



ALIMENTACIÓN EN SITUACIONES ESPECIALES

EN CÁNCER DE MAMA



La alimentación es una parte importante en cualquier tratamiento de cáncer. En el caso del cáncer de mama, las prioridades en la alimentación durante el tratamiento son mantener un peso adecuado y un buen estado nutricional para hacer frente a la enfermedad y

recuperarse de la mejor forma. Pero también es importante conocer posibles interacciones entre medicamentos y alimentos o aquellos alimentos que ante la aparición de efectos secundarios de los tratamientos, de alguna manera pueden ayudar a paliarlos. ■



Lilly Plus no se hace responsable de cualquier posible intolerancia alimentaria o alergia a uno o más alimentos que aparecen en el presente material. En caso de tener conocimiento de padecer alguna alergia revise cuidadosamente la lista de ingredientes.

1

INTERACCIONES ALIMENTOS-TRATAMIENTOS EN CÁNCER DE MAMA

Algunos componentes de ciertos alimentos, ingredientes de comidas, suplementos nutricionales, hierbas aromáticas o plantas medicinales, pueden interactuar con algunos de los medicamentos utilizados para tratar el cáncer de mama.

La interacción puede causar una disminución en la efectividad del tratamiento o un aumento de su toxicidad, generando sensación de malestar en la paciente.

Se han descrito interacciones con medicamentos de las siguientes **plantas medicinales, hierbas y suplementos:**

■ EQUINÁCEA



■ KAVA



■ VALERIANA



■ GINKGO



■ SEMILLAS DE UVA



■ ACEITE DE PRÍMULA / ONAGRO



■ HIPÉRICO



Se han descrito interacciones con medicamentos de los siguientes **alimentos/bebidas:**

■ POMELO Y SU ZUMO



■ BEBIDAS ALCOHÓLICAS



■ SOJA Y SUS DERIVADOS (BEBIDA DE SOJA, TOFU, SALSAS DE SOJA, ETC.)



En el caso de tomar con cierta frecuencia algún alimento de los mencionados, se recomienda consultar al oncólogo por si está contraindicado con el tratamiento prescrito. ■

2

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS ANTE LOS EFECTOS SECUNDARIOS MÁS COMUNES DE LOS TRATAMIENTOS

Los principales tratamientos utilizados en la lucha contra el cáncer de mama son la cirugía, la quimioterapia, la radioterapia y la terapia hormonal pudiendo provocar algunos efectos secundarios que afectan a la alimentación. La mayoría desaparecen tras unos días de tratamiento; sin embargo, durante estos días hay que asegurar que se ingieren los alimentos necesarios para cubrir las necesidades de energía y proteínas del organismo, las vitaminas y los minerales, y asegurar una hidratación correcta.

A pesar de que cada caso es diferente y que la tolerancia al tratamiento depende, entre otros factores, de cada persona o de la dosis administrada, entre otros factores; los efectos secundarios descritos como más frecuentes durante las diferentes fases del tratamiento del cáncer de mama son:

- Pérdida de peso y de apetito (anorexia).
- Náuseas y/o lo vómitos.
- Sequedad de boca (xerostomía).
- Cambios en el sabor y/o disminución de la capacidad de apreciarlo.
- Sabores o la aparición de sabor metálico (ageusia y disgeusia).
- Llagas en la boca (mucositis leve y mucositis severa).
- Dolor y dificultad para deglutir (odinofagia y disfagia).
- Diarrea y estreñimiento.
- Alteraciones de la digestión como la aparición de gases o flatulencias.
- Aumento de peso.
- Retención de líquidos.

Todos estos síntomas, a pesar de que la mayoría pueden mejorar con los fármacos específicos para cada uno, son la causa de que a veces sea difícil seguir las recomendaciones dietéticas realizadas por su médico. En caso de que estos impidan comer durante más de dos o tres días, hay que consultar al especialista o al personal de enfermería de referencia.

A continuación, se detallan recomendaciones dietéticas para cada uno de los síntomas que pueden aparecer más frecuentemente durante el tratamiento del cáncer de mama.

2.1 RECOMENDACIONES ANTE LA PÉRDIDA DE PESO Y DE APETITO (ANOREXIA)



La pérdida de peso es una de las condiciones más habituales durante el tratamiento del cáncer. Puede darse por diferentes situaciones como la propia enfermedad o los diferentes efectos del tratamiento, ya que pueden afectar tanto la capacidad para comer, como de incorporar algunos alimentos y hasta incluso, la capacidad de absorber algunos nutrientes.

Perder peso a menudo se asocia también con la pérdida de apetito, uno de los síntomas más habituales durante la afectación del cáncer, pudiendo aparecer al principio de la enfermedad, antes de iniciar el tratamiento o como efecto secundario del mismo. A veces puede mantenerse una vez finalizado el tratamiento.

Aunque la pérdida de peso puede no ser consecuencia exclusiva de la pérdida de apetito, muchos de los consejos y recomendaciones para afrontarlas son comunes y pueden ser útiles en ambas situaciones.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Procurar que la comida no desprenda **olores o sabores fuertes**.
- Intentar **mantenerse retirado de la zona donde se cocina**, y pedir ayuda para cocinar a familiares y amigos.
- Dedicar el tiempo que haga falta para comer y hacerlo en un ambiente tranquilo y **relajado**.
- Procurar comer en **compañía**.
- Comer **lentamente y masticar** bien todos los alimentos.
- Cuidar la presentación de los platos con **variedad de colores, texturas y olores**.
- Utilizar **platos grandes** puede ser una buena estrategia para tener la sensación de que hay menos cantidad de comida y facilitar la ingesta.
- **Caminar unos minutos antes de las comidas**, puede ayudar a estimular el hambre.
- Es importante que se mantenga una **buena higiene bucal** para evitar gustos no deseados que se puedan relacionar posteriormente con determinados alimentos.



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

(consulte el material “Recetas para su día a día”):

- Aprovechar el **momento del día con más hambre** para ingerir los alimentos con más contenido de **proteínas y energía**.
- **Asegurar comidas completas.** La opción de plato único es válida siempre que estén representados el primero y el segundo plato. No es necesario que sea mucha cantidad, pero sí que estén presentes verduras (crudas o cocidas), farináceos (patata, arroz, pasta, legumbres...), alimentos proteicos (carne, pescado o huevos), y también aceite de oliva virgen y lácteos. En función del resto de molestias que se sufran a la hora de comer, podrán ser platos corrientes o modificados de textura para adaptarlos a los efectos secundarios.
- **Comidas de alta densidad** nutricional que en muy poco volumen incluyan una gran cantidad de energía y nutrientes y que sean fáciles de tener preparadas y de comer,  Véanse las recetas:
 - **croquetas** de pollo o bacalao, que se pueden tener congeladas y freír o calentar al momento;
 - **empanadas** de carne, atún, verduras, queso, etc;
 - **patés** son nutritivos y pueden servir preparar tostadas o sándwiches;
 - **cremas y sopas** energéticas, que se pueden conservar en la nevera y comer directamente frías o calientes.

EJEMPLOS DE EQUIVALENCIAS APROXIMADAS:

- 20 gramos de **mantequilla** aportan **150 kcal**
- 20 gramos de **miel** aportan **60 kcal**

■ **Tener siempre a la vista alimentos fáciles de comer** para ir picando: uva, plátano, mandarinas, cerezas, fresas, un bol de palomitas o una bolsa de palitos (blancos, integrales o con semillas), galletas, frutos secos (nueces, avellanas, almendras y anacardos, entre otros) o fruta desecada (orejones, ciruelas, pasas y coco), entre otros. Si no apetecen porque son demasiado secos, se pueden combinar para facilitar su ingesta (incorporar los frutos secos a un yogur o mojar los palitos en queso cremoso). Si se dejan en el campo visual puede que se consuman con más frecuencia.

■ **Fijarse pequeñas metas a lo largo del día.** Aunque no se tenga hambre, sería conveniente pensar en la necesidad de ingerir alimentos. No es tan importante la cantidad que se come en una sola toma, sino la cantidad que se consigue acumular a lo largo del día. Por ello hay que plantear pequeños objetivos que se puedan cumplir: comer medio yogur, una galleta o tres almendras. Lo que es necesario es acumular pequeñas cantidades de alimentos de alta densidad nutricional a lo largo del día.

