

**RECOMENDACIONES
Y ESTRATEGIAS
NUTRICIONALES**

PARA EL NIÑO

con cáncer



Autora: Piñero, María Sol

Piñero, Sol
Recomendaciones y estrategias nutricionales para el niño con cáncer / Sol Piñero. -
1a ed. - Mar del Plata : Universidad FASTA, 2020.
Libro digital. PDF

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-1312-95-5

1. Nutrición del Niño. 2. Cáncer. I. Título.
CDD 618.92994

El presente material educativo es generado en el contexto del desarrollo de una tesis de grado para obtener el título de Lic. En Nutrición en la Universidad FASTA en Mar del Plata en el año 2019. Se elabora a partir de una recopilación de consensos en nutrición y oncología de organismos nacionales e internacionales, tomando también como referencia distintos materiales educativos propuestos para esta temática, adaptando la información para la población destinataria. La distribución del material educativo es gratuita y no pretende fines de lucro.

Diseño de cubierta e interior: Ponzo Florencia

Reconocimientos:

American Cancer Society
Asociación Española contra el Cáncer
Instituto Nacional del Cáncer
National Cancer Institute

Por sus valiosos aportes al contenido de este material educativo.

Índice

- 2** PRÓLOGO
- 3** SÍNTOMAS QUE PUEDEN GENERAR LOS TRATAMIENTOS ONCOLÓGICOS
- 5** FALTA DE APETITO
- 7** AUMENTO DEL APETITO / AUMENTO DE PESO
- 9** NÁUSEAS Y VÓMITOS
- 11** CAMBIOS EN EL GUSTO Y OLFATO
- 12** SEQUEDAD BUCAL
- 13** LLAGAS Y ÚLCERAS BUCALES
- 15** DIFICULTAD PARA TRAGAR
- 17** DIARREA
- 18** CONSTIPACIÓN
- 19** DEFENSAS BAJAS
- 25** BIBLIOGRAFÍA

prólogo

Este material educativo está pensado para padres y cuidadores de niños con cáncer que se encuentran bajo tratamiento oncológico. Sabemos que es un período difícil, lleno de nuevas situaciones y muchas dudas, y como la información adecuada promueve las intervenciones nutricionales oportunas durante la enfermedad y su tratamiento, es que queremos acompañarte para promover el normal desarrollo y crecimiento físico, neurocognitivo y emocional del niño.

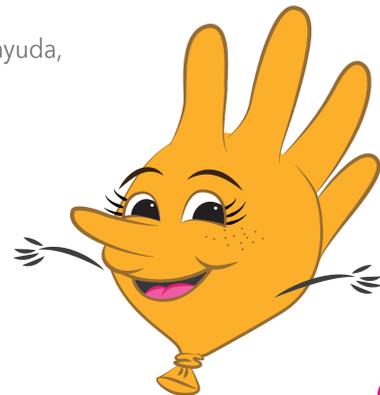
Sostenemos que la alimentación adecuada impacta en la calidad de vida, disminuye el número de posibles infecciones y ayuda a controlar los efectos secundarios asociados al tratamiento.

En este material educativo vas a encontrar recomendaciones y estrategias nutricionales que te van a servir para adaptar la alimentación en caso de que se presente alguno de los síntomas más comunes.

Al estar organizado según los diferentes síntomas que pueden ir apareciendo durante el período de tratamiento, no es necesario que la leas por completo, sino que podés recurrir a ella cada vez que tengas dudas, te sientas preocupado o quieras saber sobre algún síntoma y su relación con la nutrición.

Nutrir es mucho más que sólo alimentar, y esperamos brindarte un soporte que te sirva de ayuda, sencillo, practico, pensado para vos. Consultar y compartir siempre es bueno.

Hablá y consultá tus dudas con el equipo de profesionales de la salud, con tu médico, con tu licenciado en nutrición.



SÍNTOMAS QUE PUEDEN GENERAR LOS TRATAMIENTOS ONCOLÓGICOS

Los tratamientos contra el cáncer a veces producen efectos secundarios, causando síntomas que afectan la normal alimentación del niño. La presencia e intensidad de los síntomas van a depender del tipo de cáncer, la parte del cuerpo que se encuentra afectada, el tipo, duración y dosis del tratamiento.

