.
5. Tomar en ayunas estimulantes peristálticos.
6. Reducir la formación de gases, tomando infusiones de anís, comino...
7. Evitar alimentos astringentes (arroz, plátanos, manzanas...)

## **VÓMITOS Y NAÚSEAS**

### 1. Reducción del reflujo nauseoso:

- Alimentación fraccionada de poco volumen, de fácil digestión.
- Comer lentamente.
- Tomar comidas a temperaturas ambientes o frías.
- Tomar alimentos secos.
- Tomar frutas y verduras cocidas.
- Ingerir líquidos fuera de las comidas. Bebidas con gas a pequeños sorbos facilitan la digestión.
- Comer en ambiente tranquilo y libre de olores.
- Descansar en posición incorporada.

### 2. Evitar olores fuertes y desagradables:

- Evitar alimentos grasos, fritos, ácidos, dulces o muy condimentados.

### 3. Disminuir distensión gástrica:

- Beber refrescos fríos en pequeñas cantidades entre comidas.
- Comer despacio y masticar bien.

## **ALTERACIÓN DEL GUSTO Y DEL OLFATO**

1. Consumir comidas ligeras en pequeñas cantidades y con frecuencia.
2. Potenciar los sabores dulces.
3. Condimentar las comidas con especias y salsas.
4. Reemplazar las carnes rojas por alimentos proteicos.
5. Uso de calameros o chicles disminuye el sabor metálico o amargo.
6. Condimentar con menta, albahaca, tomillo, laurel, etc.
7. Cocinar al vapor, microondas, etc.
8. Comer cuando tenga hambre, sin establecer horarios.
9. No usar cubiertos metálicos, para evitar el sabor metálico.
10. Preparar las comidas por parte de otras personas.
11. Evitar temperaturas extremas, ya que disminuyen el sabor de los alimentos.
12. Evitar alimentos que desprender un olor fuerte.

## **MUCOSITIS Y XEROSTOMÍA**

1. Comer despacio.
2. Tomar comidas frías o a temperatura ambiente.
3. Tomar alimentos blandos y suaves.
4. Tomar hielo o polos de sabores para disminuir molestias.
5. Beber líquidos no ácidos durante el día.

6. Uso de glutamina para aliviar la mucositis.
7. Mantener una buena higiene bucal.
8. Evitar alimentos irritantes, secos o que se enganchen al paladar.

## **DISFAGIA**

1. Fraccionar las ingestas.
2. Comer cantidades pequeñas para evitar la fatiga.
3. Modificar las texturas:
  - Disfagia a líquidos, modificar textura con espesantes, o aguas gelificadas.
  - Disfagia a sólidos, adaptar texturas blandas con técnicas culinarias: compotas, hervidos, almíbares.
4. Posición correcta para facilitar la progresión del bolo alimenticio.
5. Evitar la acumulación de la comida en la boca.
6. Evitar:
  - Mezcla de texturas en un mismo plato.
  - Semillas o pepitas de frutas y verduras.
  - Alimentos pegajosos.
  - Alimentos que se deshagan en la boca.