■ **Mantener una correcta hidratación.** Si no se tiene mucha hambre, intentar beber siempre fuera de las comidas y aprovechar los momentos de sed para tomar líquidos más nutritivos, como zumos de fruta o licuados de fruta y verdura. Hay que recordar que es importante evitar el consumo de bebidas alcohólicas.

■ **Enriquecer los platos** o las preparaciones que apetezcan con alimentos de elevado contenido energético y/o proteico para aumentar la densidad nutricional.

A continuación, se detallan algunos ingredientes que se pueden añadir a las elaboraciones que aumentan de una forma significativa el contenido energético o proteico del plato.

• **Enriquecimientos energéticos:** Nos aportan bastantes calorías en poca cantidad.

- Aceite de oliva virgen
- Mantequilla, margarina
- Bechamel
- Yema de huevo
- Leche en polvo entera
- Leche en polvo desnatada
- Leche condensada
- Crema de leche, nata
- Quesito
- Queso semicurado
- Queso muy curado (tipo parmesano)
- Frutos secos (avellanas, nueces...)
- Miel, azúcar
- Mermelada
- Cacao en polvo
- Cereales de desayuno en polvo
- Papillas infantiles multicereales
- Harina de maíz
- Harina de legumbres
- Galletas María (2 u.)
- Fruta desecada (orejones)
- Carne y pescado

• 20 gramos de **mermelada** aportan **55 kcal**

• 20 gramos de **aceite** aportan **180 kcal**

• 20 gramos de **nata** aportan **41 kcal**

• 20 gramos de **fruta desecada** (pasas, orejones...) **aportan 95 kcal**

2 RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS ANTE LOS EFECTOS SECUNDARIOS MÁS COMUNES DE LOS TRATAMIENTOS



• **Enriquecimientos proteicos:** alimentos que en poca cantidad nos aportan bastantes proteínas.

- Harina de legumbres
- Yema de huevo
- Clara de huevo
- Pechuga de pollo, pavo
- Pescado (blanco, azul)
- Leche en polvo entera
- Leche en polvo desnatada
- Queso fresco
- Queso tipo parmesano
- Queso emmental
- Quesito
- Jamón cocido
- Atún en lata
- Yogur desnatado
- Yogur entero
- Pavo
- Frutos secos
- Papillas infantiles multicereales

EJEMPLOS DE EQUIVALENCIAS APROXIMADAS:

- 20 gramos de **atún en lata** aportan **5,3 g de proteína**
- 20 gramos de **leche en polvo** desnatada aportan **7 g de proteínas**
- 20 gramos de **frutos secos** molidos aportan **4 g de proteína**
- 20 gramos de **jamón cocido** aportan **3,7 g de proteínas**
- **1 huevo entero**, aporta **7,5 g de proteínas**

2.2 RECOMENDACIONES ANTE NÁUSEAS Y VÓMITOS

Las náuseas y los vómitos, además de ser los efectos secundarios más frecuentes de la quimioterapia, suelen ser los más temidos.

Su frecuencia de aparición e intensidad dependen de los fármacos que se utilicen, de la dosis administrada, del esquema de tratamiento y de la susceptibilidad individual. Las náuseas y los vómitos pueden aparecer pronto (una o dos horas después de la administración) o tarde (24 horas después del ciclo). Generalmente desaparecen tras uno o dos días y responden bien al tratamiento con corticoides o fármacos antieméticos, pero deberá ser el especialista quien indique qué tratamiento se ajusta más a cada caso.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Si existe malestar o náuseas **no hay que obligarse a comer**. Se recomienda respirar profundamente y lentamente y esperar que disminuya el malestar antes de comer nada.
- Utilizar prendas de ropa cómodas y **evitar prendas de vestir ajustadas**.
- Durante la comida puede ser útil dejar la ventana abierta para que entre aire fresco o utilizar un ventilador, para reducir los olores y **favorecer la sensación de frescor**.
- **Evitar tumbarse inmediatamente** después de las comidas. Lo mejor es estar sentado o recostado con la sección superior del cuerpo recta hasta una hora después de las comidas.
- Si se vomita, hay que **lavarse los dientes y/o aclararse la boca después**.
- Después de vomitar (aproximadamente 30 minutos después) hay que **tomar pequeños tragos de líquidos** (las bebidas carbonatadas o con gas son una buena opción).

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

(consulte el material “Recetas para su día a día”):

- **Es importante asegurar una buena hidratación durante todo el día**, y más durante los días en que los vómitos son frecuentes. Los helados de hielo, granizados de pera y menta, polos de kiwi o manzana y las gelatinas de jengibre y menta, pueden ser una buena opción para ayudar a hidratarse.
En algunas ocasiones las bebidas gaseosas pueden disminuir la sensación de náuseas. Por ejemplo el agua con gas o bebidas de cola.
Es preferible no beber durante las comidas, ya que se favorece la sensación de saciedad o hinchazón.
- **Priorizar siempre alimentos con bajo contenido en grasa y azúcar**, ya que son más fáciles de digerir.
- Utilizar técnicas de cocción suaves para que los platos sean de fácil digestión: preparados al vapor, hervidos o a la plancha a baja temperatura (👁 Véase la receta: espárragos al vapor).



Los alimentos fritos, aparte de que desprenden un olor más fuerte que puede ser molesto, también son más difíciles de digerir y pueden provocar más náuseas.

- **En caso de que los olores molesten mucho**, hay que evitar alimentos que los desprendan, como la col o la coliflor, y cocinar de forma que se generen pocos, como la cocción al papillote, microondas, alimentos hervidos o marinados. Hay que evitar las cocciones que generan más humos y olores, como los fritos, los salteados o los alimentos a la plancha (👁️ Véanse las recetas: papillote de pescado blanco, verduras al microondas con vinagreta de frutos secos, ceviche...).



- **Elegir comidas frías o a temperatura ambiente**, mejor toleradas porque desprenden menos olor que las calientes: ensaladas de pasta, bocadillos, sopas frías, helados caseros, etc. (👁️ Véanse las recetas: paté de guisantes; sopa de tomate y albahaca; tabulé; empanadas frías de huevo duro; crema templada de calabaza, naranja y enebro; helado al momento de frutos rojos, minisándwiches).
- **Evitar condimentar en exceso los platos** y obviar algunas salsas, hierbas aromáticas, especias picantes, etc., porque pueden favorecer las náuseas.
- **Potenciar el uso del jengibre y la menta**, puesto que se ha observado que en algunas personas pueden tener un efecto calmante de las náuseas.

Se puede añadir jengibre o menta, ya sea fresco o en polvo, a las infusiones, los cubitos, las gelatinas, los helados, las palomitas o encima de alimentos como el pan, las ensaladas, la pasta o en platos ya cocinados (👁️ Véanse las recetas: infusión de jengibre,

gelatina de jengibre y menta, palomitas con jengibre, granizado de pera y menta).



- **Potenciar el consumo de alimentos secos**, ya que normalmente se toleran mejor: tostadas, galletas saladas, palitos de pan, tortitas de arroz y de maíz, frutos secos, chips de plátano, coco seco, etc.

RECOMENDACIONES EN CASO DE VÓMITOS MUY FRECUENTES O ABUNDANTES

- Hacer **dieta absoluta** (no comer nada) durante las primeras horas y **beber únicamente agua fresca** a pequeños tragos cada 10-15 minutos.
- Tras 4-6 horas se pueden **aumentar progresivamente los líquidos** que se ingieren (bebidas de rehidratación o bebidas isotónicas).
- Después de 24 horas sin vómitos, habría que iniciar una **dieta de digestión fácil** (preferiblemente con alimentos cocidos y suaves) y elegir siempre técnicas como el vapor o el hervido para cocinar los alimentos.
- Los **alimentos secos** también se podrán empezar a introducir, puesto que se toleran mejor (pan, tostadas, galletas saladas, palitos, etc.).
- Si se ha estado vomitando durante dos días seguidos, hay que **ponerse en contacto con el médico o personal de enfermería** de referencia, para evitar una posible deshidratación.

