



**AQUÍ,
CADA
HISTORIA
ES ÚNICA**
CENTRO ONCOLÓGICO
DE MÉDICA SUR



MANUAL DE APOYO PARA PACIENTES COMER ES UN PLACER

En el Centro Oncológico de Médica Sur garantizamos la máxima calidad durante todo su tratamiento, diagnóstico, seguimiento y rehabilitación.

Contamos con los mejores oncólogos del país y equipo tecnológico de última generación.

**Médica
Sur**
Excelencia médica, calidez humana



☎ 55 5424 7200 |      | medicasur.com.mx

ÍNDICE

■ ACERCA DE ESTE FOLLETO	4
■ CONOCIENDO LOS NUTRIENTES	5
Macronutrientes	
Proteínas	
Hidratos de carbono	
Hidratos de carbono complejos	
Hidratos de carbono simples	
Grasas	
■ RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE ONCOLÓGICO	
Recomendaciones	8
Grupos de alimentos	9
Cereales y tubérculos	
Productos de origen animal (POA) y leguminosas	10
Frutas y verduras	12
Ingredientes accesorios	14
■ ¿INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?	17
Antioxidantes naturales	18
Nutrimentos antioxidantes	19
Aminoácidos	20
■ ¿CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS?	22
Alimentos sin envasar	23
Productos light	24
■ RECOMENDACIONES PARA SÍNTOMAS FRECUENTES	
Recomendaciones para pérdida de apetito y alteraciones del gusto	25
Recomendaciones para náusea y vómito	34
Recomendaciones para disfagia y mucositis	35
Recomendaciones para diarrea y dolor abdominal	36
Recomendaciones para evitar el estreñimiento	37
■ DIRECTORIO	40



LO QUE USTED NECESITA SABER SOBRE ALIMENTACIÓN

Acerca de este folleto

La enfermedad que usted padece y los tratamientos que precisa pueden influir sobre su forma de alimentarse y provocar que su estado nutricional no sea el adecuado. Si está bien alimentado va a mejorar su sensación de bienestar, se va a sentir más fuerte y va a mejorar su estado de ánimo. Este manual le ayudará a usted, a su familia y a sus amigos a comprender los cambios en su apetito y alimentación.

Algunos consejos sencillos pueden hacer una gran diferencia en la manera que usted se sienta; es más fácil cuando usted descubre en qué medida tan grande puede contribuir a su propio bienestar en colaboración con los doctores, nutriólogos y enfermeras.

“Comer es un placer, pero comer bien es un deber”

Llevar una alimentación sana no significa estar siempre a dieta, significa tener una actitud hacia la comida, en la que si conocemos un poco de las propiedades que cada alimento nos ofrece, planearemos menús equilibrados, ricos en sabor y lo más importante, estaremos aprovechando las vitaminas, minerales y proteínas necesarias para mantenernos en un peso adecuado. Al alimentarnos bien fomentamos el desarrollo de células fuertes, nuevas y sanas.

Puede que algunas comidas que le solían gustar ya no le sepan tan bien, pues algunos tratamientos provocan efectos secundarios que afectan nuestra alimentación. Dichos temas se irán desarrollando a lo largo de este manual.



CONOCIENDO LOS NUTRIENTES

Macronutrientes, proteínas, hidratos de carbono y grasas

Conociendo los nutrimentos

Lo principal es conocer cuáles son las sustancias nutritivas que contienen los alimentos. Estas se dividen en dos grandes grupos, las que aportan energía o macronutrientes (proteínas, grasas e hidratos de carbono) y las que no aportan energía pero que cumplen funciones importantes en el organismo (vitaminas y minerales).

Macronutrientes

■ Proteínas

Están compuestas por aminoácidos, los cuales son esenciales para nuestro organismo y deben ser ingeridos necesariamente en la dieta ya que el organismo no es capaz de producirlos por sí solo. Las proteínas se encuentran en:

- Alimentos de origen animal: carnes, pescado, leche y huevo.
- Alimentos de origen vegetal: leguminosas, cereales y frutos secos.

■ Hidratos de carbono

Son una gran cantidad de azúcares y almidones que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno en cantidades similares.

- Nombres alternativos: almidones, azúcares simples, azúcares, carbohidratos complejos y carbohidratos simples.
- Funciones: la principal función de los hidratos de carbono es suministrarle energía al cuerpo, especialmente al cerebro y al sistema nervioso. El cuerpo descompone los azúcares y almidones en una sustancia denominada glucosa que se usa como fuente de energía.

■ Hidratos de carbono complejos

Son una buena fuente de minerales, vitaminas y fibra; son almidones que se encuentran en:

- El pan y tortilla.
- Cereales.
- Pastas.
- Arroz.

■ Hidratos de carbono simples

También contienen vitaminas y minerales, se encuentran en forma natural en:

- La leche y sus derivados.
- Las frutas y verduras.

También se encuentran en los azúcares procesados y refinados como:

- Los dulces.
- El azúcar y miel.
- Los jarabes, helados, chocolates.
- Las bebidas industriales, refrescos.
- Los azúcares refinados suministran calorías, pero carecen de vitaminas, minerales y fibra.

■ Efectos sobre la salud

El exceso de hidratos de carbono puede producir un incremento en la asimilación total de calorías, lo que lleva a la obesidad. La deficiencia de carbohidratos puede producir falta de calorías (desnutrición).

Grasas

Las grasas son compuestos orgánicos que se forman de carbono, hidrógeno y oxígeno, son la fuente más concentrada de energía en los alimentos. Las grasas pertenecen al grupo de

CONOCIENDO LOS NUTRIENTES

Macronutrientes, proteínas, hidratos de carbono y grasas

las sustancias llamadas lípidos y vienen en forma líquida o sólida. Todas las grasas son combinaciones de los ácidos grasos saturados e insaturados por lo que se les denomina muy saturadas o muy insaturadas, dependiendo de sus proporciones.

▪ Funciones

Las grasas proporcionan 9 calorías por gramo, más del doble que las de los carbohidratos o las proteínas.

Son esenciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo, debido a que proporcionan los ácidos grasos “esenciales” que no son elaborados por el cuerpo y deben obtenerse de los alimentos. Los ácidos grasos suministran la materia prima que ayuda a controlar la presión sanguínea, la coagulación, la inflamación y otras funciones corporales.

La grasa sirve como depósito para almacenar las calorías extras del cuerpo.

La piel y el cabello se mantienen sanos por la acción de la grasa que ayuda en la absorción y el transporte, a través del torrente sanguíneo, de las vitaminas liposolubles A, D, E y K.

▪ ¿En qué alimentos se encuentran las grasas?

Las grasas saturadas se encuentran en su mayoría en fuentes de origen animal como lo son: la carne de res y aves; el tocino, y los productos lácteos enteros como el queso, la leche, los helados, la crema de leche y la mantequilla.

La grasa insaturada es aquella que generalmente es líquida a temperatura ambiente. Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas son dos clases de grasas no saturadas. Las grasas monoinsaturadas se encuentran en grandes cantidades en los alimentos provenientes de las plantas, entre otros: el aceite de oliva, de maíz, de cártamo, canola, el aguacate, nuez, almendras, cacahuete, etc.

Los ácidos grasos omega son un tipo de grasa poliinsaturada que se encuentra en la comida marina, especialmente en los pescados con tejido graso.



CONOCIENDO LOS NUTRIENTES

Efectos sobre la salud

Efectos sobre la salud

Comer demasiadas grasas saturadas es uno de los mayores factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes mellitus y otras; la dieta alta en grasas saturadas está asociada con el colesterol que se acumula en las arterias.

Por estos motivos, debe consultar con su médico y nutriólogo si usted padece de colesterol o triglicéridos elevados, para adecuar el consumo, tipo y cantidad de grasas en su dieta.

Además de una alimentación correcta, es importante realizar actividad física.

■ ¿Por qué es benéfica la actividad física?

Es bien sabido que el ejercicio tiene muchos efectos en el organismo; además de mantener un peso y composición corporal adecuada, ayuda a regular sustancias que produce nuestro cuerpo y nos provoca una sensación de bienestar.

■ Efectos inmediatos del ejercicio

Contribuye a la regulación de:

- Niveles de glucosa.
- Niveles de algunos neurotransmisores.
- Estimula la noradrenalina y la adrenalina.
- Potencia la elaboración de endorfinas (sustancias que nos provocan sensación de bienestar).
- Mejora el sueño.

■ Efectos del ejercicio a largo plazo

- Disminuyen las posibilidades de padecer diabetes, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, osteoporosis, obesidad y cáncer de colon.

- Provee sensación de bienestar físico, de “estar en forma”.
- Fortalece el sistema cardiovascular, mejora la circulación colateral del corazón, aumenta los niveles de colesterol HDL o protector.
- Ayuda a controlar mejor la hipertensión arterial y produce rejuvenecimiento biológico.
- Fortalece el sistema respiratorio, incrementando la cantidad de oxígeno que llega a los diferentes órganos y tejidos corporales.
- Fortalece el sistema digestivo, mejora la digestión y mantiene un ritmo intestinal adecuado.
- Incrementa la resistencia muscular, con los consiguientes efectos benéficos.

Además, favorece la agilidad, flexibilidad corporal, el equilibrio, la coordinación y rapidez en los movimientos.

■ Efectos psicológicos

- Relajación.
- Mejora del estado de ánimo.
- Atenuación del estrés y la ansiedad.
- Mejora del humor.

Es importante el reconocimiento médico previo al inicio de una actividad física, se debe contemplar:

- Entrevista clínica.
- Exploración física.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Para el paciente oncológico

El valor simbólico de los alimentos

A todo lo dicho se une el valor simbólico que tienen los alimentos. Quienes hayan seguido alguna dieta por el motivo que sea (adelgazar, control de colesterol o diabetes), han sentido en algún momento la tentación de comer lo que menos les conviene. Para comprender por qué cuando nos ponemos a dieta nos tiente de manera particular ciertos alimentos, hemos de entender que también los alimentos van cargados de valor simbólico y emocional, que están compuestos de algo más que nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, etc). Tendemos a asociar ciertos alimentos a emociones, a determinadas personas o situaciones de nuestra vida, a buenos o malos recuerdos, etc. Y muchas de estas asociaciones son necesarias para nuestra estabilidad emocional.

