

Información sobre alimentos y nutrición

Nº 24S de una serie que ofrece la más reciente información para pacientes, las personas que los cuidan y los profesionales de la salud

Buena nutrición para todos

Comer bien es importante para todos. Los tipos y cantidades de alimentos que comemos afectan nuestros niveles de energía, nuestros estados de ánimo y el modo en que nos sentimos respecto a nosotros mismos.

Un estilo de vida saludable juega un papel clave en mantener el cuerpo fuerte, respaldar el sistema inmunitario (las células y proteínas que defienden al cuerpo de las infecciones) y reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades, al igual que ciertos tipos de enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

Muchos nutricionistas concuerdan en que una buena alimentación para todos, incluidos los sobrevivientes del cáncer, consiste en una combinación equilibrada de alimentos ricos en nutrientes, como:

- Frutas y verduras
- Granos integrales
- Alimentos con proteínas de bajo contenido graso, como pescado, carnes rojas magras y carnes de ave

Muchas personas motivadas a comer bien por una buena salud quieren saber acerca de los “fitonutrientes”, también llamados “fitoquímicos”, que son ciertos compuestos naturales que se encuentran en las frutas, las verduras, los granos integrales y demás alimentos provenientes del mundo vegetal.

Los fitonutrientes dan a las plantas su color vivo, su sabor y aroma característicos. Hay miles de fitonutrientes que proporcionan una serie de beneficios para la salud. Estos compuestos trabajan en equipo y protegen más cuando se comen como alimentos enteros, en vez de suplementos.

Puede aumentar su consumo de fitonutrientes comiendo una variedad de alimentos de origen vegetal, incluidas frutas, verduras y granos integrales. También hay fitonutrientes en las especias y en el té.

Aquí le damos algunos consejos para comer frutas y verduras:

- Póngase como meta comer entre 5 y 10 porciones de frutas y verduras por día (una porción es media taza, en el caso de la mayoría de las frutas y verduras, una taza en el caso de las verduras verdes de hoja, los melones y las bayas).

- Incluya una o más porciones de verduras crucíferas en su dieta, casi todos los días. Entre éstas se incluyen el brócoli, la coliflor, el repollo, las coles de Bruselas, la col rizada, el berro y los rábanos. Una porción es una taza en el caso de las verduras de hoja verde, como la col rizada, y media taza de las demás verduras, como la coliflor.
- Estos alimentos también son seguros de consumir durante y después de un tratamiento contra el cáncer. No obstante, quizá se recomiende a algunos pacientes que sólo coman frutas o verduras cocidas durante un determinado tiempo, tal como se describe en *La dieta neutropénica* en la página 7.

Una fuente confiable de información sobre alimentos saludables y nutrición para todos es la American Dietetic Association (Asociación Dietética Americana, ADA por sus siglas en inglés).

American Dietetic Association

Línea Directa de Información sobre Nutrición, (800) 366-1655, de lunes a viernes de 9 a.m. a 4 p.m., hora del centro.

Puede llamar a la Línea Directa de Información sobre Nutrición de la ADA para que lo recomienden a un dietista registrado en su zona y así obtener orientación personal sobre nutrición. Se recomienda que usted averigüe si esto está cubierto por su plan de atención médica antes de hacer una cita.

La buena nutrición debe ser parte de un estilo de vida saludable que también incluye:

- Mantener un peso saludable
- Beber agua u otras bebidas descafeinadas
- Hacer actividad a diario, por ej. caminar
- Relajarse (manejar el estrés)
- Dormir lo suficiente
- No consumir tabaco ni abusar de las drogas ni del alcohol

Nutrición durante y después de un tratamiento contra el cáncer

Comer bien ayuda a las personas con cáncer a sentirse mejor y a estar más fuertes durante y después del tratamiento contra el cáncer. Los pacientes que comen bien y mantienen su peso a menudo toleran mejor los efectos secundarios del tratamiento. La buena nutrición también ayuda al cuerpo a reemplazar las células sanguíneas y los tejidos descompuestos como resultado del tratamiento.

No existe dieta, alimento ni suplemento conocido que pueda prevenir, causar, tratar o curar la leucemia, el linfoma, el mieloma ni los síndromes mielodisplásicos. No obstante, hay varias acciones relacionadas con los alimentos y la nutrición que pueden hacer una diferencia en su salud y en cómo se siente.

Inocuidad de los alimentos

La manipulación higiénica de los alimentos es importante para todos. Los sistemas inmunitarios de las personas que están recibiendo tratamiento contra el cáncer están debilitados. Esto los pone en un riesgo mayor de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos.