2.3 RECOMENDACIONES ANTE BOCA SECA (XEROSTOMÍA)

La boca seca aparece por una disminución en la calidad y la cantidad de saliva segregada, causada por el tratamiento y los fármacos administrados. Este efecto se denomina xerostomía y en la gran mayoría de pacientes con cáncer de mama suele ser leve y desaparece una vez se deja de administrar el tratamiento que la provoca.

RECOMENDACIONES GENERALES

- **Hacer gárgaras**, antes de las comidas, con una solución de agua con bicarbonato y sal.
- **Lavarse los dientes** después de cada comida. Hay pastas dentífricas en el mercado indicadas para la xerostomía.
- **No utilizar** colutorios bucales con alcohol, porque resecan.
- Llevar siempre consigo una botella de agua pequeña para poder **hacer pequeños tragos según se necesite**.
- **Lubrificar los labios** con protector labial.
- **Utilizar un humidificador ambiental** a la hora de dormir. Algunas personas pueden notar cierta mejora.
- Intentar **respirar siempre por la nariz** y no por la boca.
- **Evitar el alcohol** porque es irritante de la mucosa.
- **Evitar la cafeína**, ya que puede resecar la boca.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS (consulte el material “Recetas para su día a día”):

Seguir las recomendaciones de una alimentación equilibrada y complementarlas a las indicaciones siguientes:

- **Beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.** Las infusiones y los caldos también son una buena opción para hidratarse. Para ayudar a refrescar la boca y al mismo tiempo hidratar, también se pueden tomar helados de hielo, granizados caseros o dejar deshacer en la boca cubitos o gelatinas elaborados con zumo de fruta o infusiones de menta o tomillo (👁️ *Véanse las recetas: infusión de jengibre, gelatina de jengibre y menta, granizado de pera y menta, cubitos de cítricos, polo de kiwi y manzana*).
- **Consumir alimentos ácidos**, ya que pueden ayudar a incrementar la saliva.
 - Ingerir entre comidas trozos de fruta ácida como la piña o la naranja para estimular la producción de saliva.
 - Preparar platos, tanto fríos como calientes, con alimentos ácidos como el tomate, la piña, el limón, los frutos rojos y otras frutas o alimentos ácidos (👁️ *Véanse las recetas: pollo con piña, ceviche, sopa de tomate y albahaca, helado al momento de frutos rojos*).
 - Añadir un chorro de limón sobre los alimentos más secos o pegajosos, como algún pescado a la plancha.



- **Beber agua frecuentemente mientras se come para facilitar la deglución.** Una buena opción es utilizar zumo de limón diluido (un vaso de agua con un dedo de zumo de limón), que además de proporcionar una sensación de bienestar puede ayudar a estimular la producción de saliva.

- **La textura de los alimentos es de gran importancia:**

- Incorporar a las comidas alimentos con un alto contenido en líquido para favorecer la formación del bol alimentario y la deglución, como purés y cremas de verduras, sopas, pudín, purés de frutas, flanes, batidos de leche, gelatinas o yogures desnatados. (👁 *Véanse las recetas: sopa de tomillo; sopa de tomate y albahaca; crema templada de calabaza, naranja y jengibre*).
- La textura de la dieta más adecuada en la mayoría de los casos es la que es fácil de masticar. Incluye los alimentos blandos con un alto contenido en líquido del punto anterior, y otros como el arroz y la pasta bien cocidos; los quesos frescos, tiernos o cremosos; las verduras poco fibrosas y bien cocidas; la mayoría de pescado; las tortillas y los revueltos; algunas carnes tiernas como el muslo de pollo deshilachado o las hamburguesas; las frutas maduras y blandas, cocidas o en almíbar. (👁 *Véase la receta: flan de bebida de avena y manzana*).
- Preparar los platos lo más jugosos posible. Si se hierve arroz, que sea caldoso; si se cocina carne, que sea estofada y con bastante jugo. Hay que escurrir poco los alimentos hervidos como la pasta y la verdura y dejarlos siempre con un poco de líquido.
- Añadir salsas a algunas preparaciones más secas, como algunas carnes o pescados, para ayudar a tragar: bechameles, vinagretas, mayonesa ligera, etc. (👁 *Véase la receta: espárragos al vapor a las tres salsas*).
- Evitar comidas espesas, pegajosas, secas y fibrosas, como el pan, alguna carne a la plancha, puré de patatas muy espeso, croquetas, etc. En caso de que la xerostomía comprometa el consumo de alimentos proteicos como la carne y el pescado se recomienda preparar pudíns o pasteles de carne para asegurar su consumo. (👁 *Véase la receta: pastel de verduras y pavo*).

2.4 RECOMENDACIONES ANTE DISMINUCIÓN O DESAPARICIÓN DE LA CAPACIDAD DE APRECIAR SABORES (HIPOGEUSIA/AGEUSIA) O CUANDO EL SABOR SE ALTERA O APARECE LA SENSACIÓN DE SABOR METÁLICO (DISGEUSIA)

La modificación del sabor de determinados alimentos se produce por los efectos de la quimioterapia y la radioterapia sobre las papilas gustativas situadas en la cavidad oral. Los pacientes perciben una disminución del sabor o falta de este en determinadas comidas (hipogeusia/ageusia) o un sabor metálico o amargo (disgeusia). En general, en el tratamiento del cáncer de mama este síntoma desaparece semanas después de que se termine el tratamiento. Sin embargo, esta modificación del sabor puede favorecer que la paciente deje de disfrutar de la comida porque le resulte desagradable, y este hecho puede limitar el seguimiento de una alimentación equilibrada y suficiente.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Mantener una **higiene bucal correcta**.
- **Lavarse la boca** antes de comer con agua de manzanilla o bicarbonato.
- Entre comidas, **comer caramelos o chicles sin azúcar**, ya que pueden ayudar a evitar el mal sabor de boca.
- Utilizar **utensilios de madera** para cocinar y cubiertos de plástico para comer.
- **Suprimir el alcohol y el tabaco**.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN CASO DE HIPOGEUSIA O AGEUSIA (consulte el material “Recetas para su día a día”):

- **Aumentar la condimentación de los alimentos con especias y/o hierbas aromáticas** (menta, albahaca, orégano, romero, tomillo, laurel, hinojo), ajo, zumos cítricos, sal (siempre que no esté

contraindicada) o potenciadores del sabor (pastillas de caldo) (👁️ Véanse las recetas: dados de pescado adobado y frito, ceviche, tabulé).



- **Elegir sabores fuertes como el queso o el jamón curados** y mezclarlos con cremas o verduras para potenciar su sabor.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN CASO DE DISGEUSIA

(consulte el material “Recetas para su día a día”):

- **Comer fruta ácida** (naranja, limón, fresas, kiwi, piña, etc.) para ayudar a hacer desaparecer el sabor metálico.
- **Para eliminar sabores extraños, paladear té (con menta o limón), otras infusiones o zumos de fruta antes**, durante y después de las comidas. (👁️ Véanse las recetas: infusión de jengibre, gelatina de jengibre y menta, polo de kiwi y manzana).
- **En el caso de encontrar sabores desagradables al agua**, y para asegurar su consumo (1,5 l/día), **se pueden añadir gotas de limón al agua**, diluir el zumo de un limón en un litro de agua o poner cubitos de cítricos dentro del agua (👁️ Véase la receta: cubitos de cítricos).