Un buen estado nutricional aumenta las probabilidades de tolerar mejor el tratamiento y sus efectos secundarios.

Tratamiento	Posibles efectos secundarios
Quimioterapia	Falta de apetito, cambios en el gusto y olfato, saciedad precoz, náuseas, vómitos, llagas y úlceras bucales, diarrea, constipación, infecciones.
Radioterapia	Radioterapia a cabeza y cuello: cambios en el gusto, dificultades para tragar, sequedad bucal, inflamación en boca, infecciones bucales. Tórax: náuseas, vómito, infecciones en esófago, reflujo. Abdomen o pelvis: cambios en el hábito intestinal diarrea, gases, inflamación intestinal, vómitos y nauseas.
Trasplante de médula ósea	Mucositis, diarrea intensa, alteraciones en la digestión y absorción de nutrientes, defensas bajas, riesgo de infección aumentado.

Tratamiento	Posibles efectos secundarios
Inmunoterapia	Fatiga, fiebre, náuseas, vómitos y diarrea
Cirugía	Los efectos secundarios relacionados con el sistema digestivo varían dependiendo dónde se realiza la cirugía. Toda cirugía implica un aumento de los requerimientos energéticos, puede causar pérdida de peso y mayor susceptibilidad a padecer Infecciones

Recordemos que éstos efectos secundarios pueden presentarse o no, uno, más o ninguno; en caso de aparecer se pueden controlar y la mayoría desaparecen con el tiempo tras haber finalizado el tratamiento.

FALTA DE APETITO

Es un síntoma frecuente durante el tratamiento del cáncer. Puede deberse a la enfermedad en sí, su tratamiento y/o factores psicológicos como el miedo, ansiedad y depresión. Otros síntomas generados por el tratamiento como el cansancio, vómitos y náuseas, sequedad bucal, llagas, cambios en el gusto y olfato pueden generar que el niño esté más inapetente. El apetito del niño suele volver a la normalidad después de finalizar el tratamiento oncológico.

Recomendaciones

- Serví el plato del niño en un lugar agradable, bien ventilado, sin olores fuertes; de ser posible evitá el ambiente donde se cocinó.
- Intentá que no haya discusiones, insistencias o castigos a la hora de la comida. Tratá de mantener una actitud positiva y relajada.
- Prepará los alimentos de manera atractiva, con variedad de texturas, olores, sabores y colores.
- Asegurá de que realice todas las comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena, con colaciones entre comidas), evitando ayunos prolongados.
- Ofrecé cada 2 hs. pequeñas porciones de alimentos nutritivos, sobre todo sus preferidos.
- Es preferible que tome líquidos después de la comida, si tiene sed durante la comida que tome pequeños sorbos.
- Podés ir variando la consistencia de la comida según la aceptación del niño, probando qué le resulta más fácil para comer. Las comidas blandas y fáciles para masticar evitan el esfuerzo al comer.



- Es preferible que sus comidas estén templadas o frías. Evitá las temperaturas calientes en las comidas ya que generan mayor saciedad.
- Aumentá la porción cuando se sienta bien y esté descansado.
- Dale la comida más abundante cuando se sienta más hambriento, ya sea a la hora del desayuno, almuerzo, merienda o cena.
- Que el niño permanezca tan activo como sea posible ayuda a mejorar el apetito.
- Probá diferentes alimentos y distintas formas de prepararlos y cocinarlos.
- Evitá productos light y descremados.
- De ser necesario puede que su médico y/o Lic. en nutrición le indique al niño algún suplemento nutricional para ayudarlo a mejorar su estado nutricional.

¿Cómo agrego más energía y proteínas en la comida?

Podés aumentar el aporte de proteínas en las comidas agregando: leche fluída y en polvo, quesos, huevo, carne, pollo, pescado y legumbres.

Aumentá la densidad calórica de las comidas agregando aceite (es preferible el de oliva extra virgen), crema, manteca y mantequilla de maní a las preparaciones. Acompañar los postres con dulces o miel. Helados de crema. Frutas secas en tortas y budines. Elegí como método de cocción las frituras caseras sin reutilizar el aceite y los salteados. Rebozá y empaná carnes, papas y vegetales.