El consejo de muchos de los expertos en psicología, es que no debemos prescindir de dichos alimentos. Simplemente, debemos ser conscientes de que los necesitamos de vez en cuando para sentirnos bien, lo que no debe generar ningún tipo de trauma e inseguridad. Y los días navideños bien pueden ser uno de esos momentos. Disfrutar al máximo del alimento y saborearlo ocasionalmente y en pequeña dosis es la mejor terapia para sentirse mejor de ánimo y para continuar con éxito la dieta. Es la manera de que las necesidades psicológicas que se esconden detrás del valor de ese alimento (sentirse querido, acompañado, elegido, etc.) queden satisfechas.

El mantenimiento de un peso correcto o el tratamiento de una enfermedad a través de la dieta más adecuada exige que sepamos

planificar la alimentación en el tiempo, más allá de los días inmediatos, aunque, por supuesto, sin renunciar para siempre al placer que nos proporcionan determinados alimentos tomados en medida y en momentos concretos.

Recomendaciones nutricionales para el paciente oncológico

La enfermedad que usted padece y los tratamientos que precisa pueden influir sobre su forma de alimentarse y provocar que su estado nutricional no sea bueno. Pero es muy importante que esté bien nutrido, porque si lo está, tolerará mejor el tratamiento, éste será más eficaz y se presentarán menos complicaciones. Además, si está bien alimentado va a mejorar también su sensación de bienestar, se va a sentir más fuerte y va a mejorar su estado de ánimo. Recuerde que es más fácil mantener un buen estado de nutrición que recuperarlo. Para conseguirlo siga estas indicaciones:

▪ Haga una dieta variada

Cocinada de forma sencilla y que incluya mínimo 3 comidas completas al día, seleccionando en cada comida 1-2 raciones de cada uno de los grupos de alimentos que se indican en la tabla de equivalentes. Tenga en cuenta que:

- Puede tomar otros alimentos que no se encuentran en estos grupos para dar más variedad a su dieta, como: nueces, almendras, avellanas, cacahuetes, piñones, castañas, etc.
- Azúcar, dulces y grasas: tómelos en cantidad moderada, en función de sus gustos y de que los tolere bien. Una parte de la grasa ha de ser aceite crudo, preferentemente de oliva.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Para el paciente oncológico

- Condimentos: los habituales (sal, ajo, cebolla, limón, pimentón, hierbas aromáticas), en cantidad moderada.
- Bebidas estimulantes (café, té, refresco de cola) en pequeñas cantidades, consultándolo con su médico.
- No tome ningún suplemento ni preparado vitamínico si su médico o nutriólogo no se lo hayan indicado.

▪ Controle regularmente su peso

Una vez por semana, siempre en la misma báscula y hora del día; con la misma ropa y calzado. Consulte con el Servicio de Nutrición en caso de:

- Pérdida de 0.5 kg o más de peso por semana.
- Disminución de lo que come a la mitad o menos de lo que comía antes.
- Pérdida de peso rápida, por cualquier causa, en las últimas semanas o meses.
- Bajo peso para su edad, talla y sexo, aunque lo presente desde hace tiempo.

▪ Grupos de alimentos

Los alimentos se clasifican de acuerdo con su composición en tres grupos:

- **Cereales y tubérculos:** son la base de nuestra alimentación, principalmente aportan energía.
- **Leguminosas y alimentos de origen animal:** aportan predominantemente proteínas.
- **Frutas y verduras:** alimentos que aportan vitaminas, minerales y fibra.

Como ingredientes accesorios tenemos los lípidos o grasas que deberán emplearse con moderación y los azúcares que deben suspenderse según las indicaciones del tratamiento. Se deben consumir varias raciones de todos los grupos de alimentos al día. A continuación se enlistan los alimentos y la cantidad que equivale a una ración.

Cereales y tubérculos

CEREALES	
	Tazas
Arroz o pasta	½
Cereal integral	½
Hojuelas de avena	¼
Hojuelas de maíz	¾
Hot cake mediano	1
Elote (granos)	½
Palomitas de maíz	3
Barrita integral comercial	½

GALLETAS	
	Pzas
De salvado	½
De avena mediana	½
Habaneras	¼
Marías	¾
Bolillo sin migajón	1
Pan de caja	½
Tortilla de maíz	3

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Para el paciente oncológico

Productos de origen animal (POA) y leguminosas

P.O.A. CON BAJO CONTENIDO DE GRASA

		Cantidad
Aves:	carne sin piel de pollo o codorniz, pavo	30 gr
Pescado:	fresco, congelado, ahumado, atún en agua	30 gr
Res:	falda, filete, T-bone, aguayón, roast beef	30 gr
Embutidos:	de pavo	30 gr
Mariscos:	almejas, ostiones, caracol	30 gr
Resto de los mariscos*		30 gr
Huevo:	clara de huevo	2 pzas
Quesos:	cottage, requesón	4 cdas
	fresco, panela	50 gr

*Estos alimentos se consideran de alto contenido en colesterol

P.O.A. CON MEDIANO CONTENIDO DE GRASA

		Cantidad
Cerdo:	espaldilla, jamón, lomo	30 gr
Cordero:	pierna	30 gr
Huevo:	entero*	30 gr
Queso:	añejo, oaxaca, parmesano	30 gr
Víceras:*	hígado, lengua, pancita, riñón, sesos, etc	30 gr

*Estos alimentos se consideran de alto contenido en colesterol

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Para el paciente oncológico

P.O.A. CON ALTO CONTENIDO DE GRASA*

		Cantidad
Cerdo:	chuleta, molida, pierna, jamón serrano, queso de puerco, patitas	30 gr
	chicharrón	20 gr
Res:	costilla, pecho	30 gr
Embutidos:	chorizo	20 gr
	mortadela	30 gr
	salami	25 gr
	salchicha mediana	1 pza
Quesos:	amarillo, brie, cheddar, gouda chihuahua, manchego, roquefort, suizo	30 gr

*Estos alimentos se consideran de alto contenido en colesterol



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Para el paciente oncológico

Frutas y verduras

FRUTAS	
	Cantidad
Chabacano:*	4 pzas
Chico zapote,* ciruela	2 pzas
Chirimoya,* plátano,* kiwi, toronja	½ pza
Fresa,* zarzamora,* piña	½ taza
Granada,* ciruela, guayaba*	2 pzas
Guanábana,* membrillo,* zapote negro*	100 gr
Higo,* tuna*	2 pzas gdes
Mamey*	⅛ pza
Pera,* manzana*	1 pza chica
Durazno, naranja	1 pza med
Melocotón	3 pzas
Melón, papaya	1tza
Uva con cáscara	12 pzas
Uva pasa	2 cdas
Ciruela roja pequeña	3 pzas

*Estos alimentos se consideran de alto contenido en fibra



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Para el paciente oncológico

VERDURAS GRUPO A “SIN RESTRICCIÓN”

Acelga, alcachofa, apio, berenjena
Berro, brócoli, calabaza, cilantro
Col, coliflor, ejote, espinaca
Flor de calabaza, hongo, huauzontle
Jitomate, lechuga, nopal, pepino
Perejil, pimiento, quelite, rábano
Romeritos, tomate, verdolaga

VERDURAS GRUPO B 1 equivale = ½ tza ó ½ pza

Zanahoria, cebolla, betabel, cebolla
Chayote, col, chile poblano
Poro, espárrago, jícama



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Para el paciente oncológico

Ingredientes accesorios

GRASAS INSATURADAS	
	Cantidad
Aceite de oliva, maíz, cártamo	
Soya, girasol, manteca vegetal	
Aderezo, crema cacahuete	
Margarina, mayonesa	1 cda
Aguacate	30 gr
Ajonjolí, pepitas	
Semillas de girasol	1 cda
Almendras, cacahuete	10 pzas
Avellanas	6 pzas
Nuez entera	2 pzas
Piñón	2 cditas
Pistache	4 tzas

GRASAS SATURADAS*	
	Cantidad
Coco rallado	1 cda
Crema, queso crema	1 cda
Mantequilla, manteca	1 cda
Paté de hígado de cerdo	1 cda
Tocino	1 reb

*Alto contenido en colesterol

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Para el paciente oncológico

AZÚCARES

	Cantidad
Azúcar, miel	2 cditas
Coco, cajeta, leche condensada	
Mermelada, jaleas	1 cedita
Polvo o líquido para bebidas	
Piloncillo	2 cditas
Jugo frutas industriales	1/3 tza
Catsup	3 cdas
Fruta en almíbar	1/2 tza
Gelatina de agua	1/2 tza
Gomitas	6 pzas
Nieve	1/4 tza
Refresco	1/3 tza
Malvavisco	3 pzas



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Para el paciente oncológico

ALIMENTOS QUE CONTIENEN 2 O MÁS GRUPOS DE ALIMENTOS

Botanas saladas	30 gr	1 cereal, 2 grasa
Galletas rellenas	2 pzas	1 cereal, 1 grasa
Granola	1 barra	1 cereal, 1 grasa
Helado	½ tza	4 azúcar, 2 grasa
Panqué	1 reb	2 cereal, 1 grasa
Yogur con frutas	1 tza	1 POA, 3 azúcar
Pan dulce	½ tza	1 cereal, 2 azúcar
Papas a la francesa	70 gr	2 cereal, 2 grasa
Pizza de queso	1 reb	1 cereal, 1 POA, 1 grasa
Taco de carne	1 pza	1 cereal, 1 POA, 1 grasa
Tamal	1 pza	2 cereal, 3 grasa



¿INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?

Antioxidantes, nutrimentos y aminoácidos

¿Influye la alimentación en el sistema inmunológico?

El estrés prolongado, una alimentación inadecuada, cambios bruscos de temperatura o el descanso insuficiente provocan que descendan nuestras defensas. Hay signos, como cansancio mayor del habitual, heridas que tardan en cicatrizar, dolores musculares sin haber practicado ejercicio o fragilidad del cabello, que delatan que las defensas de nuestro organismo están bajas. Una alimentación adecuada puede ayudarnos a reforzar el sistema inmunológico, que nos protege de bacterias, virus y otros organismos patógenos.