- En la mayoría de casos el sabor metálico aparece en el momento de comer, por lo tanto, es preferible **comer pequeñas cantidades de diferentes platos que mucha cantidad de un solo plato**, es decir, comer tipo “de tapas”.
- **Hay que asegurar un consumo suficiente de alimentos ricos en proteínas** como la carne, el pescado, el marisco y los huevos. Como en algunas ocasiones pueden ser los que provocan sabores desagradables, hay que prepararlos de manera que se consiga enmascararlos y así se puedan consumir diariamente:
 - Se puede enmascarar el sabor de los alimentos poco deseables como la carne o el pescado macerándolos en zumos cítricos, salsas agrídulces, vino o especias no picantes. (👁️ Véanse las recetas: ceviche, dados de pescado adobado y frito).
 - Comer carne mezclada con ingredientes o condimentos dulces o aromáticos como fruta, fruta desecada, compotas, mermeladas, miel, etc. (👁️ Véanse las recetas: pincho de pollo con manzana, asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada, pollo con piña).
 - Utilizar preparaciones que ayuden a enmascarar el sabor de la carne o el pescado, como los pudins, las croquetas, los buñuelos, las empanadas o los canelones. (👁️ Véanse las recetas: pastel de verduras y pavo, empanadas frías de huevo duro, empanadas calientes de carne).



- Si además de la disgeusia hay una alteración del olfato, **hay que evitar alimentos de olor fuerte** como el pescado azul, los fritos, la coliflor o la col, y elegir preparaciones frías o templadas, ya que desprenden menos olor. (👁️ Véanse las recetas: empedrado de tres cereales con salmón, endibias rellenas de quinoa).
- **Preparar platos poco conocidos o diferentes.** Muchas veces el mal sabor de los alimentos se acentúa cuando no se cumple lo que se espera de un plato; así, si se preparan platos que no se han probado nunca se minimiza el efecto de la expectativa y se pueden tolerar más los sabores extraños. Se puede aprovechar la situación para conocer nuevas culturas alimentarias y elegir preparaciones especiadas, atractivas pero al mismo tiempo fáciles de preparar. (👁️ Véanse las recetas: dahl indio, pollo tandoori, fideos, tabulé).



2.5 RECOMENDACIONES ANTE LA APARICIÓN DE INFLAMACIÓN DE LA MUCOSA DE BOCA Y/O CUELLO (MUCOSITIS LEVE)

Durante el tratamiento con quimioterapia, la mucosa de la boca se puede inflamar y puede producir llagas o úlceras, que provocan molestias que pueden acentuarse con la ingesta de ciertos alimentos. Durante el tratamiento del cáncer de mama esta mucositis, si aparece, suele ser leve. Sin embargo, es frecuente que se vea la necesidad de realizar algunas modificaciones en la alimentación para evitar molestias innecesarias que puedan comportar una disminución de la ingesta de alimentos.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Cuando aparezca este síntoma, hay que **notificarlo enseguida al especialista**, ya que la mayoría de veces se puede mejorar con analgesia.
- Mantener una **buena higiene de la cavidad oral**. Para evitar irritaciones y molestias, hay que utilizar dentífricos suaves, hilo dental y cepillos de dientes suaves.
- **Lavarse la boca a lo largo del día** con infusiones de manzanilla, tomillo o bicarbonato. Antes de las comidas, es recomendable ponerse un rato en la boca agua muy fría o hielo picado, con el fin de disminuir el dolor y poder comer mejor.
- **Utilizar crema labial** para evitar que se agrieten los labios o se resequen.



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS (consulte el material “Recetas para su día a día”):

- **Evitar cualquier comida que pueda irritar las mucosas como:**
 - El alcohol y el café.
 - Bebidas con gas y otros refrescos ácidos o irritantes (como las bebidas de cola).
 - Alimentos ácidos: tomate, pimiento crudo, kiwi, limón, naranja, fresa, mandarina, piña, vinagre, confitados envinagrados (como los pepinillos), etc.
 - Alimentos muy condimentados, picantes o salados.
 - Alimentos secos o de consistencia dura (por ejemplo, pan con corteza dura, pan tostado, biscotes, palitos, frutos secos, galletas secas, chips, quesos secos o muy curados, etc.).
 - Alimentos fibrosos como algunas carnes a la plancha.
- **Mantener una buena hidratación.** Se recomienda beber en torno a dos litros de agua al día, infusiones, zumos de frutas (no ácidas) diluidos, caldo, polos (no ácidos), gelatinas, no hidratantes, etc.
- Si resulta doloroso beber con normalidad, hay que **intentar realizar pequeños tragos entre comidas durante todo el día.** También puede resultar útil utilizar una caña flexible para dirigir los líquidos a las zonas menos dolorosas de la boca.
- **Procurar comer los alimentos fríos o a temperatura ambiente**, ya que el calor puede irritar todavía más la mucosa. (👁️ Véanse las recetas: paté de guisantes, crema templada de calabaza, naranja y jengibre).

■ **La textura de los alimentos debe adaptarse al grado de mucositis** de cada persona:

- Comer preferiblemente los alimentos con **texturas blandas**, líquidas o cremosas como guisos, sopas, cremas, flanes, pescado blanco y azul, purés, quesos tiernos, yogures desnatados, frutas maduras y dulces, pastas y arroces sobrecocinados, etc. (👁️ Véanse las recetas: pastel de verduras y pavo, flan de bebida de avena y manzana, papillote de pescado blanco, espárragos al vapor a las tres salsas).

- **Cocer todos los alimentos** hasta que queden bien blandos y, si es necesario, añadir salsas, caldos o zumos, principalmente en el caso de los alimentos más secos como algunas carnes o algún pescado. Si se añade a estos alimentos salsas o cremas (bechamel, mayonesa, salsa de yogur, aceite de oliva virgen) se facilitará mucho la deglución. (👁️ Véase la receta: papillote de pescado blanco).
- Cortar la comida en trozos muy pequeños, **comer poco a poco y masticar bien**.
- Si la mucositis es más grave, se recomienda **triturar los alimentos**.

En caso de que esta alteración dure muchos días hay que consultar al especialista.



2.6 RECOMENDACIONES ANTE DOLOR O DIFICULTAD AL DEGLUTIR (ODINOFAGIA Y DISFAGIA) E INFLAMACIÓN DE LA MUCOSA SEVERA

La odinofagia es el dolor que aparece durante la deglución de los alimentos o de la saliva, oscila desde dolor leve a dolor intenso y suele ir asociada también a la mucositis grave. La disfagia se define como la dificultad o incapacidad para realizar el proceso de la deglución de forma segura. Pueden aparecer como efecto secundario del tratamiento, y en los dos casos, conjuntamente con la mucositis severa, será necesario modificar la textura de los alimentos para poder mantener una suficiente ingesta de alimentos.

Podremos optar por texturas blandas cuando el síntoma no sea demasiado severo aunque muchas veces será necesario **triturar los alimentos y las preparaciones sólidas** para conseguir una textura apta para mantener una suficiente ingesta de alimentos. El resto de alimentos con texturas líquidas, como caldos, sopas, cremas, purés o batidos, o semisólidas, como yogures, pudins, flanes o gelatinas, podrán seguir formando parte de la alimentación (a excepción de la disfagia a los líquidos).

RECOMENDACIONES GENERALES

- **Comer triturado no significa renunciar al placer de comer o a los sabores típicos de nuestra alimentación habitual.** Casi todas las elaboraciones y platos de una alimentación estándar se pueden adaptar a una textura triturada y, por lo tanto, no hay que preparar siempre elaboraciones concretas o específicas para la persona

que debe comer triturado. Por lo tanto, los platos típicos y más comunes de nuestra alimentación, como la ensalada, el pollo a la plancha, la tortilla de patatas, la paella o los espaguetis con tomate, se pueden adaptar sin mucha dificultad, y así se permite que toda la familia siga comiendo lo mismo y solo cambie la textura. Para ello se pueden seguir las recomendaciones siguientes y verse también las recetas como el risotto de verduras y bacalao y el triturado de cerdo marinado con piña, para aprender cómo adaptar un plato habitual a una textura triturada.

1. Conocer de qué tipo de plato se trata:

- Asegurarse de que ha sido conservado correctamente y de que está en perfecto estado para ser consumido.
- Asegurarse de si contiene elementos sólidos que puedan dificultar el triturado.

2. Visualizar cómo se puede hacer la mejor adaptación (si contiene elementos que den consistencia, si tiene líquido para triturar o no, de qué forma se quiere triturar, etc.).

3. Recordar que en general es mejor calentar el plato para poder triturarlo más fácilmente.

A continuación, se presentan algunos ejemplos de cómo llevar a cabo estas adaptaciones, valorando los ingredientes que contienen, lo que habría que añadir para triturar, etc.