AUMENTO DE APETITO / AUMENTO DE PESO

El apetito puede encontrarse aumentado debido a la administración de corticoides en altas dosis durante el tratamiento oncológico. Esto puede generar un aumento de peso, por el aumento de la ingesta como también la retención de líquidos. A su vez la pasividad e inmovilidad producen cambios en la actividad física normal y favorecen esta situación. También la quimioterapia puede llegar a producir aumento de apetito, retención de líquidos y disminución del metabolismo, situaciones que también favorecen la ganancia de peso.

Algunos tumores localizados en el Sistema Nervioso Central (SNC) también pueden favorecer el aumento del apetito del niño.

Recomendaciones

- Es importante que el niño realice siempre las cuatro comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena) más dos colaciones, esto ayuda a que no llegue con tanta hambre a las comidas principales y se exceda.
- Evitá cocinar con frituras y salteados, se recomienda cocinar al horno, plancha, hervido, vapor o microondas.
- No lleves la fuente a la mesa, serví la porción del niño en su plato (podés servir en uno más pequeño así parece la porción más abundante). Intentá que no repita más de un plato por comida.
- Que tome abundante agua a lo largo del día y para acompañar las comidas también.
- Retirá toda la grasa visible de la carne y piel de pollo.
- Evitá servir pan y galletitas para acompañar almuerzo y cena.
- Elegí comprar lácteos descremados.



- Si le gusta podés darle una taza de caldo de verduras antes de las comidas para controlar el apetito.
- Ofrecele muchos vegetales en las comidas (la mitad de su plato) crudos y cocidos de distintos colores.
- Elegí las frutas como postre y para las colaciones.
- Incentivá la actividad física por mínima que sea. En general, se recomiendan caminatas, movimientos, juegos.
- Se recomienda que consuma alimentos ricos en fibra, como panes, cereales y pastas integrales.
- Limitá la cantidad de sal en las comidas y los snacks.

NÁUSEAS Y VÓMITOS

Estos dos síntomas son los más comunes entre los efectos secundarios producidos por el tratamiento, sobre todo por la quimioterapia. La radioterapia dirigida al tracto gastrointestinal y cabeza también puede causarlos.

Suceden porque hay estímulos (olores, sabores, movimientos, irritación del estómago o intestino, ansiedad, o medicamentos que forman parte de la quimioterapia) que inducen la aparición de sustancias químicas que excitan el llamado centro del vomito, desencadenando así el reflejo de las náuseas y vómitos.

Recomendaciones

- Ofrecele suficientes líquidos al niño para que no se deshidrate. En pequeñas cantidades por vez, puede ser útil usar un sorbete para ayudarlo a tragar.
- Mantené al niño en ambientes bien ventilados porque los olores intensos y en particular el olor a comida puede darle náuseas.
- Evitá darle bebidas con gas.
- Asegurate de que el niño enjuague su boca después de vomitar. Tiene que esperar media hora antes de tratar de tomar líquidos claros o hielos de sabor.
- Una vez que logre tolerancia a los líquidos dale alimentos blandos a temperatura ambiente. Pequeñas porciones que debe comer lentamente. Si hay buena tolerancia, reiniciá de a poco su dieta normal.
- Si tolera sólidos ofrecele alimentos secos como galletas, grisines o tostadas a lo largo del día.
- Evitá que el niño consuma sus alimentos favoritos, muy grasosos o condimentados cuando tiene náuseas.



- En los días que va a recibir tratamiento es conveniente que coma alimentos simples, suaves y fáciles de digerir.
- Si las náuseas ocurren durante la radioterapia o la infusión de quimioterapia, evitá ofrecerle alimentos 1 o 2 horas antes de los tratamientos.
- Si el niño necesita descansar después de comer, que se acueste con dos almohadas debajo de la cabeza por lo menos una hora.
- Enjuagar bien la boca antes y después de comer.
- Repartí sus comidas del día en 5 a 6. Poca cantidad de comida por vez, pero más veces por día.
- Evitá que se saltee alguna de las comidas.
- Es conveniente que el niño esté con ropa suelta y cómoda que no le apriete en la panza.
- Es preferible que tome líquidos después de la comida, si tiene sed durante la comida que tome pequeños sorbos.