- **Una dieta equilibrada refuerza el sistema inmunológico**

Aparentemente, la ingestión energética tiene influencia en la actividad inmunológica. El aporte excesivo de energía puede afectar la capacidad del sistema inmunológico de combatir infecciones, por lo que la obesidad está ligada a una mayor incidencia de enfermedades infecciosas. Además, las personas obesas son más propensas a desarrollar enfermedades cardiovasculares que, a su vez, están relacionadas con alteraciones de la función inmunológica.

Las personas desnutridas también presentan un mayor riesgo de contraer infecciones, al igual que quienes siguen regímenes de adelgazamiento de menos de 1,200 calorías al día u otros de mayor número de calorías pero desequilibrados, ya que esas dietas pueden hacer disminuir la función inmunológica.

La reducción de las grasas en la dieta ayuda a mantener el óptimo funcionamiento del sistema inmunológico. Parece ser que las dietas ricas en grasa reducen la respuesta inmunológica, aumentando así el riesgo de infecciones. Conviene incluir en nuestra dieta pescado azul, frutos secos, aceite de oliva, linaza y girasol o soya para asegurar un aporte equilibrado de diferentes grasas esenciales para la salud.

- **Consumir regularmente productos lácteos fermentados**

Hay estudios que demuestran que quienes toman regularmente leche fermentada o yogur presentan, además de una mayor resistencia a los microorganismos que provocan las intoxicaciones alimentarias, un mejor estado del sistema inmunológico.

Finalmente, el mantenimiento del sistema inmunológico requiere un consumo constante de todas las vitaminas y minerales necesarios. Para ello, hay que asegurarse de seguir una dieta equilibrada que incluya variedad de alimentos en las cantidades adecuadas.

- **Nutrimentos directamente relacionados con el sistema inmunológico**

- **Vitamina C:** aumenta la producción de interferón (sustancia celular que impide a una amplia gama de virus provocar infecciones), por lo que la inmunidad se puede potenciar. Además, esta vitamina es necesaria para formar colágeno, un componente esencial de las membranas de las células, por lo que la vitamina C contribuye al mantenimiento de las barreras naturales contra las infecciones.

¿INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?

Antioxidantes, nutrimentos y aminoácidos

- **Fuentes de vitamina C:** guayaba, kiwi, mango, piña, cítricos, melón, fresas, pimientos, jitomate, verduras de la familia de la col.

- **Vitamina A:** representa un papel esencial en las infecciones y en el mantenimiento de la integridad de la superficie de las mucosas (barreras naturales contra las infecciones).

- **Fuentes de vitamina A:** hígado, mantequilla, zanahoria, huevo y lácteos.

▪ Otras vitaminas

Se han descrito alteraciones del sistema inmunológico asociadas al déficit de vitaminas del grupo B. La carencia de ácido fólico o vitamina B9 suprime la respuesta de algunos linfocitos, lo que a su vez se acompaña de una disminución de anticuerpos (sustancias que luchan contra los gérmenes y sustancias tóxicas). También se sabe que las deficiencias de tiamina o B1, riboflavina o B2, ácido pantoténico o B5, biotina o B8 y cianocobalamina o B12, pueden disminuir la producción de anticuerpos.

- **Fuentes alimentarias:** el complejo vitamínico B aparece en la mayoría de alimentos de origen vegetal (verduras, fruta fresca, frutos secos, cereales, leguminosas) y en los de origen animal (carne y vísceras, pescado y marisco, huevos y en los productos lácteos). El ácido fólico se encuentra mayoritariamente en la verdura de hoja verde, legumbres verdes, frutas, cereales de desayuno enriquecidos e hígado, y la vitamina B12 abunda en el hígado y el marisco, pero también está presente en alimentos como carne, pescado, huevos y productos lácteos.

- **Hierro:** el déficit de hierro disminuye la proliferación (multiplicación y crecimiento) celular y la respuesta inmunológica.

- **Fuentes alimentarias:** hígado, carnes, pescado, huevo, verduras de hoja verde y lácteos.

- **Cinc:** su carencia influye en el sistema inmunológico y afecta fundamentalmente a órganos linfoides (que producen linfocitos) y a la respuesta inmunológica.

- **Fuentes alimentarias:** mariscos, hígado, semillas de calabaza, queso, legumbres y frutos secos, cereales integrales, carnes, pescados, huevos y lácteos.

- **Selenio:** el déficit de selenio afecta a la inmunidad, estando disminuida, entre otros, la actividad bactericida, la respuesta de los anticuerpos frente a ciertos tóxicos y el desarrollo de linfocitos.

- **Fuentes alimentarias:** carne, pescado, marisco, cereales, huevos, frutas y verduras.

Antioxidantes naturales: los más recientes benefactores de la salud

Una razón más para consumir vegetales

Los antioxidantes están presentes en la mayoría de los alimentos vegetales y bloquean el efecto perjudicial de los radicales libres.

¿Quién no ha oído hablar de productos como jugos y batidos enriquecidos en vitaminas A, C y E, e incluso de caramelos que contienen vitaminas o de los múltiples beneficios que se obtienen mediante la inclusión de alimentos vegetales en la dieta diaria? Los medios de información insisten en las virtudes de productos alimenticios enriquecidos con vitaminas y sus posibles beneficios para la salud, alabando

¿INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?

Antioxidantes, nutrimentos y aminoácidos

su papel en la lucha contra la “oxidación” del organismo, ante ciertas enfermedades y frente al envejecimiento.

Hoy, la nutrición y la dietética no solo se ocupan de los componentes de los alimentos que aportan beneficios nutritivos: proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. Otras sustancias, con propiedad antioxidante, ejercen también un saludable efecto en nuestro organismo.

▪ ¿Qué son los antioxidantes?

Se trata de un grupo de vitaminas, minerales, colorantes naturales y otros compuestos de vegetales y enzimas (sustancias propias de nuestro organismo que intervienen en múltiples procesos metabólicos), que bloquean el efecto perjudicial de los denominados radicales libres. La mayoría de los antioxidantes se encuentra en alimentos vegetales, lo que explica que incluir frutas, legumbres, verduras y hortalizas o cereales integrales en nuestra dieta sea tan beneficioso.

▪ Los radicales libres y la oxidación

La respiración en presencia de oxígeno resulta esencial en la vida celular de nuestro organismo, pero como consecuencia de la misma se producen unas moléculas, los radicales libres, que ocasionan a lo largo de la vida efectos negativos para la salud por su capacidad de alterar el ADN (los genes), las proteínas y los lípidos o grasas. En nuestro cuerpo hay células que se renuevan continuamente (ejemplo: células de la piel, del intestino) y otras que no (células del hígado, neuronas). Con los años, los radicales libres pueden producir una alteración

genética sobre las primeras, aumentando así el riesgo de padecer cáncer, y reducir la funcionalidad de las segundas (las células que no se renuevan), lo que es característico en procesos como el envejecimiento. Malos hábitos como el tabaquismo, el consumo de dietas ricas en grasas y la sobreexposición a las radiaciones solares, así como la contaminación ambiental, aumentan la producción de radicales libres.

▪ Beneficios de los antioxidantes

En los últimos años se ha investigado científicamente el papel que juegan los antioxidantes en las patologías cardiovasculares, en numerosos tipos de cáncer, en el sida y otras enfermedades directamente asociadas con el proceso de envejecimiento, como las cataratas o las alteraciones del sistema nervioso. Los estudios se centran principalmente en la vitamina C, vitamina E, beta-carotenos, flavonoides, selenio y cinc. Se ha descrito que los bajos niveles de antioxidantes pueden constituir un factor de riesgo para ciertos tipos de cáncer.

Nutrimentos antioxidantes

▪ Vitaminas:

- **Vitamina C:** en frutas y verduras, frescas y crudas, como guayaba, kiwi, mango, piña, cítricos, melón, fresas, pimientos, tomate, verduras de la familia de la col, frutas y hortalizas en general.
- **Vitamina E (tocoferol):** germen de trigo, aceite de soya, germen de cereales o cereales de grano entero, aceite de oliva, vegetales de hoja verde y frutos secos.
- **Betacarotenos:** pertenecen a la familia de los carotenoides de los vegetales. El

¿INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?

Antioxidantes, nutrimentos y aminoácidos

organismo es capaz de transformarlo en vitamina A. Posee conjuntamente las propiedades de la vitamina A y de los antioxidantes que actúan sobre los radicales libres. Recientemente se ha demostrado su papel en la prevención de las cataratas y su efecto beneficioso en procesos inflamatorios y en los relacionados con el envejecimiento. Alimentos ricos en betacaroteno: verduras de color verde o coloración rojo-anaranjado-amarillento (zanahoria, espinacas, calabaza, etc.), y ciertas frutas (cerezas, melón y melocotón).

▪ **Minerales**

- **Selenio:** relacionado con un menor riesgo de tumores de piel, hígado, colon y mama. Asimismo vinculado al funcionamiento de la glutatión peroxidasa (enzima antioxidante de nuestro organismo). Se encuentra en carnes, pescados, marisco, cereales, huevos, frutas y verduras.

- **Cinc:** favorece la formación de nuevas proteínas (renovación celular), participa en la lucha contra los radicales libres y en la síntesis de enzimas, interviene en el sistema inmune o de defensas y favorece el buen estado de piel y mucosas (tonicidad y elasticidad de la piel). Constituyen buena fuente de cinc las carnes y vísceras, los pescados, los huevos, los cereales completos y las legumbres.

- **Cobre:** potencia el sistema inmune, participa en la formación de enzimas, proteínas y neuro-transmisores cerebrales (renovación celular y estimulante del sistema nervioso) y es un agente antiinflamatorio y antiinfeccioso. Facilita la síntesis de colágeno y elastina (necesarios para el buen estado de los vasos sanguíneos, del cartilago, de los pulmones

y de la piel), actúa como antioxidante protegiendo las células de los efectos tóxicos de los radicales libres y facilita la fijación del calcio y del fósforo. Alimentos ricos en cobre: hígado, pescado, marisco, cereales completos y vegetales verdes.