ELABORACIÓN BASE	INGREDIENTES NECESARIOS PARA ADAPTARLA	PROCEDIMIENTO PARA HACER UN TRITURADO
Cocido	Ninguno	Deshuesar la carne y desmenuzarla. Repartir la verdura del cocido: una parte se junta con la carne y la patata y la otra, con la pasta hervida. Triturar la carne con la verdura y la patata y añadir el caldo suficiente para hacer un triturado óptimo. Triturar la pasta con la verdura que queda y añadir el caldo necesario.
Tortilla de patatas y cebolla	Caldo o leche	Triturarlo todo con el caldo suficiente para hacer un triturado óptimo.
Fideuá	Caldo de pescado	Triturarlo todo con el caldo o leche suficiente para hacer un triturado óptimo.
Lasaña de pollo	Caldo de pollo o leche	Triturarlo todo con el caldo o leche suficiente para hacer un triturado óptimo.

- No siempre hay que adaptar los platos, algunos ya son aptos en su estado original. (👁️ Véanse, pues, otras recetas directamente aptas, como la crema templada de calabaza, naranja y jengibre; el puré rápido de garbanzos con huevo; la sopa fría de aguacate y maíz; el flan de plátano, y el flan de bebida de avena y manzana).
- Recordar que las proteínas son imprescindibles en todo el proceso del tratamiento de un cáncer, por lo tanto, a pesar de comer triturado es preciso asegurarse de que los purés incluyen carne, pescado o huevos tanto en el almuerzo como en la cena. (👁️ Véanse las recetas: pastel de pavo y verduras, asado de cerdo con frutos secos, y pudín tres sabores).
- Cuando se come triturado puede existir más dificultad para acabar el plato, ya que la textura y el color homogéneos pueden aburrir. Por lo tanto, es importante intentar mezclar diferentes texturas o consistencias y colores, y evitar volúmenes muy grandes. Se recomienda hacer un triturado único de unos 300-400 ml como máximo o dos triturados más pequeños en los que se reparta este volumen. El triturado doble es una buena forma de simular un primer y un segundo plato, y seguramente será más aceptado.

- Hay que tener en cuenta que triturado no significa siempre en forma de puré, sino que puede ser una textura adecuada a pesar de ser sólida, siempre que sea muy blanda, como los flanes, pudíns, pasteles de carne... En la imagen siguiente se puede ver un menú de textura modificada con tres consistencias diferentes, todas aptas: un puré de alubias y patatas de primero, un flan de pavo con salsa de tomate de segundo y un yogur de postre.
- En el caso de no tener mucha hambre y comer poca cantidad, es importante enriquecer los purés con alimentos de alto valor energético y proteico, como el aceite de oliva virgen, la nata, los quesitos, el huevo, los frutos secos molidos, etc. (👁️ Véase el apartado relativo a la pérdida de peso y pérdida de apetito, donde encontrará recomendaciones para enriquecer los platos).

En caso de que aparezca disfagia a líquidos es importante consultar al médico.

2.7 RECOMENDACIONES ANTE DIARREA

La diarrea se define como un aumento de la frecuencia de las deposiciones acompañado de una disminución de su consistencia. Durante el tratamiento del cáncer de mama metastásico puede aparecer como un efecto secundario de la toxicidad de la quimioterapia o radioterapia y/o administración de antibióticos.

La diarrea es una de las reacciones adversas más comunes a los tratamientos y suele asociarse a deshidratación (pueden aparecer al continuar el tratamiento con Abemaciclib). En estos casos y siempre bajo prescripción médica, debe empezarse tratamiento con un agente antidiarreico, aunque los siguientes consejos y recomendaciones ayudaran también a controlarla.

RECOMENDACIONES GENERALES

- **Lavarse las manos** siempre después de ir al baño.
- **Mantener limpia el área rectal:** limpiarla con agua y jabón suave y aplicar una crema hidratante o impermeabilizante para evitar irritaciones, en el caso de diarreas abundantes.
- Ante una diarrea persistente, **evitar comer durante las primeras seis horas y beber pequeños sorbos de agua o bebidas isotónicas cada 15 o 20 minutos.**
- Si la diarrea persiste a pesar de las medidas dietéticas, **consultarlo con su médico especialista o el personal de enfermería** de referencia.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS (consulte el material “Recetas para su día a día”):

- **Mantener una hidratación correcta.** Se recomienda beber muchos líquidos en pequeños sorbos durante el día, tipo agua, infusiones, caldo o bebidas isotónicas. (👁 Véanse las recetas bebidas rehidratantes caseras e infusión de jengibre).
- **Tomar los líquidos y los alimentos a temperatura ambiente.** Los alimentos muy calientes o fríos pueden agravar la diarrea. (👁 Véase la receta: sopa de tomate licuada).
- **Realizar comidas frecuentes a lo largo del día** en pequeños volúmenes.
- **Evitar los alimentos ricos en fibra,** como los cereales y derivados integrales, frutas crudas, verduras, legumbres y frutos secos. (👁 Véase la tabla, “Alimentos permitidos y desaconsejados en la alimentación baja en fibra”).
- **Ir introduciendo otros alimentos en función de las deposiciones y según la tolerancia:** pan tostado tipo biscote, palitos y cereales dextrinados (cereales de desayuno en polvo para adultos), carne, pescado, huevos (tortilla a la francesa, pollo a la plancha, pescado en papillote), pasta, arroz y sémolas de arroz, trigo y tapioca,

BEBIDAS RECOMENDADAS

- Suero oral comercial
 - Suero oral casero (👁 Véase receta)
 - Agua de arroz (👁 Véase receta)
- En menor cantidad que las anteriores:**
- Agua
 - Caldo colado de verduras o de pollo

BEBIDAS DESACONSEJADAS

- Café (con cafeína)
- Té (con teína)
- Zumo de frutas ácidas (naranja, pomelo...)
- Alcohol
- Bebidas con cafeína (bebidas de cola y energizantes)

galletas tipo María, etc. Los alimentos que pueden ayudar en caso de diarrea son:

- Pan blanco, tostadas, cereales de desayuno, pasta o sémola, arroz, todos no integrales.
- Patatas/boniato, zanahoria hervida.
- Plátano maduro, manzana cocida, melocotón en almíbar, membrillo.
- Lácteos sin lactosa.

(👁️ Véanse las recetas: papillote de pescado blanco, pinchos de pollo con manzana, ñoquis de patata con salsa de zanahoria, fideos de arroz a la marinera y empanadas calientes de carne y fideos de arroz).



■ **Utilizar cocciones sencillas** (hervido, plancha, vapor y horno), que son más fáciles de digerir. (👁️ Véanse las recetas: rolls de tortilla, pastel de pescado y rollitos de arroz y salmón).

■ **Limitar las fuentes de grasa de la dieta:** mantequillas, margarina, manteca de cerdo, mayonesa, nata, crema de leche y productos de pastelería, entre otros.

■ **Evitar los productos que contengan lactosa** como la leche, el queso fresco, postres lácteos... En función de la tolerancia, se pueden introducir poco a poco. (👁️ Véanse las recetas: flan de bebida de avena y manzana, arroz con bebida vegetal de coco).

■ **Evitar el café, el chocolate, el alcohol y los condimentos irritantes**, como por ejemplo la pimienta y/o chiles picantes.

■ **Tomar fruta sin piel, cocida, en compota, en almíbar o en zumos colados.** Las más indicadas son la manzana rallada, cocida o en compota; el plátano maduro; la pera madura, cocida o en compota; el melocotón en almíbar; el membrillo, y el limón. (👁️ Véanse las recetas: manzana al microondas con canela, pudin de manzana, montaditos de queso y membrillo, helado al momento de plátano y plátano asado).

■ **Limitar el consumo de alimentos ricos en azúcares simples y edulcorantes:** caramelos, chicles o golosinas, néctares de fruta, bebidas muy azucaradas.