CAMBIO DEL GUSTO Y OLFATO

Durante el tratamiento puede suceder que el niño tenga alterados los sentidos del gusto y olfato, suelen sentir gusto metálico o desagradable en alimentos ricos en proteínas, los gustos amargos se sientan más fuerte y los dulces menos dulces. Esto sucede por la administración de algunos medicamentos (como por ejemplo ciclofosfamida y vincristina).

Recomendaciones

- Si presenta rechazo por la carne roja, reemplazala por pollo, pescado, huevo o queso. Las carnes rojas suelen aceptarse mejor si se preparan con salsas, cortadas en guisos, sopas y rellenos.
- Para mejorar el sabor de los alimentos, se puede usar distintos condimentos o saborizantes (laurel, orégano, nuez moscada, vainilla, esencias frutales), también se pueden usar alimentos-condimentos como cebolla, queso rallado, albahaca, ajo, aderezos.
- Si el niño siente que los alimentos tienen sabor metálico es preferible que use cubiertos de plástico.
- Podés ofrecerle gotas de limón sin azúcar, chicles o pastillas de menta cuando siente un gusto metálico o amargo en la boca.
- Tratá de identificar los alimentos o los sabores que le producen mayor disgusto probando con sabores dulces, salados, amargos y ácidos para encontrar los alimentos mejor tolerados.
- Que el niño realice enjuagues de boca frecuentes y si no tiene ninguna contraindicación específica, que tome unos dos litros de líquidos al día de agua, jugos e infusiones, especialmente con las comidas para facilitar su ingestión.



SEQUEDAD BUCAL

Cuando las glándulas salivales producen una cantidad insuficiente de saliva se produce este síntoma llamado xerostomía. Esta situación puede producir dificultades para tragar y percibir normalmente los sabores. Produce sequedad, sensación de ardor o malestar sobre todo en la lengua, labios agrietados, boqueras y cambios en la superficie de la lengua.

Recomendaciones

- Probá darle comidas muy dulces como merengue, dulce de leche, etc. o muy ácidas como limonada o exprimido de naranja para estimular la secreción de saliva.
- Cuando esté comiendo ofrecele un trago de agua con frecuencia, para facilitar la ingesta de los alimentos.
- Serví sus comidas acompañadas de salsas, caldos y aderezos.
- Podés darle caramelos ácidos, chupetines, helados de agua o chicles: ayuda a mantener la boca húmeda.
- Evitá darle alimentos secos y que se fragmenten en partículas al masticarlos, como galletitas, papas fritas o frutos secos y los alimentos picantes.
- Son preferibles los alimentos suaves y blandos, incluso triturados o líquidos.
- Es importante la higiene bucal y el cepillado de los dientes, encías y lengua después de cada comida, para evitar las caries dentales. Enjuagar la boca cada 1-2 horas, evitando usar enjuagues bucales con alcohol.



LLAGAS Y ÚLCERAS BUCALES

En la boca tenemos células que se renuevan continuamente, por eso es común que tanto la quimioterapia como la radioterapia de cabeza y cuello produzcan efectos adversos en ella. También pueden producirse infecciones si el sistema inmune se encuentra debilitado.

Los problemas orales más frecuentes después de estos tratamientos son la mucositis (inflamación de la mucosa de la boca que se manifiesta en forma de llagas o úlceras dolorosas que pueden llegar a sangrar) y la estomatitis (inflamación de cualquiera de los tejidos orales)

La mucositis aparece generalmente una semana después de la quimioterapia, y cuando no hay infección se soluciona sola, por lo general, en 2 o 4 semanas cuando mejora el recuento de glóbulos blancos.

Recomendaciones

- Antes de las comidas podés darle un hielo para ayudar a insensibilizar la boca.
- Evitá darle al niño cualquier comida que pueda irritar las zonas dolorosas de la boca como jugos de naranja o limón, gaseosas, alimentos muy condimentados, salados, picantes y alimentos de textura áspera y dura como el pan, tostadas o snacks, así como frutas y vegetales crudos.
- Las comidas del niño tienen que estar poco condimentada. Usá condimentos suaves para cocinar (como por ejemplo, orégano, albahaca, perejil, tomillo, azafrán)
- Las comidas blandas o licuadas son mejor toleradas.
- Cortá la comida en trozos muy pequeños.