Siga estos consejos sobre cómo manipular los alimentos en forma higiénica:

- Mantenga limpias sus manos, los mostradores, los platos, las tablas para cortar y los utensilios de cocina.
- Cambie a menudo las esponjas y los paños de cocina.
- Lave bien las frutas y las verduras.
- Use platos, tablas para cortar y utensilios distintos para preparar carne cruda de res, ave o pescado.
- Descongele los alimentos congelados en el microondas o en el refrigerador, no en el mostrador de la cocina.
- Use un termómetro para alimentos a fin de asegurarse de que la carne esté totalmente cocida.
- Lea las fechas de vencimiento de los productos, y busque señales de que el alimento se está echando a perder. Si tiene dudas, tírelo.

Hay más información e ideas divertidas para los niños sobre la inocuidad de los alimentos a su disposición en la Partnership for Food Safety Education (Alianza para la Educación sobre la Inocuidad de los Alimentos, PFSE por sus siglas en inglés). La PFSE es una iniciativa para educar al público sobre prácticas de manipulación segura de los alimentos, a fin de mantener los alimentos libres de contaminación bacteriana. El sitio web de la PFSE es un recurso para obtener información sobre la seguridad de los alimentos.

Partnership for Food Safety Education (PFSE)

(202) 220-0651

www.fightbac.org

Nutrición y la farmacoterapia contra el cáncer

Algunos de los fármacos que se usan para tratar el cáncer pueden tener interacciones específicas con los alimentos, sobre las cuales le hablarán los miembros de su equipo de tratamiento.

Cuando comience un nuevo tratamiento o empiece a tomar un nuevo fármaco, se recomienda hablar con su médico sobre cualquier alergia que pueda tener a algún alimento, y preguntar:

- ¿Tendré alguna necesidad de nutrición especial mientras esté tomando este medicamento?
- ¿Tengo que tomar estos medicamentos con comida? ¿Sin comida?
- ¿Existe alguna interacción conocida de los alimentos con los fármacos de este tratamiento?
- ¿Existe alguna interacción conocida de las vitaminas o suplementos con los fármacos de este tratamiento?
- ¿Hay algún alimento o alguna bebida que no pueda consumir mientras dure el tratamiento?
- ¿Tengo que tomar agua o líquido adicional mientras dure el tratamiento o mientras tome este medicamento?
- ¿Puedo tomar bebidas alcohólicas, incluso cerveza y vino, durante el tratamiento o mientras tome este medicamento?
- ¿Qué pasa si vomito inmediatamente después de tomar mi medicamento?

Para ver más preguntas que hacer a su médico sobre el tratamiento y los efectos secundarios, consulte el librito de la Sociedad *Farmacoterapia y manejo de los efectos secundarios*.

Su apetito

Las personas que viven con cáncer pueden tener distintos objetivos y desafíos de nutrición, según:

- Su edad
- El tipo de enfermedad o tratamiento
- La etapa de la enfermedad o el tratamiento
- Otras afecciones médicas tales como tensión arterial alta, enfermedades del corazón, diabetes o depresión

Su enfermedad y su tratamiento pueden aumentar la necesidad de calorías y proteínas de su cuerpo. La quimioterapia, algunas otras farmacoterapias y la radioterapia también generan una necesidad de consumir más calorías y proteínas cada día. Al mismo tiempo, los efectos secundarios de su tratamiento pueden hacer que le sea más difícil consumir suficientes calorías y proteínas.

Comer lo suficiente puede ser un desafío para los pacientes, tanto durante como después del tratamiento. Para algunas personas, algunos efectos secundarios de la enfermedad o del tratamiento afectan:

- El apetito, el gusto y el olfato
- La capacidad de masticar o tragar
- La capacidad de absorber los nutrientes de los alimentos

Los efectos secundarios a menudo pueden manejarse con medicamentos u otras terapias. Manejar los efectos secundarios es importante para ayudar a los pacientes a obtener los nutrientes que necesitan para:

- Tolerar el tratamiento y recuperarse del mismo
- Evitar bajar de peso
- Mantener una buena salud general

Siempre que sea posible, y conforme a las recomendaciones médicas, coma alimentos variados que incluyan frutas, verduras y granos integrales a diario.