Aminoácidos

(los componentes más simples de las proteínas)

- **Cisteína:** aminoácido no esencial, es decir que nuestro cuerpo puede fabricarlo. Es importante para la producción de enzimas contra los radicales libres. El hígado y nuestras defensas lo utilizan para desintoxicar el cuerpo de sustancias químicas y otros elementos nocivos. La cisteína, que se encuentra en carnes, pescados, huevos y lácteos, es un detoxificante potente contra los agentes que deprimen el sistema inmune, como el alcohol, el tabaco y la contaminación ambiental.

▪ **Colorantes naturales u otros compuestos de vegetales**

- **Flavonoides:** comprenden a los flavonoles, los antocianidos y a las flavonas, colorantes naturales con acción antioxidante que constituyen el grupo más importante de la familia de los polifenoles, muy presentes en el mundo vegetal. Protegen el sistema cardiovascular. Están en la familia de las coles, las verduras de hoja verde, las frutas rojas y moradas y los cítricos. Según la American Cancer Society, reducen el riesgo de cáncer colorectal.

- **Isoflavonas:** en la soya y algunos de sus derivados como el tofu (queso de leche de

¿INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?

Antioxidantes, nutrimentos y aminoácidos

soya) y el tempeh (semillas de soya a las que se añade un hongo específico para su fermentación). Algunos estudios científicos han demostrado que las mujeres asiáticas que consumen soya presentan una menor incidencia de cáncer de mama y matriz que las occidentales.

- **Ácido alfa-lipoico:** es un carotenoide de algunas verduras y frutas, que ayuda a neutralizar los efectos de los radicales libres potenciando las funciones antioxidantes de las vitaminas C, E y de la enzima glutathion peroxidasa. Abunda en el jitomate.

▪ Sustancias propias del organismo, enzimas antioxidantes

Además de las enzimas glutathion peroxidasa, catalasa y superóxido dismutasa, hay otras sustancias antioxidantes como la coenzima Q-10.

- **Coenzima Q-10:** ayuda a las enzimas a realizar su función, y participa en numerosos procesos corporales. Se ha comprobado una gran similitud entre las propiedades antioxidantes de la vitamina E y las de la coenzima Q-10, que juega un muy importante papel en la generación de energía celular, y a su vez es un estimulante inmune, mejora la circulación y ayuda a proteger el sistema cardiovascular.

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
Jugo de naranja y limón (vitamina C, beta-caroteno).	Frutos secos (vitamina E).	Crema de verduras.	Mandarinas.	Ensalada templada con setas y salmón.
Infusión con granola.	Sándwich vegetal con atún.	Estofado de ternera (hierro y cinc) con el hongo maitake.	Infusión de escaramujo.	Almejas (hierro y cinc) a la marinera.
		Pan integral y yogur.		Pan integral y kiwis (vitamina C).

El truco

El complemento de maitake puede nutrir el sistema inmunológico con vitamina C, E, A, beta-caroteno, hierro, cinc mediante el consumo de té, cápsulas o comprimidos. El maitake es un hongo estudiado por su capacidad de estimular el sistema de defensas. También se puede incluir en el menú como cualquier otro hongo, acompañando a carnes, verduras, pasta o arroz.

¿CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS?

Alimentos sin envasar, productos light y recomendaciones

DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
Jugo de arándanos y naranja mezclado con polen.	Ensalada de espinacas, zanahoria, tomates, maíz, germinados, nueces y germen de trigo.	Un puñado de pistachos.	Sopa de verduras en juliana.
Yogur con granola.	Filete de res a la plancha con calabacín, cebolla, pimiento y tomate.	Jamón con melón.	Mejillones al vapor con salsa picante.
	Pan y fresas con jugo de naranja.		Pan y yogur con polen.

El truco

Polen y germen de trigo son dos complementos dietéticos útiles en caso de anemia. Los frutos secos, las legumbres y las verduras de hoja son ricas en hierro, que se absorbe mejor acompañado de vitamina C: fresas, kiwi, cítricos, jitomate y pimiento.

¿Cómo leer las etiquetas de los alimentos?

Las etiquetas de los alimentos envasados aportan una información muy útil para el consumidor que le permite, además de conocer las principales características de los productos que ingiere, hacerse una idea aproximada de la relación entre el precio y la calidad del alimento en cuestión.

Si el consumidor busca alimentarse siguiendo los cánones de una dieta equilibrada y saludable y hacerlo sin pagar por encima de lo necesario, será fundamental leer con detenimiento las etiquetas. Naturalmente, también es interesante probar personalmente los productos e informarse, mediante revistas de consumo, de características y prestaciones no perceptibles por el consumidor y que no aparecen en las etiquetas.

De todos modos, hemos de apreciar la información que nos proporcionan las etiquetas y nos conviene fijarnos bien en ellas, ya que constituyen el compromiso del fabricante ante el consumidor de que un artículo reúne las condiciones que exige la normativa vigente para esa familia de productos. La norma general es que el etiquetado ha de ser claro y conciso y que nunca debe inducir a error al consumidor en lo que se refiere a características, composición, naturaleza, cualidades, cantidad, origen o modo de fabricación.

En los productos alimenticios envasados hay dos clases de información: la general (común a todos y obligatoria) y la nutricional, opcional y que ofrecen solo algunos de ellos. La general sirve para conocer las características esenciales de lo que uno compra. La nutricional, que no es obligatoria pero sí muy conveniente, pone a disposición del consumidor información sobre las características nutritivas del alimento:

¿CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS?

Alimentos sin envasar

calorías que aporta, los nutrientes que contiene, la cantidad de fibra, vitaminas, sales minerales, etc.

▪ ¿Qué datos deben figurar en el etiquetado de los alimentos envasados?

- Nombre del producto, tal y como se denomina: no tiene que ver con la presentación o marca comercial, sino con la denominación. Por ejemplo, no es lo mismo un yogur que un preparado lácteo, o un jugo de frutas que un néctar de frutas. En algunos alimentos hay que incluir en la etiqueta la calidad específica, variedad y categoría comercial. En frutas, verduras y hortalizas frescas, se deberá indicar su origen.

- Lista de ingredientes: se presentan por orden de importancia; el de más peso es el que primero aparece. Ahí sabemos lo que compramos.

- La cantidad neta: en los productos envasados se expresa en peso para los alimentos sólidos y en volumen para los líquidos.

- Fecha de caducidad: indica el día y el mes en los productos muy perecederos.

- Aparte de estos datos, en la mayoría de los casos también deben figurar otros, como condiciones especiales de conservación y de utilización, modo de empleo, identificación de la empresa (nombre, razón social, etc.).

Alimentos sin envasar

Tanto los productos que se presentan sin envasar en los establecimientos comerciales como los que se envasan a petición del consumidor, deben incorporar datos obligatorios mediante etiqueta o cartel en el lugar de venta:

▪ Denominación del producto, el estado físico o tratamiento al que haya sido sometido, su categoría, calidad, variedad y origen.

▪ En la carne, debe especificarse la clase o tipo de canal de procedencia y la denominación comercial de la pieza de que se trate (tapa, falda, etc.). En los pescados, debe constar la forma de presentación comercial. En los productos que envasa el establecimiento comercial deben indicarse estos datos:

- Lista de ingredientes, en su caso.

- Cantidad neta.

- Fecha de caducidad o fecha de duración mínima.

- Identificación de la empresa.

- Condiciones especiales de conservación, en su caso.



¿CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS?

Productos light

Productos light

El consumo de productos light se ha incrementado en los últimos años y esta tendencia parece no tener freno, debido a la mayor preocupación que los consumidores mostramos por nuestra salud y apariencia física.

▪ ¿Qué es un producto light?

Un producto light es aquel cuyo aporte energético (la energía se mide en calorías) es al menos un 30% más bajo que el de su alimento de referencia, es decir, el mismo alimento pero en su versión natural. La reducción energética se consigue disminuyendo la cantidad o sustituyendo los azúcares o las grasas por otros componentes menos calóricos.

▪ ¿Son realmente útiles o necesarios?

En personas que se encuentran en buenas condiciones de salud no está justificado recurrir a este tipo de productos, si bien se consideran adecuados para quienes deben limitar el aporte energético de su alimentación o la cantidad de grasas o azúcares, debido a que sufren alguna condición o enfermedad como diabetes, con la que deben evitarse los hidratos de carbono simples.

Aclarando conceptos importantes

▪ Los productos light no son adelgazantes

El hecho de que aparezca en los envases la palabra light, “sin azúcar añadido”, “bajo en grasas” o similares, no significa que sean adelgazantes. Es verdad que su aporte calórico es inferior respecto a los alimentos a los que

imitan, pero algunos de ellos contienen grasas y azúcares en cantidades significativas. Tal es el caso de la mayonesa o la crema, alimentos ricos en grasa por naturaleza, aun tratándose de sus versiones ligeras.

Esto se traduce en que el consumidor que hace uso de estos productos debe moderar de igual modo la cantidad o ración. De no ser así, sus efectos resultan contrarios a lo que se busca, produciendo incluso aumentos de peso. Para tener una idea más clara, una cucharada sopera (15 gramos) de mayonesa convencional contiene unas 100 calorías y unos 10 gramos de grasa, mientras que la versión light aporta en torno a 50 calorías y 5 gramos de grasa. Por tanto, si la persona cae en el error de que por ser un producto light puede tomar el doble o mayor cantidad, al final estará consumiendo las mismas calorías y gramos de grasa que si se tratara de la mayonesa convencional.

Si se abusa de ellos aumenta el riesgo de desequilibrios nutricionales. Las grasas y los azúcares son nutrimentos necesarios para el buen funcionamiento del organismo, consumidos sin exceso. Si se sustituyen muchos de los alimentos convencionales por sus versiones light, puede haber riesgo de carencia de nutrimentos esenciales; es decir, aquellos que el organismo no puede producir por sí solo, más aún si el conjunto de la dieta no está correctamente diseñada.