- Incorporá en las comidas crema de leche, manteca, caldos poco condimentados o salsas muy suaves como la salsa blanca.
- Serví sus comidas templadas o frías ya que así son mejor toleradas. Los helados y postres muy fríos son bien aceptados.
- El sorbete puede servir de ayuda para impulsar los líquidos más allá de las partes dolorosas de la boca.
- Es importante que tenga buena higiene bucal.
- En caso de ser necesario usá la medicación para controlar el dolor indicada por el médico antes de la comida.

DIFICULTAD PARA TRAGAR

El cáncer y sus tratamientos son capaces de producir síntomas como hinchazón, estrechamiento, infecciones, sequedad y dolor en boca y esófago que pueden causar problemas para tragar.

Recomendaciones

- Es recomendable que haga 5 a 6 comidas por día para repartir mejor las porciones y que éstas no sean muy abundantes.
- Elegí darle alimentos que sean fáciles de masticar cocinándolos hasta que estén blandos y suaves, como por ejemplo pastas, huevo, pollo, pescado y vegetales cocidos.
- Cortá los alimentos en porciones pequeñas, también puedes usar licuadora o procesador de alimentos para hacer un puré con los alimentos.
- Usá caldos, salsas o yogur para humedecer y suavizar las comidas.
- El sorbete puede resultar útil para ayudarlo a tragar.
- Evitá darle alimentos o bebidas que pueden quemar o raspar su garganta, como: alimentos muy calientes, ácidos, picantes, secos, crocantes o muy condimentados.
- Para comer y beber el niño tiene que estar sentado derecho con la cabeza inclinada un poco hacia adelante, y debe permanecer derecho por lo menos 30 minutos después de comer.
- Intentá que tome cantidades adecuadas de líquido cada día. Puedes espesar los líquidos hasta lograr que la consistencia sea la más fácil para tragar.



- Probá espesar las comidas con: maicena, puré de papa o zapallo instantáneo (ideal para sopas), gelatina en polvo (para alimentos fríos), vitina, nestum.
- Evita que haya distracciones en el ambiente cuando come y especialmente cuando tome líquidos.
- Los líquidos tienen que ingerirse cuando no tenga alimentos en la boca. El niño no tiene que usar agua para ayudar a tragar los alimentos (salvo en los casos de sequedad bucal).
- Controla que coma de a pequeños bocados para no llenar excesivamente la boca.

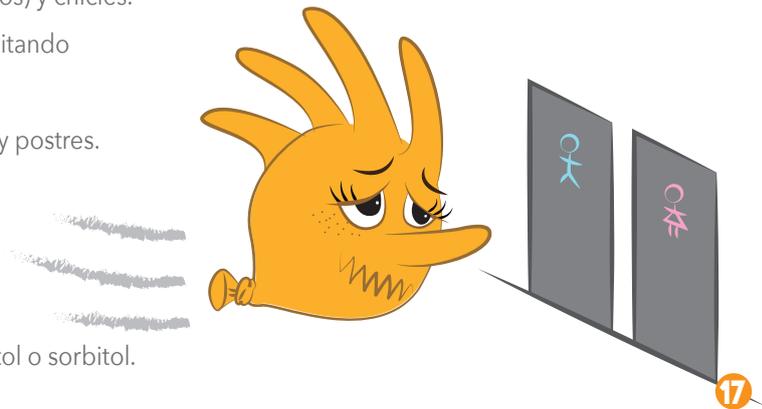
DIARREA

Tanto los tratamientos contra el cáncer como algunos medicamentos pueden afectar la motilidad intestinal, aumentando la frecuencia de las deposiciones y diarrea. Esto provoca que no se absorban bien los alimentos, minerales, vitaminas y el agua ya que los nutrientes pasan de manera rápida por los intestinos y no logran ser absorbidos normalmente.

Si la diarrea es persistente además puede causar pérdida de peso, falta de apetito, debilidad y cansancio y deshidratación.