Comer lo suficiente, incluyendo alimentos ricos en proteínas, es importante para:

- Curarse, lo que incluye la producción de nuevas células sanguíneas
- Combatir infecciones
- Proporcionar energía y evitar la pérdida de masa muscular

Algunas buenas fuentes de alimentos ricos en proteínas son:

- Las carnes magras
- El pescado
- Los frijoles y el tofu (queso de soya)
- Los productos lácteos (huevos, leche, yogur, queso)

Siga estos consejos de nutrición para obtener suficientes calorías y proteínas:

- Consuma comidas frecuentemente en cantidades pequeñas o coma bocadillos, quizá de cuatro a seis veces por día.
- Tenga listos y a mano bocadillos o pequeñas comidas.
- Beba líquidos como jugos, sopas o licuados, si comer sólidos le resultara un problema.
- Para consumir calorías adicionales, mezcle las comidas o sopas cocidas con líquidos de alto contenido calórico como la salsa de carne, la leche, la crema de leche o el caldo en vez de agua.
- Beba pequeños sorbos de agua y otros líquidos transparentes tales como caldo, ginger ale (gaseosa de jengibre) o limonada con frecuencia, para evitar deshidratarse.
- Escoja alimentos blandos o que puedan cocinarse hasta que estén tiernos.
- Corte los alimentos del tamaño de un bocado, muéloslos o lícuolos para no tener que masticar tanto.
- Cuando no esté en casa, llévese bocadillos.
- Pruebe nuevas comidas y recetas para adaptarse a los cambios del gusto o el olfato.
- Cuando sea posible, salga a caminar antes de comer, para abrir el apetito.
- Coma con amigos o familiares siempre que pueda. Cuando coma solo, escuche la radio o mire la televisión.
- Acepte ayuda para hacer las compras y preparar la comida.
- En muchas zonas se ofrecen clases de cocina para personas con cáncer. Si esto le interesara, su sección local de la Sociedad quizá esté enterada de clases a las que pueda asistir.

Aumento de peso

En algunos pacientes, el aumento de peso puede ocurrir como resultado de un aumento del apetito o de la retención de líquidos asociada con determinadas farmacoterapias. No se recomienda hacer dietas para bajar de peso sin el asesoramiento del médico. Es posible que se aconseje a los pacientes que cambien su alimentación por una con bajo contenido de grasa (menos mantequilla, margarina y aceite; sólo carnes magras) o por una alimentación con bajo contenido de sodio. Podría ser útil obtener el consejo de un nutricionista o un dietista. Si fuera necesario, pida a su oncólogo que lo envíe a uno de estos profesionales.

Salud dental

La nutrición y la salud dental están interrelacionadas, y la atención dental es una parte importante de la atención del cáncer en general. Los problemas de dientes, encías o de la boca pueden interferir con la buena alimentación. Del mismo modo, la mala nutrición puede causar problemas dentales. Si es posible, consulte con el dentista antes de comenzar el tratamiento y:

- Mantenga una buena higiene dental y bucal para ayudar a evitar enfermedades e infecciones gingivales, incluido el uso del enjuague bucal que le receten.
- Inspeccione su boca a diario para detectar cualquier problema.
- Hable con el oncólogo y con el dentista tan pronto como sea posible si tiene algún dolor en la boca, en los dientes o en la mandíbula, o cualquier otro síntoma de posibles problemas dentales.
- Es posible que su oncólogo lo envíe a un oncólogo dental (un dentista especialmente capacitado para tratar a personas con cáncer), si fuera necesario.
- Procure el consejo de su equipo de atención médica en cuanto a higiene bucal y sugerencias de alimentación para disminuir o aliviar las molestias.

Los pacientes deben actualizar sus historias clínicas con sus dentistas para incluir su diagnóstico de cáncer y los tratamientos, y dar al dentista el nombre y el teléfono de su oncólogo (y viceversa) para que puedan consultarse entre sí. Puede que se recomiende a los pacientes que se sometan a todo procedimiento dental importante antes del comienzo del tratamiento, si es posible.

Beba suficiente agua

Los pacientes necesitan beber suficiente agua por varios motivos.

- Algunas terapias contra el cáncer, incluida la quimioterapia, otras farmacoterapias y la radioterapia pueden provocar la deshidratación de un paciente.
- Algunos efectos secundarios del tratamiento, como por ejemplo diarrea o vómitos, también pueden aumentar la necesidad de líquidos.
- Consumir líquido suficiente puede ayudar específicamente en casos de fatiga o estreñimiento.

Durante el tratamiento con algunas quimioterapias, se administran líquidos intravenosos (IV). Si está tomando medicamentos orales, beba abundante agua u otras bebidas descafeinadas todos los días, según las indicaciones de su equipo de tratamiento. Lo mejor es beber agua y otros líquidos aprobados a lo largo del día. Beber incluso pequeños sorbos de agua a intervalos regulares ayudará, si eso es todo lo que puede tolerar.