La grasa es vehículo de ácidos grasos esenciales (linoleico y linolénico) y de vitaminas liposolubles o solubles en grasa (A, D, E, K), que cumplen funciones de gran importancia.

RECOMENDACIONES PARA PÉRDIDA DE APETITO Y ALTERACIONES DEL GUSTO

Por otro lado, si se consume poca cantidad de hidratos de carbono, el normal funcionamiento del organismo también puede verse alterado. Esto último sucede si se suprimen o limitan al máximo alimentos ricos en hidratos de carbono como cereales y sus derivados (pasta, pan, tortilla, arroz), papas, legumbres, verduras, frutas y dulces. La situación se agrava si a ello se suma el empleo de productos “sin azúcar”. Si no se consume la cantidad adecuada de hidratos de carbono —nuestro principal combustible energético— se produce un “autoconsumo” de las propias reservas corporales de efectos perjudiciales para la salud.

▪ Imprescindible leer las etiquetas

Antes de introducir un producto light en la dieta hay que leer los datos que indica su etiqueta, en especial en lo referente al etiquetado nutricional y la lista de ingredientes, que por ley se presentan en orden decreciente a su peso; es decir, el de más peso es el que primero aparece, incluidos los aditivos.

Conviene comparar la lista de ingredientes del producto light con la del alimento tradicional de referencia, así como la composición energética y nutricional de ambos, no solo por cada 100 gramos, sino también teniendo en cuenta la porción o ración de consumo.

Variedades de productos light

▪ Productos con menos grasa

Son útiles para diversificar la alimentación de quienes tienen que controlar la cantidad de grasas de su dieta, como en caso de

hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, ciertos trastornos hepáticos o de la vesícula biliar, problemas pancreáticos y de exceso de peso. Los de mayor empleo son: salsa fina tipo mayonesa ligera, margarina y mantequilla light, quesos y jamón cocido bajos en grasa, leche y yogures desnatados, etc.

▪ Productos con menos azúcar o sin azúcar

Son útiles para quienes han de controlar el consumo de azúcares, como es el caso de la diabetes, de la hipertrigliceridemia, del sobrepeso y de la obesidad. Hay que destacar que no todos los productos en los que se incluye el mensaje “sin azúcar”, “sin azúcar añadido”, “con fructosa”, “apto para diabéticos” son light o bajos en calorías. Son bajos en calorías si emplean edulcorantes no calóricos, mientras que si incorporan fructosa (azúcar presente en frutas, hortalizas y miel) en lugar de sacarosa o azúcar común, pueden aportar la misma energía o incluso algo más que los alimentos convencionales, en función del resto de sus componentes, por lo que no serían adecuados para quienes tienen exceso de peso.

Recomendaciones nutricionales para la pérdida de apetito y alteraciones del gusto

Muchas veces el mismo padecimiento o el tratamiento puede producirle falta de apetito y cambios en el gusto o el olor de los alimentos. También puede ocurrir que algunos alimentos le provoquen náuseas. Estos síntomas, además, pueden producirse o intensificarse a causa de su preocupación por la enfermedad o por el tratamiento que ha de seguir. Si nota que no

RECOMENDACIONES PARA PÉRDIDA DE APETITO Y ALTERACIONES DEL GUSTO

tiene apetito, que tiene menos o que se siente lleno al poco tiempo de empezar a comer y que los alimentos le saben de un modo diferente o no tienen sabor, siga estas indicaciones:

- **SÍ**
 - Haga comidas pequeñas, pero muchas veces al día (de 6 a 10 tomas).
 - Coma en ambientes agradables, relajados y acompañado.
 - Prefiera los alimentos que más le apetezcan.
 - Coma más a las horas en que tenga mayor apetito (frecuentemente suele ser en el desayuno).
 - Procure variar el tipo de alimentos y la forma de cocinarlos.
 - Tome alimentos líquidos si se despierta durante la noche, como por ejemplo: leche, jugo, malteada de frutas con leche o yogur, etc., o suplementos alimenticios indicados por su médico o nutriólogo.
- **NO**
 - No se quede sin desayunar si se levanta tarde: desayune en la cama.
 - No se salte ningún tiempo de comida, aunque tenga que salir o realizar otras actividades: si tiene que salir para hacer algo urgente, lleve comida para poderla tomar a su hora.
 - Adicione miel, almendras, nueces, cacahuates o cereales a sus preparaciones para incluir más calorías en poco volumen.
- **Si no le saben a nada los alimentos:** utilice condimentos como hierbas aromáticas (orégano, romero, albahaca, etc.) en las carnes y pescados, y jamón, panceta, cebolla, etc., en las verduras, pastas, arroz, papas, sopas y no tome los alimentos muy fríos o muy calientes, ya que pierden sabor.

▪ **Si no soporta las carnes rojas:** pruebe a tomarlas maceradas previamente con fruta o vino dulce o con salsas hechas con estos alimentos. Si es necesario, sustitúyalas por: carne de ave, huevo, quesos o leche. Si las cantidades que logra comer de este grupo de alimentos son pequeñas, tome un suplemento proteico que le indique su médico.

- Si la falta de apetito es intensa y persistente y no consigue comer cantidades suficientes de alimentos en general, tome un suplemento calórico que le indique su médico o nutriólogo.
- Si a pesar de todo pierde peso, consulte con el Servicio de Nutrición.

Color y sabor para los alimentos

▪ **Condimentos: sal, hierbas aromáticas, especias, vinagre**

Conseguir platos apetecibles, sabrosos, originales o llamativos mediante el uso de condimentos, nos permitirá elegir correctamente aquellos que transforman una receta común en un plato especial. Para usarlos con acierto, habremos de conocer y distinguir los sabores y aromas de cada condimento, y los que surgen al combinar varios de ellos. Según los especialistas en gastronomía, los condimentos deben proporcionar un contraste o un aroma al plato, pero sin anular el sabor real del ingrediente principal. La regla general aconseja que se añadan en modesta cantidad y poco antes de acabar el cocinado del plato, dejándolos cocer un rato para que el alimento pueda extraer de ellos su máximo sabor.

RECOMENDACIONES PARA PÉRDIDA DE APETITO Y ALTERACIONES DEL GUSTO

Los más usados son: hierbas aromáticas, sal, vinagre, limón, ajo y especias como pimienta blanca o negra, clavo, nuez moscada.

Recomendaciones para alteración del gusto (Disgeusia)

- Cocinar y comer con utensilios de madera, plástico o vidrio, si detecta sabor metálico en los alimentos.
- Consuma goma de mascar de menta y sin azúcar, o caramelos duros (de menta, limón o naranja) para quitar el sabor metálico o amargo de la boca.
- Enjuague su la boca con una solución de sal y bicarbonato de sodio (½ cucharadita de sal y ½ de bicarbonato de sodio en 1 taza de agua tibia), antes de las comidas, puede servir para neutralizar sabores desagradables.
- Tome frutas ácidas en las comidas o colaciones (naranja, limón, piña) para ayudar a hacer desaparecer el gusto metálico.
- Marine las carnes en jugo de frutas, vinos dulces, condimentos para ensaladas u otras salsas.
- Condimente los alimentos con hierbas, especias, azúcar, limón o salsas.
- Mantenga una buena limpieza y salud bucal, cepillándose los dientes con frecuencia y limpiándolos con hilo dental todos los días. Se recomienda el uso de enjuague bucal sin alcohol después de cada cepillado.
- Tome agua en tragos pequeños a lo largo del día.
- Evite el consumo de tabaco y/o alcohol.
- Elija alimentos con buen aroma, textura y sabor, aunque no esté familiarizado con ese alimento. Escoja alimentos con sabores fuertes como el del queso curado o jamón salado. Un ejemplo de platillos frescos que aportan buenas propiedades es: ensalada de verduras con pasta o papa con jamón de pavo o huevo.
- Ingiera alimentos fríos o congelados, que puedan tener un mejor sabor que los calientes a menos que esté recibiendo tratamientos como oxaliplatino (Eloxatin), los cuales dificultan la ingestión de alimentos fríos.
- Elimine los olores de la cocción: use un extractor, cocine en una parrilla al aire libre o compre alimentos precocinados. Los alimentos fríos o a temperatura ambiente también tienen menos olor.
- Si la carne roja no tiene buen sabor, pruebe con otras fuentes de proteína como pollo, huevo o pescado y, en caso de no presentar diarrea o dolor/inflamación abdominal, otras fuentes que aportan proteínas son los lácteos (leche light, queso), leguminosas (frijol, lentejas, habas, garbanzos) y en menor cantidad las semillas, como almendras, nueces, ajonjolí y chía.
- Evite alimentos muy grasosos. Los alimentos asados, a la plancha, al horno o al vapor, presentan un olor más sutil que los alimentos fritos, capeados o empanizados.
- Para evitar la aversión a los alimentos causada por las náuseas y los vómitos, no coma entre una o dos horas antes de la quimioterapia. Además, el no consumir sus alimentos favoritos antes de la quimioterapia le ayudará a evitar la aversión a esos alimentos.

Recomendaciones para aumentar consumo de proteínas

En ocasiones los tratamientos oncológicos o el mismo padecimiento producen que el músculo se deplete, es decir, disminuya su tamaño. Las proteínas se utilizan para construir y reparar el tejido muscular y se pueden encontrar en

RECOMENDACIONES PARA PÉRDIDA DE APETITO Y ALTERACIONES DEL GUSTO

alimentos que provienen de animales (proteína animal) y de plantas (proteína vegetal).

Los alimentos de origen animal suelen aportar mayor cantidad de proteínas además de ser más biodisponibles. La biodisponibilidad de una proteína es la eficiencia con la que el cuerpo la utiliza, y ésta va del cero (no biodisponible) al 100 (las proteínas más biodisponibles). Una mayor biodisponibilidad de las proteínas fomenta un mayor crecimiento o mantenimiento de masa muscular.

Proteínas animales

■ Carnes rojas (biodisponibilidad de 80 a 100)

Prefiera carne de res o ternera magra (sin grasa, sin “gorditos”) y evite embutidos.