A continuación, se adjunta una tabla con los alimentos permitidos y desaconsejados en caso de que se recomiende seguir una dieta baja en fibra para controlar la diarrea.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS DESACONSEJADOS
Cereales refinados y derivados	Arroz blanco, fideos de arroz, sémola de arroz, pasta de trigo (fideos, macarrones, cuscús, sémola...), tapioca, polenta, pan blanco, tostadas...	Todos los integrales (con fibra).
	Galletas tipo María o de mantequilla, bizcochos, magdalenas, cereales de desayuno sin fibra, etc.	
Legumbres	Ninguno. En ocasiones, si existe buena tolerancia, pueden consumirse sin piel, pasadas por el pasapuré.	Todas (alubias, lentejas, garbanzos, habas, guisantes...).
Frutos secos o fruta desecada	Ninguno.	Todos (nuez, avellanas, almendras, ciruelas, higos secos...).
Hortalizas y tubérculos	Sin piel ni semillas y muy cocidos: patata, zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla rallada. Tomate tamizado. Caldos de verdura colados. Licuados.	El resto.
Frutas	Cruda, madura, sin piel ni semillas: manzana, pera, melón, sandía, plátano, aguacate y uva. Licuada: toda. Cocida: manzana, pera y melocotón.	El resto.
Carne, pescado y huevos	Todo muy cocido: carne, pescado, huevo, marisco, surimi.	Evitar el consumo de carne con tendones y/o partes duras.
Leche y derivados	Leche, yogures naturales o saborizados, quesos, natillas, flan, cuajada, helados.	Leche con fibra, yogur con trozos de fruta o muesli.
Grasas	Todas: aceite de oliva virgen extra, aceite de girasol, margarina, mantequilla...	
Bebidas	Agua, zumos de fruta licuados, café soluble, infusiones, refrescos sin gas, bebidas isotónicas.	Café molido natural, zumo con pulpa.
Dulces	Azúcar, miel, mermeladas sin piel ni trozos, caramelos, cacao en polvo, chocolate sin trozos.	Mermeladas y confituras con trozos y piel.
Aderezos	Sal, vinagre, zumo de limón, especias suaves y hierbas aromáticas (picadas y en poca cantidad), mayonesa, ketchup, mostaza.	Especias fuertes y picantes.

2

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS ANTE LOS EFECTOS SECUNDARIOS MÁS COMUNES DE LOS TRATAMIENTOS

También, se propone a continuación un ejemplo de dieta/menú tipo para ayudar a planificar la alimentación en caso de diarrea y una dieta/menú de progresión.

Ejemplo de menú en caso de diarrea

ALIMENTOS ACONSEJADOS		EJEMPLO
Desayuno/ media mañana/ merienda	<p>LÁCTEOS: leche o queso fresco sin lactosa, yogur (con o sin lactosa según tolerancia).</p> <p>CEREALES NO INTEGRALES: pan, tostadas, biscotes, cereales de desayuno (maíz, arroz), galletas tipo María.</p> <p>FRUTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cocida: manzana, pera, melocotón en almíbar, membrillo. • Cruda: plátano maduro. <p>COMPLEMENTOS: Jamón cocido, pavo, jamón curado. Aceite de oliva virgen. Infusiones (evitar té o infusiones diuréticas). Bebida vegetal de arroz, avena, coco o soja. Café descafeinado o cereales solubles tipo Eko®.</p>	<p>DESAYUNO</p> <p>Un vaso bebida vegetal de arroz con café descafeinado. Pan tostado con aceite y jamón cocido. Manzana al microondas con canela.</p>
		<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>Yogur natural.</p>
Almuerzos/ cenas	<p>CEREALES NO INTEGRALES: pasta, arroz, cuscús, fideos de arroz, sémola, pan...</p> <p>ALIMENTOS PROTEICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne: blanca. • Pescado: blanco. • Huevos: tortilla, cocidos. <p>VEDURAS: verduras y hortalizas cocidas (patata, zanahoria).</p> <p>FRUTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cocida: manzana, pera, melocotón en almíbar, membrillo. • Cruda: plátano maduro. 	<p>ALMUERZO</p> <p>Pastel de pescado. Plátano maduro con galleta.</p>
		<p>MERIENDA</p> <p>Montaditos de queso sin lactosa y membrillo.</p>
		<p>CENA</p> <p>Sopa de fideos (espesa). Brochetas de pollo con manzana. Pera cocida.</p>

Ejemplo de menú de progresión

	MENÚ DE DIETA BAJA EN FIBRA Y DE FÁCIL DIGESTIÓN	MENÚ DE DIETA MODERADA EN FIBRA	MENÚ DE DIETA SIN RESTRICCIÓN
Desayuno	Café con leche descafeinado (leche sin lactosa). Tostadas de pan blanco con sal y aceite de oliva virgen y pavo.	Café con leche descafeinado. Bocadillo de pan con tomate (sin pepitas ni piel), aceite de oliva virgen y pavo.	Café con leche. Bocadillo de pan con tomate y pavo.
Media mañana	Manzana al microondas con canela.	Manzana al microondas con canela.	Manzana fresca o fruta al gusto.
Almuerzo	Arroz blanco hervido con zanahoria y bacalao. Plátano.	Risotto de verduras y bacalao. Macedonia de plátano, pera y zumo de naranja natural colado.	Paella de pescado. Macedonia de frutas de temporada al gusto.
Merienda	Dos galletas tipo María.	Dos galletas tipo María.	Un puñado de frutos secos.
Cena	Puré de patata y zanahoria. Pechuga de pollo a la plancha. Yogur natural (con o sin lactosa según la tolerancia).	Crema de patata, cebolla y calabacín. Pechuga de pollo a la plancha. Yogur natural.	Crema de verduras al gusto. Pechuga de pollo a la plancha con guarnición de ensalada. Yogur natural con un puñado de pasas.



2.8 RECOMENDACIONES ANTE ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es un síntoma común en muchas mujeres en tratamiento oncológico. Las causas más frecuentes son principalmente algunos cambios producidos en la dieta, como la disminución de la ingesta de líquidos y/o de alimentos ricos en fibra, la disminución o la falta de ejercicio y determinados fármacos utilizados durante el tratamiento.

Todas estas causas pueden disminuir los movimientos intestinales, lo que desfavorece que los excrementos absorban líquido. Así, estos se vuelven secos y duros, lo cual da como resultado un cuadro de estreñimiento, que se suele ir acompañado de dolor y molestias durante la eliminación.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Realizar ejercicio físico cada día. Como mínimo intentar caminar cada día un rato, 20-30 minutos.
- Si no se puede caminar, hay que movilizar el intestino con pequeños masajes rotativos en el abdomen en el sentido de las agujas del reloj.
- Intentar mantener unos horarios regulares para ir al baño y cada día dedicar un momento, a la misma hora, a sentarse en el váter, aunque en un primer momento no se hagan deposiciones.
- Tomarse el tiempo necesario, relajarse realizando respiraciones profundas.
- No tomar laxantes sin consultarlo previamente con el especialista.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS (consulte el material “Recetas para su día a día”):

- Uno de los puntos más importantes que cabe tener en cuenta cuando hay estreñimiento es **hidratarse correctamente**, principalmente a base de agua, pero también a base de infusiones, caldos o zumos de fruta o verdura naturales, prioritariamente con pulpa (ciruela, naranja, tomate, etc.). Hay que **ir bebiendo a lo largo de todo el día, entre horas, unos dos litros de líquido**.
- **Beber en ayunas uno o dos vasos de agua templada**. Si no hay náuseas, se puede añadir una cucharada de aceite de oliva virgen a esta agua y seguidamente una pieza de fruta, como un kiwi o una naranja.
- **Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra** (cereales y derivados integrales, verduras, fruta, fruta desecada y frutos secos).
- **Condimentar las comidas con aceite de oliva abundante** (a excepción de los casos en que el tratamiento se haya visto acompañado de un aumento de peso).
- Si se elaboran cremas, purés, zumos o batidos, **no hay que colar nunca el contenido**, así se evita eliminar la fibra.

A continuación, se muestran una tabla de alimentos indicados y desaconsejados en caso de estreñimiento, una tabla con propuestas de platos para incorporar fibra a la dieta y una tabla con alimentos para picar entre horas.