Es posible beber demasiada agua. Las pautas sobre la cantidad de agua a tomar cada día varían; consulte con su equipo de tratamiento y siga las indicaciones del médico. Su equipo de tratamiento quizá recomiende líquidos, tales como caldos o bebidas deportivas: los mismos pueden restituir el equilibrio de electrolitos del cuerpo. Los principales electrolitos del cuerpo son el sodio, el potasio, el calcio, el magnesio, el cloruro, los fosfatos y el bicarbonato. Los electrolitos cumplen muchas funciones importantes en el cuerpo.

En general, los pacientes deben limitar el consumo de líquidos tales como bebidas con cafeína y alcohol, que pueden aumentar la disminución de electrolitos. Si bebe alcohol o bebidas con cafeína, es posible que su equipo de tratamiento le recomiende tomar una bebida descafeinada por cada bebida con cafeína o bebida alcohólica que beba.

La dieta neutropénica

Ciertas personas con recuentos de neutrófilos por debajo de lo normal necesitan una dieta especial, llamada “dieta neutropénica”, para ayudarlos a protegerse de las bacterias y demás organismos dañinos que se encuentran en algunos alimentos y bebidas.

“Neutropenia” es el término para referirse a una disminución de la concentración de neutrófilos por debajo de lo normal. Puede que le indiquen seguir una dieta neutropénica si su recuento de neutrófilos cae por debajo de un valor determinado. Deberá seguir esta dieta hasta que sus recuentos mejoren, y la misma pretende disminuir su exposición a las bacterias. Todo centro del cáncer tiene reglas diferentes respecto a la dieta neutropénica. Pregunte a su equipo de tratamiento sobre cualquier tipo de instrucciones especiales. Un paciente que haya sido sometido a un trasplante de células madre (trasplante de médula ósea) quizá deba seguir reglas de alimentación más estrictas durante un período de tiempo que un paciente que haya sido tratado con quimioterapia y/o radioterapia sin haber recibido un trasplante.

Las pautas básicas de una dieta neutropénica son:

- Evite todas las verduras y la mayoría de las frutas que estén crudas. Puede consumir verduras cocidas, frutas enlatadas y jugos. Puede comer fruta a la cual pueda quitar una cáscara gruesa, como una banana o una naranja.
- Evite comer carne, pescado y huevos crudos. La carne debe estar bien cocida. Todos los huevos deberán estar bien cocidos (nada de yemas líquidas).
- Evite los bares de ensaladas (“salad bars” en inglés) y las fiambrerías. Compre carnes para emparedados de almuerzo envasadas al vacío en vez de recién cortadas.
- Coma o beba sólo leche, yogur, queso y demás productos lácteos pasteurizados.
- Evite los quesos madurados con moho y los quesos azules, como el Brie, el Camembert, el Roquefort, el Stilton, el Gorgonzola y el Blue.
- En casa, puede tomar agua del grifo o embotellada. Evite el agua de pozo, o hierva el agua durante un minuto antes de usarla.

Dietistas y nutricionistas

Quizá desee pedir a su médico que lo envíe a un dietista o a un nutricionista para obtener consejos y orientación específicos sobre nutrición. Los términos “nutricionista” y “dietista” suelen usarse indistintamente. Los dietistas quizá se autodenominen nutricionistas, pero no todos los nutricionistas son dietistas. El título de dietista registrado (RD, por su siglas en inglés) certifica que un profesional clínico ha cumplido con la experiencia académica y el internado acreditado, ha aprobado el examen nacional de certificación, y mantiene una educación continua y un desarrollo profesional permanente conforme a la Commission on Dietetic Registration (Comisión de Registro Dietético).

Un dietista o nutricionista puede:

- Elaborar un plan de alimentación para usted que satisfaga sus necesidades
- Ayudarlo a manejar los cambios en el apetito y en el peso
- Ayudarlo a sobrellevar los efectos secundarios del tratamiento
- Darle consejos sobre alimentos, vitaminas, hierbas y suplementos
- Elaborar un plan personalizado de bienestar para sobrevivientes del cáncer

Es posible que el oncólogo envíe a los pacientes que no puedan comer y beber lo suficiente durante períodos de tiempo prolongados a un dietista. Un dietista puede ayudarlos recetando suplementos con alto contenido de calorías y proteínas, con alimentación por sonda, hasta que puedan volver a comer normalmente. Los pacientes sometidos a un trasplante de células madre (trasplante de médula ósea) por lo general no reciben los nutrientes a través de una sonda de alimentación. Estos pacientes reciben nutrición por vía intravenosa (IV). Estas formas de terapia pueden usarse para mantener al paciente tan sano y fuerte como sea posible durante el tratamiento.