**Evitar más de dos veces por semana.

**Restringirlas en caso de alteraciones renales, hepáticas o ácido úrico elevado.

■ Aves (biodisponibilidad de 80)

Pollo (de preferencia sin piel) o pechuga de pavo (de preferencia baja en sodio).

**Controlar sus porciones en caso de alteraciones renales, hepáticas o ácido úrico elevado.

■ Pescados (biodisponibilidad de 85)

Filete de pescado, salmón, atún (de preferencia que no sea de lata).

Además de su alto aporte protéico, son una excelente fuente de aceites poliinsaturados (omega-3).

**Controlar sus porciones en caso de alteraciones renales, hepáticas o ácido úrico elevado.

■ Huevos (biodisponibilidad de 100, es decir, la máxima)

De preferencia consuma las CLARAS.

Las claras son de las mejores fuentes de proteínas (ovoalbúmina, proteína de excelente calidad), casi no aportan grasa, a diferencia de la yema (rica en colesterol), y en general su aporte de calorías es muy bajo.

**Evitar las yemas en caso de problemas como sobrepeso, triglicéridos o colesterol elevados, diarrea, alteraciones renales, hepáticas o ácido úrico elevado.

■ Lácteos (biodisponibilidad de 70 a 100)

Prefiera la leche light (deslactosada no es lo mismo que light), quesos (de preferencia desgrasados como panela y cottage) y yogur (de preferencia griego o light).

**Evitar los lácteos en caso de diarrea, dolor o inflamación abdominal.

**Evitar la leche entera y quesos grasosos en caso de problemas como sobrepeso, triglicéridos o colesterol elevados, diarrea, alteraciones renales, hepáticas o ácido úrico elevado.

Proteínas vegetales

■ Oleaginosas / semillas (biodisponibilidad de 40 a 60)

Almendras, nueces, chía, linaza, ajonjolí o cáñamo.

Considere que su aporte de proteínas es mucho menor que el de alimentos de origen animal.

Al igual que los pescados, son excelentes fuentes de aceites poliinsaturados (omega-3).

■ Leguminosas (biodisponibilidad de 50)

Frijoles, lentejas, habas, garbanzos y soya.

Evitarlas en caso de diarrea, dolor o inflamación abdominal.

RECOMENDACIONES PARA PÉRDIDA DE APETITO Y ALTERACIONES DEL GUSTO

SUGERENCIA: Para mejorar la disponibilidad de las leguminosas, combinarlas con papa o cereales (arroz, tortillas o pasta).

Ejemplo:

Lentejas con arroz integral.
Ensalada de garbanzo con cacahuates.
Lentejas con trozos de carne de soya.
Trigo con queso de soya.
Almendras con tofu (postre).
Arroz salvaje con nueces y pasas de uva.

Recomendaciones para pérdida de apetito o pérdida involuntaria de peso

Los cambios en el apetito en personas con padecimientos y tratamientos oncológicos son frecuentes.

La ingesta insuficiente con base en los requerimientos de cada persona, puede producir la pérdida de masa muscular y ocasionalmente de masa grasa, así como la pérdida de nutrimentos que se requieren para ciertas funciones importantes. Mantener una ingesta suficiente y equilibrada tiene múltiples beneficios, entre ellos contrarrestar algunos efectos del tratamiento, mantener la energía diariamente reparar los tejidos, ayudar en la cicatrización y evitar complicaciones.

Los requerimientos para personas con peso normal no son los mismos que para personas con sobrepeso u obesidad, quienes deben cuidar detalles específicos en la calidad de la dieta.

Recomendaciones para la pérdida de peso o de apetito en pacientes CON PESO NORMAL O BAJO PESO

- Ingiera 5-6 comidas pequeñas al día.
- Coma muy despacio y dele prioridad a los horarios de comida.
- Incluya en colaciones: fruta, semillas (nueces, almendras, cacahuates), yogur, quesos, huevo, barras de granola, chocolate de mínimo 50% cacao.
- Agregue calorías y proteínas a los alimentos: puede empanizar o capear los alimentos con huevo y harina (de preferencia integral); incorpore a los platillos mantequilla, margarina, aderezos, queso, crema, leche entera. Utilice aceites vegetales (oliva, coco, girasol, canola, cacahuete) y aguacate en cantidades mayores a las acostumbradas.
- Agregue trocitos de carne o quesos a las salsas, verduras, sopas. Si toma consomé, que no sea el puro caldo.
- Aumente $\frac{1}{2}$ porción ADICIONAL a la acostumbrada de carne, pollo, pescado, huevo o lácteos.
- Incluya leguminosas en su alimentación, por ejemplo: frijoles, lentejas, habas, garbanzos, soya. Para mejorar la disponibilidad de proteínas, combine con papa y cereales como arroz, tortilla de maíz y pasta.
- Incluya oleaginosas como nueces, almendras o cacahuates en las colaciones y preparaciones.
- Intente hacer ejercicio de fuerza, como aerobics con su propio peso, yoga muy ligero o pilates muy ligero, aproximadamente una hora antes de las comidas para estimular el apetito.

RECOMENDACIONES PARA PÉRDIDA DE APETITO Y ALTERACIONES DEL GUSTO

Recomendaciones para la pérdida de peso o de apetito en pacientes CON SOBREPESO

- Ingiera 5-6 comidas pequeñas al día.
- Coma muy despacio y dele prioridad a los horarios de comida.
- Incluya en colaciones: fruta, semillas (nueces, almendras, cacahuates), yogurt light, quesos light o blancos (panela, cottage).
- Evite dulces, chocolates (excepto 100% cacao, sin azúcar), galletas, donas, pan, quesitos, pasteles, etc.
- Agregue calorías y proteínas a los alimentos: incorpore cremas de verduras frescas, adicione a las ensaladas aceite de oliva, crema light o nueces.
- Evite la mantequilla, margarina, manteca, aderezos grasosos, etc. Utilice aceites vegetales (oliva, coco, girasol, canola, cacahuete) y aguacate.
- Evite los alimentos empanizados, fritos o capeados. Puede empanizar con claras de huevo, pan integral molido y harina integral.
- Aumente $\frac{1}{2}$ porción ADICIONAL a la acostumbrada de carne, pollo, pescado, claras de huevo o lácteos.
- Incluya leguminosas en su alimentación, por ejemplo: frijoles, lentejas, habas, garbanzos o soya. Para mejorar la disponibilidad de proteínas, combinar con cereales, como arroz y tortilla de maíz.
- Incluya oleaginosas como nueces, almendras o cacahuates en las colaciones y preparaciones.
- Intente hacer ejercicio ligero, como caminatas de 20 min de intensidad leve, y ejercicios de fuerza, como aerobics con su propio peso, yoga muy ligero, pilates muy ligero, aproximadamente una hora antes de las comidas para estimular el apetito.
- Si el olor o el sabor de los alimentos le producen náuseas, coma alimentos fríos o a temperatura ambiente para disminuir el olor y el sabor.
- Si está teniendo problemas con el sabor de los alimentos, intente agregarles especias y condimentos para que sean más atractivos.
- Intente comer en un entorno agradable y hágalo con familiares o amigos.



RECOMENDACIONES PARA PÉRDIDA DE APETITO Y ALTERACIONES DEL GUSTO

■ Hierbas aromáticas

Las hierbas aromáticas se usan en la cocina tanto con fines gastronómicos como con la intención de conseguir los beneficiosos efectos que algunas plantas medicinales podrían generar en nuestro organismo. Se han de emplear siempre en dosis controladas y teniendo en cuenta sus posibles efectos secundarios. Su delicado sabor puede reemplazar, incluso con ventaja, el de muchas especias. A excepción del laurel, que se usa en seco, las hierbas aromáticas aportan más sabor y aroma a los platos si son frescas. Gracias a los aceites esenciales que contienen, constituyen un acompañamiento idóneo para los alimentos. Sus propiedades son:

- **Eupépticas (tonifican los procesos digestivos y facilitan la digestión):** eneldo, alcaparras, laurel, salvia, romero, perejil, albahaca, tomillo, comino, ajedrea.

- **Carminativas (evitan o reducen los gases intestinales):** eneldo, hinojo, laurel, tomillo, anís verde, orégano, ajedrea (sustituto más saludable de la pimienta).

- **Antisépticas (inhiben el crecimiento de los microbios):** ajo, limón, tomillo, salvia.

■ Condimentos ácidos

- **Vinagre:** se obtiene por fermentación del vino de uva, aunque también los hay de manzana, frambuesa y puede estar aromatizado con hierbas. Por su acidez, su consumo no está indicado en personas de estómago delicado, pero utilizado con mesura aporta un contrapunto interesante en aliños, verduras, pescados a la plancha y en algunas salsas.

- **Limón:** realza el sabor del pescado blanco y le confiere firmeza si se macera en crudo. En la elaboración de postres dulces, el limón corrige sabores demasiado dulces, o aporta contraste cuando las frutas utilizadas adolecen de poco sabor. Para quien sigue una dieta de protección gástrica, el limón es más adecuado en los aliños que el vinagre. Añadido su jugo a los platos, encubre en parte la falta de sal.

■ Especias

La mayoría de las especias estimulan los procesos digestivos y evitan las flatulencias, pero resultan excitantes e irritan la mucosa gástrica. Es por ello que deben emplearse en muy poca cantidad. No conviene que los incluyan en su dieta quienes padecen de estómago delicado (gastritis, úlceras), pero son interesantes para regímenes hiposódicos, ya que concentran bastante sabor y pueden sustituir en parte a la sal.

- **Chile:** fruto de sabor muy picante, debido al alcaloide capsaicina. Se desaconseja su uso en caso de úlcera gastroduodenal, gastritis, colitis ulcerosa y hemorroides.

- **Pimienta:** frutos secos con cáscara (pimienta negra) o sin ella (pimienta blanca) que provienen de un arbusto originario de la India. Su sabor picante, más intenso en la pimienta negra, se debe al alcaloide piperina, que estimula la producción de jugos digestivos a base de irritar e inflamar las mucosas digestivas.

- **Pimentón:** pimienta roja, seca y molido. Si es picante, se debe añadir a los guisos en muy pequeña cantidad, por su concentrado sabor.