Ejemplo de alimentos indicados y desaconsejados

ALIMENTOS	INDICADOS	A EVITAR
Líquidos: uno de los puntos más importantes que hay que tener en cuenta cuando hay estreñimiento es hidratarse correctamente. Hay que asegurarse de beber como mínimo dos litros de líquidos al día.	Principalmente agua, pero también algunas infusiones, caldos vegetales, zumos de fruta y verdura naturales con su pulpa.	Té negro u otras infusiones astringentes. Bebidas de arroz o de zanahoria.
Fruta: hay que consumir cada día 2-3 piezas de fruta, principalmente fresca, entera y con piel.	Todas las frutas, principalmente con piel (pera, melocotón, uva, higo...) y las que tienen un alto contenido en fibra, como las ciruelas, el kiwi, la naranja, las mandarinas, la piña o el mango.	Frutas astringentes, como el plátano y la fruta cocida, como el membrillo, la manzana y la pera al horno o en compota, el melocotón en almibar...
Frutos secos y fruta desecada: por su alto contenido en fibra, se recomienda ingerirlos diariamente entre horas.	Ciruelas pasas, higos secos, almendras, avellanas, nueces, pistachos...	
Verduras y hortalizas: consumir cada día un plato grande de verduras, tanto para comer como para cenar. Alternarlas tanto cocidas como crudas. Las setas también son una buena fuente de fibra y se pueden utilizar como plato principal, como guarnición, relleno o como si fueran verduras.	Cualquier verdura u hortaliza, cruda o cocida, prioritariamente las más ricas en fibra: espinacas, col, acelgas, puerros, alcachofa, espárragos... Cualquier seta: champiñones, shiitake...	En algunas ocasiones también habrá que limitar el consumo de zanahoria y patata cocida, ya que pueden favorecer el estreñimiento. Limitar el consumo de purés o cremas pasadas por un colador normal o chino, ya que se elimina gran parte de la fibra.
Legumbres: incrementar el consumo a tres o cuatro veces la semana.	Lentejas, guisantes, habas, garbanzos, judías...	
Cereales y granos integrales: hay que incluirlos cada día en alguna de las comidas principales y hay que añadir cereales integrales de trigo, muesli o copos de avena a algunos alimentos (leche o yogures bajos en grasa).	Elegir siempre las versiones integrales: arroz y pasta integrales, avena, trigo candeal, cebada, quinoa...	Limitar el consumo de arroz blanco y pastas de arroz blanco, ya que pueden favorecer el estreñimiento.
Pan y derivados: elegir siempre las versiones integrales, con multicereales, con semillas, ricos en fibra...	Pan y tostadas integrales. Pan alemán de centeno (pan negro). Tostadas con salvado de trigo o tipo nórdicas.	Evitar consumir tostadas de pan blanco, ya que pueden favorecer el estreñimiento.
Lácteos: procurar ingerir diariamente lácteos fermentados.	Yogures desnatados, kéfir.	

2 RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS ANTE LOS EFECTOS SECUNDARIOS MÁS COMUNES DE LOS TRATAMIENTOS

Ejemplos de recetas indicadas para incorporar más fibra a las comidas, (consulte el material “Recetas para su día a día”):

■ Ensaladas de cereales integrales, legumbres y/o vegetales, fruta desecada, frutos secos...

- Ensalada de arroz integral, pepino, zanahoria rallada, pipas o semilla.
- Ensalada de lentejas con cebolla, tomate y maíz.
- Empedrado de tres cereales con salmón (👁 Véase la receta).
- Endibias rellenas de quinoa (👁 Véase la receta).
- Ensalada de crudos con vinagreta de semillas (👁 Véase la receta).

■ Platos guisados/rehogados:

- Guisantes rehogados con cebolla y champiñones.
- Espinacas con pasas y piñones.
- Carnes guisadas: pollo con piña, asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada (👁 Véanse las recetas).
- Legumbres guisadas: dahl hindú (👁 Véase la receta).
- Cereales guisados: cazuela de avena con verduras (👁 Véase la receta).

■ Tortillas/revueltos:

- Tortillas: de espinacas, de berenjena, de judías blancas, de champiñones...
- Revuelto de ajetes, de alcachofas...

■ Verduras solas:

- Cremas de verduras (sin colar).
- Verduras al vapor: espárragos al vapor a las tres salsas (👁 Véase la receta).
- Verduras al microondas: alcachofas al microondas, verduras al microondas con vinagreta de frutos secos (👁 Véanse las recetas).



Se puede consumir/picar pequeñas cantidades de alimentos ricos en fibra “entre horas”, como por ejemplo:

- Muesli, cereales de desayuno integrales (sin azúcar).
- Yogur con avena y pasas.
- Yogur natural con pasas y nueces.
- Un puñado de frutos secos.
- Un puñado de fruta desecada: pasas, ciruelas, albaricoques.
- Fruta entera con piel: manzana, uva, pera, melocotón, ciruela.
- Fruta sin piel: mango, piña, granada.
- Polos y helados caseros de fruta. (👁 Véanse las recetas: polo de kiwi y manzana, helado al momento de frutos rojos).
- Palitos integrales o con cereales y semillas.
- Galletas integrales.
- Bocadillo de pan alemán con lo que más guste dentro.
- Palomitas. (👁 Véase la receta: palomitas con jengibre).



2 RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS ANTE LOS EFECTOS SECUNDARIOS MÁS COMUNES DE LOS TRATAMIENTOS

2.9 RECOMENDACIONES ANTE FLATULENCIA Y DOLOR ABDOMINAL

Las flatulencias y los gases son productos normales de la digestión, que pueden aumentar con el consumo de alimentos ricos en fibra, grasas y proteínas, así como por el aire que generamos cuando masticamos. Aun así, los propios tratamientos, algunos fármacos y los cambios que se producen en la dieta pueden provocar un aumento considerable de las flatulencias y los gases, conjuntamente con el dolor abdominal tipo retortijón, llegando a considerarse alteraciones de la digestión.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Comer poco a poco y masticar muy bien.
- Evitar hablar mientras se come.
- Evitar largos períodos de ayuno.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

Ejemplos de alimentos a evitar cuando aparecen gases y flatulencias.

ALIMENTOS QUE PUEDEN GENERAR GASES	ALIMENTOS IRRITANTES
<ul style="list-style-type: none">• Legumbres: guisantes, habas, lentejas, alubias, garbanzos...• Verduras: col, coliflor, brócoli, calabaza, cebolla, puerro, espárragos, rábanos, pepinos, espinacas...• Frutos secos y fruta desecada.• Alimentos integrales.• Las pieles de las frutas; ciruelas, manzanas y plátano.• Huevos.• Bebidas carbonatadas.• Queso tipo roquefort, lácteos y derivados en abundancia.• Edulcorantes artificiales, chicles sin azúcar...	<ul style="list-style-type: none">• Café. Se puede sustituir por infusiones digestivas.• Bebidas alcohólicas.• Embutidos.• Chocolate.• Condimentos picantes.• Bebidas con gas y otros refrescos ácidos irritantes.• Tomates.• Cítricos.

- Evitar ingerir bebidas con gas, a no ser que este se haya eliminado.
- Evitar tomar los líquidos con cañita o masticar chicle.
- Evitar fumar.
- Practicar ejercicio físico de forma regular.
- Evitar el estreñimiento (véase el punto Recomendaciones ante el estreñimiento).
- No llevar ropa apretada.
- Comer bien incorporado y evitar ir a dormir inmediatamente después de comer.
- Evitar temperaturas extremas.
- Evitar tomar alimentos muy ricos en grasa y alimentos irritantes.

2.10 RECOMENDACIONES ANTE AUMENTO DE PESO

Algunas pacientes pueden presentar un **aumento de peso durante el tratamiento**, aunque la ingesta de alimentos sea inferior a lo que es habitual. Los motivos por los que algunas mujeres aumentan de peso durante el tratamiento del cáncer de mama son varios.