Evaluación de la información de nutrición

La investigación sobre nutrición y cáncer aún se encuentra en sus primeras etapas. Puede que sea difícil separar las recomendaciones fiables y con base científica de la información errónea y los mitos.

Si le interesa entender más sobre las novedades de nutrición que haya visto en Internet, leído en una revista o periódico, o que haya escuchado en el noticiero, de un amigo o de un familiar, es importante que hable con un miembro de su equipo oncológico. Probar un suplemento o una hierba por cuenta propia podría interferir con su tratamiento contra el cáncer. Por ejemplo:

- Los suplementos de ácidos grasos Omega-3 pueden aumentar los efectos anticoagulantes de la aspirina o la warfarina. Estos suplementos sólo deberían tomarse junto con anticoagulantes bajo la orientación y supervisión de su médico.
- La hierba de San Juan, un producto herbal empleado para tratar la depresión, disminuye la efectividad del imatinib (un fármaco usado para tratar la leucemia mielógena crónica y la leucemia linfocítica aguda Filadelfia positiva). Los pacientes que estén padeciendo una depresión deberán hablar con sus médicos acerca de las opciones de tratamiento seguras, y cerciorarse de informar a sus médicos sobre todo medicamento o suplemento que estén tomando.

Póngase en contacto con nosotros

The Leukemia & Lymphoma Society (La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma)

1311 Mamaroneck Ave.

White Plains, NY 10605

o llame al Centro de Recursos Informativos por el (800) 955-4572.

Recursos

American Dietetic Association

(Asociación Dietética Americana, ADA por sus siglas en inglés)

(800) 366-1655

www.eatright.org (en inglés)

Este sitio proporciona información confiable sobre nutrición; también puede llamar para solicitar que lo envíen a un dietista registrado en su zona.

Información sobre nutrición en casos de cáncer

www.caring4cancer.com (en inglés)

Este sitio proporciona información actualizada, integral y de base científica sobre la nutrición y el cáncer.

Food and Nutrition Information Center

(Centro de Información sobre Alimentos y Nutrición, FNIC por sus siglas en inglés)

(301) 504-5414

www.fnic.nal.usda.gov (en inglés)

El Food and Nutrition Information Center forma parte del U.S. Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de EE.UU., USDA por sus siglas en inglés) y proporciona información sobre suplementos alimenticios, seguridad de los alimentos y la composición nutricional de los alimentos.

MEDLINEplus

www.nlm.nih.gov/medlineplus (en inglés)

www.medlineplus.gov/spanish (en español)

MEDLINEplus ofrece enlaces a información de atención médica actualizada. Está compilado por la Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. y los Institutos Nacionales de la Salud (NIH por sus siglas en inglés).

Recursos de nutrición y cocina para personas que viven con cáncer

(703) 519-2927 o (888) 651-3038

www.plwc.org

(en español: haga clic en el enlace PLWC En Español del menú en la página principal)

People Living With Cancer (Gente que vive con cáncer) ofrece una lista de recursos de nutrición y cocina a los cuales recurrir cuando los efectos secundarios de los tratamientos contra el cáncer interfieren con la capacidad de comer bien de un paciente.

NUTRITION.GOV

(800) 843-8114 o (202) 328-7744

www.nutrition.gov (en inglés)

Este sitio web proporciona información sobre la alimentación saludable, la actividad física y la seguridad de los alimentos.

Partnership for Food Safety Education (PFSE)

(202) 220-0651

www.fightbac.org (en inglés)

La Partnership for Food Safety Education es una iniciativa para educar al público sobre prácticas de manipulación segura de los alimentos. El sitio web es un recurso para obtener información sobre la seguridad de los alimentos.

PubMed

www.pubmed.gov (en inglés)

PubMed es un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina que le permite buscar información de base científica. Incluye más de 17 millones de citas de MEDLINE y otras publicaciones de la ciencia de la vida para artículos de biomedicina.

Quackwatch, Inc.

www.quackwatch.org (en inglés)

Quackwatch es una sociedad sin fines de lucro cuyo propósito es combatir fraudes, mitos, modas pasajeras, mentiras y situaciones no éticas relacionadas con la salud.

Esta publicación se diseñó para brindar información precisa y fidedigna relacionada con el tema en cuestión. Es distribuida por The Leukemia & Lymphoma Society (La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma) como un servicio público, entendiéndose que la Sociedad no se dedica a prestar servicios médicos ni otros servicios profesionales.

Esta hoja de información está apoyada por el Acuerdo Cooperativo No U58/CCU224200-03 de los Centers for Disease Control and Prevention. El contenido es solamente la responsabilidad de The Leukemia & Lymphoma Society y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centers for Disease Control and Prevention.