

## CONSEJOS GENERALES

- Realizar como mínimo 4 comidas al día.  
Haga comidas en pequeñas cantidades y muy nutritivas.
- Aproveche el momento del día en que más apetito tiene para comer alimentos ricos en proteínas y calorías.
- Cocine los alimentos de forma sencilla para poder conservar mejor las vitaminas y minerales y facilitar la digestión.
- Se aconseja cocinar platos fáciles de masticar y de tragar.
- Debe de mantenerse bien hidratado, bebiendo 6 vasos de líquido como mínimo. Es recomendable beber fuera de las comidas.
- Debe manipular los alimentos de forma higiénica.
- Mantener una buena higiene bucal.

## CONSEJOS PARA LOS DIAS POSTERIORES AL TRATAMIENTO DE QUIMIOTERAPIA

- Mantener una alimentación equilibrada y de fácil digestión.
- No debe saltarse ninguna comida.
- Debe comer tranquilamente, masticando bien los alimentos.
- Debe beber bastante líquido (agua, infusiones, caldos, zumos..)
- Debe introducir en la dieta alimentos de todos los grupos:
  - **Proteínas:** como pescado blanco, pollo, ternera, huevo...  
Está desaconsejado: carnes grasas como cordero, cerdo, embutidos...
  - **Lácteos:** queso fresco, yogur desnatado...  
Está desaconsejado: leche entera, nata..
  - **Féculas, legumbres y cereales:** pasta, arroz, patata...  
Está desaconsejado: las legumbres

- **Verduras y hortalizas:** calabacín, zanahoria, judías verdes...  
Está desaconsejado: verduras flatulentas como: alcahofa, col, brócoli..
- **Frutas:** manzana, pera, melocotón..  
Está desaconsejado: Frutas acidas como la naranja.
- **Grasas:** Aceite de oliva  
Está desaconsejado: mantequilla, manteca...
- **Bebidas:** agua, bebidas vegetales, infusiones.  
Está desaconsejado: bebidas alcohólicas y zumos de frutas ácidas.

## MENU TIPO (escoger uno de cada grupo)

Desayuno:

- Café con leche/yogurt/leche vegetal
- Pan tostado/cereales/galletas maría
- Jamón cocido o serrano/queso/mermelada/atún en conserva

Almuerzo:

- Fruta o zumo de fruta

Comida:

- Arroz/pasta/ patatas + pan
- Carne o pescado con verduras
- Fruta

Merienda:

- Café descafeinado con leche /yogurt
- Biscotes o un bocadillo de queso o jamón

Cena:

- Verdura(ensalada, caldo, pure, hervida, asada)
- Arroz/pasta/ patatas + pan
- Carne/pescado/huevos
- Fruta

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL CONTROL DE SINTOMAS

Nauseas y/o vómitos:

- Comer despacio y pequeñas cantidades.
- Ambiente ventilado, libre de olores.
- Ropa cómoda.
- Tomar alimentos blandos a temperatura fría o tibia.
- Tomar líquidos entre las comidas.
- Evitar acostarse después de comer.
- Si tiene malestar o nauseas no se obligue a comer.
- Si vomita, lávese los dientes y la boca.

Disfagia (dificultad para tragar):

- Ablandar los alimentos añadiéndoles líquido.
- Evitar tomar líquidos sin espesar.
- No mezclar alimentos de doble textura.
- Intentar comer alimentos sólidos en forma de puré.
- Evitar alimentos pegajosos.

Disgeusia (alteración de sabores):

- Condimentar con perejil y limón.
- Evitar carne roja y grasa, el ajo y vinagretas.
- Para eliminar los sabores extraños, enjuagarse la boca con te o zumo de fruta.
- Usar cubiertos de plástico.

#### Xerostomía (sequedad de boca):

- Higiene bucal.
- Tomar líquidos frecuentes y alimentos blandos.
- Evitar alimentos fibrosos, secos y pegajosos.
- Derretir en la boca cubitos de hielo hechos con zumo de frutas ácidas, infusiones de menta o tomillo, trocitos de piña natural fría...

#### Diarrea:

- Beber líquidos, bebidas isotónicas e infusiones.
- Limitar las grasas.
- Evitar el café, zumo de naranja, chocolate, alcohol y condimentos irritantes.
- Evitar alimentos integrales.
- Tomar fruta sin piel, cocida o al horno.
- Evitar leche y productos que la contengan.

#### Estreñimiento:

- Beber muchos líquidos.
- Aumentar la ingesta de alimentos con fibra.
- Evitar alimentos astringentes como el membrillo, plátano, té...

#### Anorexia: (pérdida de apetito)

- Aprovechar el momento de día que más apetito tenga para las comidas más calóricas.
- Incluir alimentos de diferentes texturas y color en un mismo plato, parecerá más apetitoso.
- Caminar unos minutos antes de las comidas, le puede ayudar a estimular el apetito.
- Si se despierta durante la noche aproveche para tomar líquidos nutritivos como leche.
- Enriquecer los platos para aportar el máximo de nutrientes.

Somos un equipo de personas a su disposición.  
Consúltenos si nos necesita



Ctra.Torrevieja a San Miguel de Salinas  
CV-95 03 186. Torrevieja-Alicante  
[www.torrevieja-salud.com](http://www.torrevieja-salud.com)

Teléfono Centralita: 965 721 200



“Recomendaciones dietéticas  
para el paciente oncológico”