RECOMENDACIONES PARA PÉRDIDA DE APETITO Y ALTERACIONES DEL GUSTO

- **Clavo:** posee propiedades aperitivas, aunque en dosis elevadas irrita el conducto digestivo.

- **Jengibre:** de sabor dulce e intensamente aromático, se emplea en guisos y para frutas en conserva. Durante el procesado y almacenamiento del jengibre, el gingerol (principio picante) se transforma en otro compuesto con sabor picante más intenso.

Son de digestibilidad difícil, sobre todo cuando se emplean crudos o rehogados en aceite. No conviene que los ingieran de ese modo quienes tienen estómago delicado. Cocidos resultan más suaves, de ahí que se pueda utilizar cebolla o puerro como aromatizantes de un caldo.

- **Ajo:** su sabor picante reemplaza el de las especias más fuertes. Ofrece muchas propiedades: antiséptico, diurético.

- **Cebolla:** si se emplea cruda para ensaladas, debe dejarse en remojo en agua fría para que no resulte demasiado fuerte. También se puede emplear cebolleta, más suave que la cebolla.

- **Puerro:** más dulce y suave que la cebolla.

- **Chalota:** más suave que la cebolla y el ajo.

Preparados a partir de especias

- Son muy sabrosos, pero su uso habitual puede provocar dispepsia (indigestión) y gastritis, especialmente en personas con estómagos delicados.

- **Curry:** salsa picante que contiene pimienta, jengibre, clavo, nuez moscada, cúrcuma y hasta 14 ingredientes más. El curry comercial lleva sal, por lo que no debe emplearse en dietas bajas en sodio.

- **Mostaza:** se elabora con semillas de mostaza trituradas, vinagre, sal y cúrcuma (colorante amarillo extraído de una planta del mismo nombre) o azafrán, que le otorgan el color amarillo. Las semillas de mostaza más fuertes se obtienen de la mostaza negra y liberan su sabor picante cuando se mojan. La mostaza comercial lleva sal, por lo que no debe utilizarse en dietas hiposódicas.

- **Catsup:** mezcla de tomate, vinagre, azúcar y especias.

- **Salsa tabasco:** mezcla de chiles, vinagre y especias.



RECOMENDACIONES PARA PÉRDIDA DE APETITO Y ALTERACIONES DEL GUSTO

- **Salsa inglesa:** con melaza de caña de azúcar y especias picantes. Se usa para aromatizar hamburguesas y otras carnes.

Ventajas de los condimentos

- Son aperitivos: estimulan el apetito, ya que al aumentar el sabor y aroma de los platos incitan a comer más.
- Aumentan las secreciones digestivas: provocan un incremento en el volumen de las secreciones que normalmente se vierten al conducto digestivo (desde la saliva hasta el jugo intestinal), necesarias para la digestión.
- Reducen la flatulencia: muchas hierbas aromáticas contienen esencias de acción carminativa, ayudan a disminuir los gases intestinales.
- Pueden sustituir la sal: permiten reducir la cantidad de sal que se añade a los alimentos, lo que es muy positivo para hipertensos y para quienes padecen insuficiencia cardiaca o renal.
- Favorecen la conservación de los alimentos: el tomillo, el chile y especias como el clavo o la canela, poseen propiedades antifúngicas al inhibir el crecimiento de hongos.

Inconvenientes de los condimentos

- Irritan la mucosa del estómago: las especias picantes logran una mayor producción de jugo, especialmente del gástrico (en el estómago) como consecuencia de la irritación o inflamación que causan en la mucosa del estómago.
- Alergias: son numerosos los casos de alergia facial (picor de nariz, estornudos, tos), digestiva (dolores abdominales, picor anal) o cutánea causados por contacto con la piel, por inhalación del polvo que desprenden o por ingestión de diversas especias.

- Habituaación: el sentido del gusto se habitúa a las especias, con lo que los alimentos en su estado natural resultan insípidos y se precisa aumentar la cantidad para obtener la misma sensación.
- Ocultan el deterioro de los alimentos: antes de que existieran los modernos métodos de conservación (refrigeración, congelación, aditivos, etc), las especias se usaban para enmascarar el mal estado de alimentos contaminados o en descomposición, especialmente carnes y pescados.
- Aumentan la necesidad de ingerir líquido con la comida, lo que diluye los jugos gástricos y hace más lenta la digestión de los alimentos.



RECOMENDACIONES PARA NÁUSEA Y VÓMITO

Recomendaciones nutricionales para náusea y vómito

Las náuseas o los vómitos pueden aparecer en algunos pacientes que reciben tratamiento de quimioterapia. Muchas veces están causados por la ansiedad que produce la enfermedad y su tratamiento. Si las náuseas o los vómitos son repetidos o intensos, su médico le puede dar un tratamiento para evitarlos o disminuirlos. Además debe seguir estas indicaciones:

- **SÍ**
 - Use ropa holgada que no le oprima la cintura ni el abdomen.
 - Repose después de las comidas, pero sentado o incorporado. No se acueste por lo menos hasta dos horas después.
 - Haga comidas pequeñas y frecuentes.
 - Mastique bien y coma despacio.
 - Tome los alimentos a temperatura ambiente o fríos.
 - Tome de preferencia alimentos secos, como pan tostado, galletas y también sorbetes, helados sin nata, yogur y frutas o verduras cocidas.
 - Beba fuera de las horas de las comidas líquidos fríos como jugos de frutas frescos y transparentes, bébalos a pequeños sorbos.
 - Chupe cubos de hielo, mentas o dulces acidulados (no use dulces ácidos si tiene lastimada la boca o la garganta).
 - Prepare y congele alimentos con anticipación para varios días si no tiene ganas de cocinar.

- **NO**
 - No cocine usted mismo.
 - No coma en lugares que tengan olores penetrantes a comida, perfumes, pintura, etc., u olores desagradables.

- No haga comidas abundantes.
- No coma alimentos grasos, fritos, ácidos, muy dulces o muy condimentados, ni los que tienen un intenso aroma.
- No tome alimentos calientes.
- No beba líquidos durante las comidas ni inmediatamente antes o después.

- **Si tiene náuseas por las mañanas:** pruebe tomar alimentos secos, como tostadas, galletas, cereales, etc., antes de levantarse.
- **Si vomita durante la sesión de tratamiento:** no coma ni beba nada durante las dos horas anteriores.
- **Si vomita de forma repetida:** no coma ni beba hasta que se controlen los vómitos. Después tome jugos no ácidos, infusiones, consomé o caldo de verduras en muy pequeñas cantidades (1-2 cucharadas), cada 10-15 minutos. Según lo vaya tolerando, puede introducir, también en pequeñas cantidades, leche, licuados, puré de papa o verduras, a los que posteriormente añadirá algo de carne, aves y pescado, antes de volver a su dieta habitual.



RECOMENDACIONES PARA DISFAGIA Y MUCOSITIS

Recomendaciones nutricionales para disfagia y mucositis

Tanto su enfermedad, como el tratamiento con radioterapia o quimioterapia, pueden producirle dificultad o dolor al tragar los alimentos, y también sequedad y dolor en la boca, dientes, encías y garganta. Además de doloroso, las heridas en la boca pueden infectarse con muchos gérmenes que viven ahí, por lo que es importante que extreme los hábitos higiénicos. Por ejemplo:

- Cepílese los dientes después de cada comida. Use un cepillo suave y cepílese con delicadeza. Si sus encías están demasiado sensibles aun para un cepillo suave, use un pedazo de algodón o gasa.
 - Evite los enjuagues comerciales que contengan una gran cantidad de alcohol.
 - **Sí**
 - Haga comidas pequeñas pero frecuentes (6-10 tomas al día).
 - Tome los alimentos a temperatura ambiente.
 - Mastique bien y coma despacio.
 - Beba agua abundante. Si tiene poca saliva, beba líquidos con cada bocado durante la comida.
 - Fuera de las comidas, mastique chicle o caramelos dulces para aumentar la saliva.
 - Tome alimentos que requieran poca masticación y se traguen fácilmente: blandos, de textura suave y preferentemente cocidos, troceados o en puré, y mezclados con líquidos (por ejemplo, pan de molde o galletas en la sopa o la leche), o salsas hechas con aceite, leche o huevo, como mayonesa, bechamel, puré de papa, etc.
 - **NO**
 - No tome alimentos ácidos, picantes, tomates, frutas cítricas y jugos de fruta como naranja, toronja y limón, alimentos muy condimentados o salados y alimentos secos, calientes o muy fríos.
 - No tome alimentos duros o ásperos, ni fritos, a la plancha o al horno.
 - No tome alimentos con piel.
- Si a pesar de estas recomendaciones no es capaz de comer más que alimentos en puré, siga el siguiente esquema dietético:
- **Desayuno-merienda y antes de dormir**
 - Licuado de leche o yogur con frutas no ácidas, utilice: plátano, manzana, uva, pera, durazno (en almíbar), papilla de leche con harinas de cereales para adultos.
 - **Comida y cena**
 - Sopa de arroz o pasta o puré claro de papa con zanahoria o con leche y mantequilla.
 - Purés comerciales para adultos o un suplemento proteico.
 - Postre de natillas, flan, helados, purés de frutas comerciales, no ácidos.
- Si no puede tomar los tarros o purés con carne, pescado o huevos, tome un suplemento proteico si su médico se lo indica. Si solo es capaz de comer escasas cantidades de alimentos o solo uno o dos tipos de alimentos (por ejemplo, si toma leche o sopa), tome un suplemento calórico, según indicación de su médico y nutriólogo. Si le cuesta tragar los líquidos, espéselos con galletas, puré de papa en polvo comercial, pan o espesantes y gelatinas comerciales.

RECOMENDACIONES PARA DIARREA Y DOLOR ABDOMINAL

Si a pesar de todo pierde peso, consulte con el Servicio de Nutrición.

