



# Recomendaciones para **efectos secundarios** durante tratamiento oncológico.

Para obtener una mejor nutrición se pueden seguir unas recomendaciones dietarias generales, según el efecto secundario:

**Pérdida de Apetito:** Se recomienda consumir comidas pequeñas y frecuentes. Se debe tener meriendas altas en calorías y proteínas al alcance, para consumirlas cuando se sienta hambre. **Ejemplo:** Queso Turrialba o Mantequilla de Maní con Galletas no lácteas, Yogurt bajo en grasa o Nueces.

**Pérdida de Peso:** Se recomienda seguir las recomendaciones cuando hay pérdida de apetito.

Es importante notificarlo al médico porque muchas veces puede ser retención de líquidos (edema). Ya sea retención de líquidos o ganancia de peso corporal, se debe consultar con el Nutricionista



**Irritación de Boca o Garganta:** Se debe consultar al médico para asegurarse que no es un problema dental. Consuma alimentos blandos que sean fáciles para masticar y tragar. Ejemplo: Algunos tipos de Batidos, Guineo, Frutas en Puré o Enlatadas, Néctares, Yogurt bajo en grasa, Papas Majadas, Macarrones en salsa de tomate natural, Gelatinas, Flanes con leche deslactosada y descremada, Huevos Revueltos, Cereales Calientes, Vegetales en Puré, Purés de Carnes etc.

**Sequedad en Boca:** Se recomienda tomar un sorbo de agua cada 5 o 10 minutos para que pueda tragar mejor. Se debe consumir bebidas dulces o ácidas, como limonada, chupar caramelos, paletas o gomas de mascar para producir más saliva. Se le puede añadir a los alimentos salsas y aderezos y consumirlos en puré para que sean más fáciles de tragar.

**Cambios en Gusto y Olfato:** Se puede sentir sabor amargo o metálico en los alimentos, especialmente en las carnes u otros alimentos altos en proteínas. Además, muchos alimentos se pueden sentir con menos sabor. Se debe elegir los alimentos más atractivos a la vista y el olfato. Si no se desea consumir carne de res o cerdo por el sabor que se siente, se puede consumir carnes blancas como aves, pescados frescos con poco olor, huevos o lácteos. Los alimentos se pueden marinar en jugos de frutas dulces, aderezo italiano o salsa

agridulce. Si se está sintiendo malestar con los olores, se recomienda servir los alimentos a temperatura ambiente.



**Estreñimiento:** Se recomienda tomar por lo menos 8 vasos de 8 onzas al día y consumir alimentos altos en fibra, tales como: Panes y Cereales de Grano Entero, Frutas Secas y Frescas con Piel, Vegetales Frescos, Papa con Piel, Habichuelas, Frijoles y Garbanzos. Importante consultar previamente al médico ya que de acuerdo al tratamiento que lleve algunos alimentos se excluyen de la dieta. Cuando se diagnostica cáncer es muy importante llevar el tratamiento adecuado siguiendo las recomendaciones del Médico y del Nutricionista de acuerdo al tratamiento que usted esté llevando para no interferir y así tener mejores resultados y calidad de vida durante el tratamiento .

**Náuseas y Vómitos:** Se debe preguntar al médico por los medicamentos llamados antieméticos que pueden ayudar a controlar las náuseas y los vómitos. Se recomienda evitar los alimentos altos en grasas, picantes, ácidos, muy dulces y de olor fuerte. Se debe tomar menos líquidos en conjunto con las comidas. Tomar pequeños sorbos de líquidos durante el día.

**Diarreas:** Se debe consultar con el médico para identificar la causa de las diarreas para poder tratarla con éxito. Se recomienda tomar grandes cantidades de líquidos para reemplazar el agua perdida. En lugar de consumir tres comidas grandes se debe consumir pequeñas comidas durante el día y evitar las comidas altas en grasas e irritantes.

**Dra. Meyryn Carrillo**

Médico y Cirujano, Máster en Nutrición Clínica y Oncológica.

**\*Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Consultar siempre a su médico o nutricionista.**



**CENTRO MÉDICO DE RADIOTERAPIA SIGLO XXI**

**Tels: (506) 2290-3475 | 2290-3481**

**Dirección:** Clínica de Radioterapia Siglo XXI San José, Costa Rica, La Uruca, de las Bodegas de la Imprenta Nacional 75 metros oeste y 25 metros al sur.