- La mayoría de veces es consecuencia del mismo **desorden hormonal que provoca la enfermedad** y, por lo tanto, si el aumento de peso no es muy elevado o el especialista no indica lo contrario, hay que seguir las mismas recomendaciones descritas anteriormente para mantener una alimentación equilibrada y evitar seguir cualquier tipo de dieta que no haya sido prescrita por un especialista. Esto último podría comportar un estado nutricional deficiente del organismo y comprometer el tratamiento.
- Otras veces, el aumento de peso se puede deber al **estrés y la depresión que provoca la enfermedad** y muchas pacientes lo canalizan comiendo en exceso o ingiriendo alimentos excesivamente altos en grasas y/o azúcares a todas horas: dulces, bollería, chocolate, snacks... En estos casos, sí hay que tomar medidas e intentar sustituir estos alimentos por otros con menor contenido calórico, como la fruta, las infusiones, los vegetales o los lácteos desnatados.
- En otros casos, la **disminución de la actividad física** es la causa principal del incremento de peso. La fatiga y el cansancio hacen disminuir la acción diaria y la realización de actividad física. Hay que intentar realizar actividades físicas suaves o moderadas, como pasear o caminar 30 minutos al día, practicar yoga o nadar dos o tres veces por semana, subir las escaleras de casa en lugar de coger el ascensor, etc.

El tratamiento también puede ser una de las causas del aumento de peso por dos vías:

1. **Inicio “prematureo” de la menopausia:** los cambios hormonales derivados de la menopausia pueden causar aumento de peso.
2. **Aumento del hambre a causa de los esteroides** del tratamiento, pueden ocasionar que se coma más cantidad y más veces al día.

Sea cuál sea la causa del aumento de peso, no hay que angustiarse ni obsesionarse. Lo más importante en este momento es hacer frente a la enfermedad.

RECOMENDACIONES GENERALES (si el especialista no realiza otras recomendaciones específicamente)

- **Mantener una dieta saludable y equilibrada**, tal y como se ha descrito anteriormente.
- **Asegurar un consumo de agua de 7-8 vasos al día.**
- **Recordar que hay que consumir fruta cada día** (2-3 raciones), pero en estos casos debe ser siempre entera, y limitar su consumo en forma de zumos.
- **Colocar en el plato la ración que se comerá** y evitar llevar la olla a la mesa para no repetir.
- **Evitar comer mientras se mira la televisión**, ya que en esta situación se suele comer más cantidad que si se come tranquilamente, sin distracciones o en familia.
- **Evitar tener alimentos en casa como galletas, pan, bombones, patatas chips o embutidos.** Si están, sin embargo, intentar no tenerlos a la vista, ya que el hecho de verlos continuamente puede hacer que se coma mucho más entre horas y mucha más cantidad.
 - Una buena forma de asegurarse de que se ingieren todos los nutrientes necesarios, pero que al mismo tiempo se está

2 RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS ANTE LOS EFECTOS SECUNDARIOS MÁS COMUNES DE LOS TRATAMIENTOS

controlando la energía que se consume, es seguir el patrón de alimentación siguiente: **el menú de la comida y la cena en un solo plato**, una forma sencilla de poner en práctica las recomendaciones anteriores. Se divide el plato por la mitad, una mitad siempre a base de vegetales y la otra mitad con los alimentos farináceos y los proteicos.

- **Intentar realizar actividad física regular.** Es muy recomendable salir a pasear después de comer y cenar.
- **Limitar el consumo de embutidos grasos** y elegir el jamón cocido o curado, eliminando siempre la grasa visible.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS (consulte el material “Recetas para su día a día”):

■ En las comidas principales:

- **Incluir una gran cantidad de verduras** a cada comida, ya sea en forma de ensalada, menestra, puré, asadas, al vapor, hervidas, a la plancha o salteadas, o dentro de otras preparaciones, como las tortillas o las sopas. Hay que recordar que de vez en cuando se pueden utilizar las setas como si fueran verdura. (👁 *Véanse las recetas:* verduras al microondas con vinagreta de frutos secos; espárragos al vapor a las tres salsas; alcachofas al microondas; sopa de tomate y albahaca; crema templada de calabaza, naranja y jengibre; ensalada de crudos con vinagreta de semillas).

- **Incluir unos pocos alimentos farináceos**, que aportarán energía (e intentar elegir siempre las versiones integrales, si no hay ninguna contraindicación). (👁 *Véanse las recetas:* endibias rellenas de quinua, empedrat de tres cereales con salmón, cazuela de avena con verduras).
- **No olvidar nunca la parte proteica** (huevos, pescado, marisco, carne, etc.). Elegir las opciones más magras y cocinar de la forma más sencilla y baja en grasa: al horno, a la plancha, al microondas, papillote, etc. (👁 *Véanse las recetas:* papillote de pescado blanco, pinchos de pollo con manzana, ceviche).
- **Elegir los lácteos bajos en grasa** o tipo light: leche desnatada, yogures bajos en grasa o desnatados, quesos frescos o tiernos más bajos en grasa (tipo Burgos). (👁 *Véase la receta:* helado al momento de frutos rojos).

- Disponer de alimentos bajos en calorías para los momentos en los que aparezca la necesidad de picar entre horas: fruta, zanahorias, yogures bajos en grasa, infusiones, refrescos light, palomitas caseras bajas en grasa, tortitas de cereales integrales, etc. (👁 *Véase la receta:* palomitas con jengibre).
- Limitar el consumo de alimentos ricos en calorías, como las chucherías, los refrescos, la bollería, los helados comerciales, etc. (👁 *Véanse las recetas:* granizado de pera y menta, polo de kiwi y manzana).



2.11 RECOMENDACIONES ANTE RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

Durante el tratamiento oncológico se pueden retener líquidos. No hay que obsesionarse, el oncólogo tomará las medidas oportunas para solucionarlo. Sin embargo, a continuación ofrecemos algunos consejos que pueden ayudar a aliviarlo.

RECOMENDACIONES GENERALES

Pequeños hábitos para ayudar los fluidos corporales a circular mejor

- **Evitar estar sentado** mucho rato y especialmente evitar cruzar las piernas cuando se esté sentado.
- **Caminar o realizar ejercicio diariamente**, si puede ser dos veces al día (media mañana y tarde).
- Intentar **eleva el área afectada** cuando se está sentado o estirado.
- Aprovechar las duchas para refrescar las piernas y el abdomen con agua fría, para **activar la circulación**, haciendo círculos de abajo a arriba con el teléfono de la ducha.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS (consulte el material “Recetas para su día a día”):

- a. Seguir una **dieta saludable y equilibrada, rica en fibra y baja en grasas** como la que se recomienda en el apartado anterior (4.7).
- b. **Reducir el consumo de sal:**
 - Utilizar muy poca sal, o no utilizarla, para cocinar los alimentos:
 - **Sustituir la sal por especias y hierbas** es una alternativa para empezar a reducir su consumo (orégano, perejil, laurel, pimienta, pimentón dulce, tomillo, etc.).
 - Utilizar **cocciones que conserven más el sabor de los alimentos**, como el vapor o la papillote. (👁 Véanse las recetas: espárragos al vapor a las tres salsas, alcachofas al microondas, papillote de pescado blanco, verduras al microondas con vinagreta de frutos secos).

- **Añadir zumo de limón a las preparaciones** también ayuda a disminuir la percepción de falta de sal. Los marinados con zumo de limón son también una opción excelente. (👁 Véanse las recetas: tabulé, ceviche).
- Preparar **combinaciones agrídulces o preparaciones de carne con fruta** (fresca, compota, desecada) también ayuda a reducir la necesidad de sal. (👁 Véanse las recetas: pollo con piña, pinchos de pollo con manzana, asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada).
- **Reducir el consumo de alimentos con alto contenido en sal**, como las patatas chips y similares, los embutidos, las conservas de pescado, las aceitunas, los frutos secos salados, las pipas, los platos precocinados, los quesos (a excepción de los frescos, el requesón, etc.).



ALIMENTACIÓN EN SITUACIONES ESPECIALES

EN CÁNCER DE MAMA



LillyPlus™

PROGRAMA DE APOYO
a pacientes con cáncer de mama



PP-AL-ES-0459