Recomendaciones nutricionales para diarrea y dolor abdominal

El tratamiento con quimioterapia o radioterapia puede producir diarrea y dolor abdominal. Si presenta estos síntomas, siga estas indicaciones:

- **SÍ**
 - Tome los alimentos a temperatura ambiente o templados.
 - Tome raciones pequeñas de alimentos, pero muchas veces al día (6-10 tomas al día).
 - Tome de preferencia: yogur natural o descremado (sin sabores ni frutas), arroz o pasta cocida, papa y zanahorias cocidas o en puré, huevos cocidos, pescado cocido, pechuga de pollo cocida sin piel, jamón cocido sin grasa, pan tostado, papillas de harina de arroz o de Maicena (hechas con agua o con leche sin lactosa), plátano maduro y aplastado o manzana sin piel y en puré o rallada.
 - Tome leche sin lactosa.
 - Condimente los alimentos con sal en cantidades normales, y utilice el azúcar en pequeñas cantidades.
 - Tome líquidos abundantes (2-3 al día), pero en tomas pequeñas y frecuentes: agua, caldo de cocer arroz, zanahorias o verduras condimentado con sal, té de manzanilla, tila, agua de limón con azúcar.
- **NO**
 - No tome alimentos muy fríos ni muy calientes.
 - No tome leche ni quesos, especialmente quesos grasos.
 - No tome alimentos grasosos, fritos capeados o empanizados.

- No tome alimentos con mucha fibra como cereales integrales, verduras crudas, frijoles, lentejas.
- No tome la piel de los alimentos (frutas, pescados).
- No tome café, té ni chocolate.
- No tome bebidas con gas ni alcohólicas.

Si la diarrea es mayor de 5 deposiciones por día pastosas o líquidas, y no cede en 24-48 horas con las medidas dietéticas recomendadas, tome el medicamento recetado por su médico y, si la diarrea persiste, consúltelo.

Si ha presentado diarrea líquida y muy abundante tome solamente líquidos durante 12-24 horas (según lo que hemos indicado más arriba) y la medicación recomendada por su médico para estos casos. Si no cede en 24 horas, consulte con su médico.

Si es la leche el único alimento que le produce dolor y diarrea suprímalas y tome en su lugar un preparado sin lactosa, según indicación de su médico, y pruebe la tolerancia al yogur y al queso fresco y poco graso.



RECOMENDACIONES PARA EL ESTREÑIMIENTO

Dieta astringente, menú especial

- **Desayuno**
 - Fruta: 1 manzana, ½ pera sin cáscara, ½ plátano (rico en potasio), durazno natural sin almíbar, guayaba sin semilla o uvas sin cáscara.
 - **Opción 1:** huevo con jamón de pavo + 2 piezas de pan blanco, o 1 tortilla de harina.
 - **Opción 2:** sándwich de pan blanco con pechuga de pavo.
 - **Opción 3:** chayotes rellenos de pechuga de pavo, pollo o atún + 1 paquetito de Salmas.
- **Comida**
 - Para beber: agua de limón, jamaica, pera, manzana sin azúcar; endulzar con Splenda o Stevia.
 - Sopa o consomé de pollo con verduras cocidas.
 - Pechuga de pollo, o bien filete de pescado o de res SIN GORDITOS NI GRASA, a la plancha o empapelado, con chayote y zanahoria, con salsa roja colada de jitomate, sin semilla, cáscara, ni picante.
 - 2 piezas de pan blanco, 1 tortilla de harina, 2 paquetitos de Salmas o ½ taza de arroz blanco al vapor.
- **Cena**
 - Fruta: 1 manzana ½ pera sin cáscara, ½ plátano (rico en potasio), durazno natural sin almíbar, guayaba sin semilla, o uvas sin cáscara.
 - **Opción 1:** una sincronizada con sólo 3 rebanadas de pechuga de pavo.
 - **Opción 2:** sándwich de pan blanco con pechuga de pavo.
 - **Opción 3:** salchichas de pavo asadas con salsa roja colada de jitomate, sin semilla, cáscara, ni picante.

Recomendaciones nutricionales para el estreñimiento

- El estreñimiento puede estar causado por el tratamiento que recibe, pero también por la falta de actividad física, la disminución de la cantidad de comida y bebida, o porque en su dieta falta fibra. Si no ha defecado 3 o más días o las heces son duras, secas y difíciles de expulsar, consulte a su médico y siga estas indicaciones:
- **SÍ**
 - Beba agua y líquidos abundantes (más de 2 litros al día o 10 vasos grandes).
 - Aumente los alimentos ricos en fibra según el siguiente esquema:
 - Añada a su desayuno o merienda habituales una o más piezas de fruta y tómelas con cáscara.
 - Tome algo de fruta seca, como higos, ciruelas o pasas.
 - Tome un plato de verdura, ensalada o lentejas o garbanzos.
 - Añada una guarnición de verdura cocida o ensalada a la carne.
 - Tome pan integral, salvado, etc.
 - Aumente la cantidad de aceite en su dieta, preferentemente aceite crudo.
 - Aumente el ejercicio físico.
- **NO**
 - No triture los alimentos ricos en fibras (verduras, leguminosas...), excepto si tiene problemas en la boca que le impidan tomarlos enteros.
 - No pele las frutas cuya piel pueda comer.
 - No utilice laxantes sin indicación del médico.
 - Si persiste el estreñimiento, consulte con su médico para que le recete un preparado de fibra o los medicamentos necesarios.

RECOMENDACIONES PARA EL ESTREÑIMIENTO

Recomendaciones para estreñimiento

- Realizar actividad física si es posible, o caminar durante 30 minutos constantes.
- Tomar líquidos constantemente.
- Tomar agua natural, té o café caliente 30 minutos antes de evacuar.

Alimento	Porción
Lentejas/frijoles	½ tza
All Bran	¾ tza
Aguacate	1 pza
Papa con cáscara	1 pza
Apio	1 tallo (10 cm)
Moras	½ tza
Chícharo cocido	½ tza
Manzana con cáscara	1 pza
Fresas	1 tza
Papaya	1 tza
Piña	1 tza
Pan integral	1 rebanada
Pera cruda con cáscara	½ pza
Mango	½ pza
Jitomate	1 pza
Lechuga	1 tza
Pepino	1 tza
Jugo verde (jugo de piña, nopal, apio, pepino, perejil, puede agregar chíá o linaza)	1 tza
Café o té (de preferencia de ciruela)	1 tza



ALGO MÁS QUE FUERZA DE VOLUNTAD

Algo más que fuerza de voluntad

Una dieta no es algo tan simple como ajustarse a las calorías que una persona necesita para perder peso. Para que una dieta dé buenos resultados, quien la sigue ha de ser consciente de que en su forma de alimentarse y en su peso influyen muchos aspectos, como la genética, su cultura, sus costumbres, su familia, su situación económica, la moda de los alimentos, los horarios y el ritmo de trabajo. La genética, por ejemplo, determina la corpulencia de cada individuo, es decir, su tamaño y su metabolismo basal y, por tanto, sus necesidades mínimas de energía. De la cultura a la que pertenece se aprende, entre otras cosas, a desear más ciertos alimentos y a conceder más o menos importancia a la estética o a la salud. La familia también deja su impronta

en la forma en la que nos comportamos con la comida: en la manera de cocinar, en la elección de determinados alimentos y en los conocimientos más o menos acertados acerca de los alimentos y sus propiedades.

Además, el comportamiento de los más allegados influye, y mucho, para que quien sigue una dieta se sienta cómodo, seguro de sí mismo y a gusto con su apariencia física. Los hábitos alimentarios de las personas con las que convive pueden convertir su decisión de cuidar su alimentación en algo muy fácil o muy complicado. Por ejemplo, no ayuda a cumplir una dieta observar cómo la pareja come pizza mientras quien debe controlar su dieta se prepara una ensalada y una tortilla, ni ofrecer con frecuencia alimentos calóricos a alguien que sabemos tiene dificultades para reprimir la tentación.



DIRECTORIO

CENTRO ONCOLÓGICO DE MÉDICA SUR

Jefe de Centro Oncológico

Dr. Eduardo E. Cervera Ceballos

Jefe de Radioterapia

Dra. María Adela Poitevin Chacón

Coordinador de Investigación y Enseñanza

Dra. Gabriela Alvarado Luna

Médico Adscrito

Dr. Daniel Motola Kuba

Médico Adscrito

Dra. Ileana Mac Kinney Novelo

Médico Adscrito

Dr. José Antonio Bahena González

Enfermería

Lic. Beatriz Mendoza Ramírez

Gerente de Oncología

Lic. Elizabeth Gabriela Lepe González

Coordinador de Gestión

Lic. José Agustín Sánchez Vargas.

Coordinador de Gestión

Lic. Adriana Sánchez Lozada

Especialidades

- Oncología Médica
- Cirugía Oncológica
- Hemato-Oncología
- Radio-Oncología
- Nutrición Oncológica
- Psiquiatría de Enlace y Psico-Oncología
- Dolor y Cuidados Paliativos
- Otras especialidades

Consultorios

(55) 5424 7282

(55) 5424 7200 Ext. 4216

Quimioterapia y/o Terapia Infusional

(55) 5424 7232

(55) 5424 7233

Radio-oncología

(55) 5424 7238

(55) 5424 6838

Enlaces y sitios de interés

Instituto Nacional de Cancerología

www.incan.edu.mx

Sociedad Mexicana de Oncología

www.smeo.org.mx

National Cancer Institute

www.cancer.gov/espanol

Lung Cancer.org

www.lungcancer.org

Asociación Española contra el Cáncer

www.todocancer.com

ASCO American Society of Clinical Oncology

www.asco.org

ESMO European Society for Medical Oncology

www.esmo.org

American Cancer Society

www.cancer.org

Centro Oncológico de Médica Sur

<http://centrooncologico.medicasur.com.mx>

Torre III Consultorios

centrooncologico@medicasur.org.mx

Quimioterapia y/o Terapia Infusional

quimioterapia@medicasur.org.mx



Centro Oncológico de Médica Sur

Diagnóstico y tratamiento contra el cáncer

Haz una cita: 55 5424 7200

Extensiones: 7282, 4216, 7232, 4134 y 3423

De lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas

Sábados de 8:00 a 14:00 horas