



## Los pacientes de cáncer presentan distintas necesidades en su nutrición y alimentación

**Autora: Dra. Maricelly Santiago Ortiz**  
Investigadora , educadora en cáncer y comunicadora en salud  
Alivia Health

La calidad de vida de un paciente diagnosticado con cáncer se puede ver altamente trastocada en distintas esferas de su cuerpo, especialmente la esfera física. Dicha esfera debe ser cuidada de día a día para atender las necesidades que el cuerpo puede comenzar a experimentar una vez comienza un tratamiento clínico para su enfermedad o una nueva intervención para el paciente. Reconocemos que los tratamientos clínicos pueden causar múltiples efectos secundarios en el cuerpo del paciente. Los efectos secundarios pueden ser distintos en cada uno de los pacientes, es por eso que se recomienda que se vigilen de cerca para poder tomar acción de inmediato. Algunos de los efectos más frecuentes en los pacientes son: fatiga, diarrea, boca irritada, boca ulcerada, cambio en el gusto, vómitos y pérdida de peso o apetito, entre otros.

La nutrición y la ingesta correcta de algunos alimentos y líquidos puede ayudar a superar los efectos secundarios de los tratamientos o intervenciones que un paciente recibe. En ocasiones, se puede volver un reto, pero de la mano de un nutricionista o dietista, el proceso puede ser más llevadero. Cabe destacar que no todos los pacientes responderán de igual manera a las recomendaciones asociadas a su alimentación. De darse estos escenarios, es importante que el paciente o el cuidador hagan una lista de lo que le está funcionando al paciente y poder consultarlo con el dietista o nutricionista para que puedan afinar un plan individualizado. Estos planes son de gran asistencia, ya que se hacen teniendo en cuenta lo que el paciente tolera mejor y lo ayuda a sentirse bien. Sin embargo, de igual forma es importante explicarle al paciente lo que no se recomienda hacer para que se sienta cómodo y seguro en esta fase de curso, como por ejemplo: No se recomienda comer mariscos o pescado crudo, nueces crudas, comer en restaurantes de comida rápida ó ingerir alimentos que hayan estado a temperatura ambiente por más de una hora y media o que sean alimentos muy condimentados.

Algunas sugerencias cuando se observan problemas en la falta de alimentación:

- Se sugiere que los pacientes de cáncer puedan tener una mayor ingesta de proteínas y calorías a través de alimentos tales como el queso, leche o huevos. Esto obedece a que son alimentos que le brindan energía al paciente en el curso de su enfermedad.
- Ingesta de alimentos con poca fibra para ayudar al sistema gastrointestinal.
- Seleccionar líquidos que puedan añadir múltiples nutrientes y calorías tales como: caldo claro sin grasa, agua, jugo de frutas, jugo de manzana, gelatina, batidas o helado.
- Ingesta de pequeñas meriendas durante el día, intercalado en las comidas rutinarias del día.
- En caso que no se sienta con apetito, tome solo pequeñas cantidades de comida y descanse.
- Si no ha podido comer durante el día, puede tomar un bocadillo antes de dormir.

Recuerde que la alimentación es uno de los pilares más importantes para que el paciente pueda manejar con éxito y en armonía su calidad de vida. No subestime el valor que le añade a su tratamiento el que entienda cómo proceder en su alimentación en cada una de las fases de su enfermedad.