Recomendaciones

- Asegurate de que el niño tome líquidos frecuentemente, en pequeñas cantidades para compensar los que pierde por diarrea; entre ellos, agua potable y bebidas para deportistas.
- Ofrecé comidas frecuentes y en menor porción.
- Evitá los alimentos que tienen alto contenido en fibra, como cereales integrales, frutos secos, verduras y frutas crudas.
- Las comidas tienen que ser suaves, no muy condimentadas.
- Limitá las bebidas que tienen cafeína.
- En estos casos el niño tiene que limitar el consumo de alimentos y bebidas que le producen gases como bebidas gaseosas, verduras crucíferas (rúcula, brócoli, repollitos de Bruselas, repollo, coliflor, rabanitos, kale, nabo y berro) legumbres (arvejas secas, lentejas, garbanzos, porotos de soja, alubias, porotos) y chicles.
- Serví sus alimentos y bebidas a temperatura ambiente, evitando las temperaturas extremas.
- Evitá darle alimentos con alto contenido en azúcar, como por ejemplo golosinas, jugos, gaseosas, galletitas dulces y postres.
- A veces puede producirse una intolerancia a la lactosa, en este caso hay que suprimir el consumo de productos lácteos, a menos que sean productos deslactosado (generalmente tienen el cartón color naranja).
- Evitá darle comidas grasosas o fritas.
- No le des productos sin azúcar (light) endulzados con xilitol o sorbitol.



CONSTIPACION

Algunas situaciones como la administración de medicamentos para el control del dolor, la falta de actividad física, los cambios en los hábitos alimentarios normales del niño (no comer o beber suficiente o ingerir poca fibra) pueden causar que la motilidad intestinal disminuya, lo que dificulta la evacuación y produce constipación.

Recomendaciones

- Dale alimentos ricos en fibra, cereales integrales, frutas y verduras crudas.
- Que tome abundante agua en el día
- Es importante que el niño dentro de sus posibilidades permanezca activo, caminando con regularidad.
- Limitar el consumo de alimentos y bebidas que puedan producir gases como bebidas gaseosas, verduras crucíferas (rúcula, brócoli, repollitos de Bruselas, repollo, coliflor, rabanitos, kale, nabo y berro) legumbres (arvejas secas, lentejas, garbanzos, porotos de soja, alubias, porotos)
- Las bebidas calientes ayudan a aliviar la constipación.



DEFENSAS BAJAS

Durante el tratamiento puede suceder que las defensas naturales del cuerpo del niño no puedan protegerlo adecuadamente y que se le indiquen evitar situaciones en las que pueda estar expuestos gérmenes causantes de posibles infecciones mientras su sistema inmune se repone.

Las siguientes recomendaciones tienen medidas de manipulación de alimentos adecuadas y evitar alimentos que son propensos a contener organismos causantes de infecciones, se recomiendan para la población en general, pero en este caso es muy importante implementar las medidas para garantizar la seguridad de los alimentos.

Pautas Generales

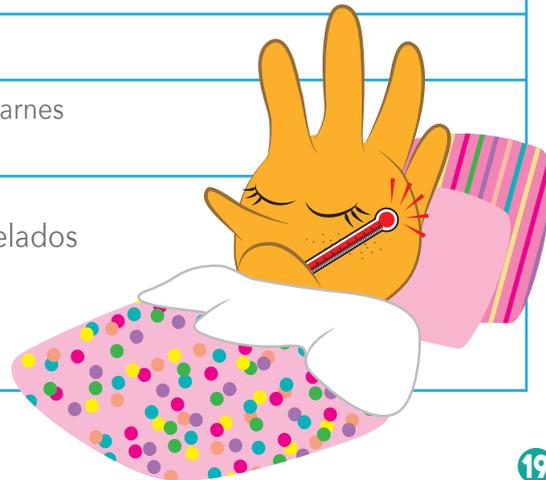
Compra de Alimentos

Verificá siempre la fecha de vencimiento de los alimentos. No se deben consumir pasada esta fecha.

No compres productos con envases dañados o latas abolladas.

Mantené separados en el carrito los alimentos crudos (sobre todo las carnes que pueden gotear) de los que se encuentran listos para comer.

Es importante que los alimentos no pierdan su cadena de frío, por lo que se sugiere comprar los alimentos refrigerados y congelados al final de la compra y de ser posible usar bolsas térmicas. Deben volver a refrigerarse o congelarse tan pronto sea posible si no van a consumirse de manera inmediata.



Se recomienda la compra de carnes envasadas al vacío. En caso de no poder hacerlo verificá siempre las características de la carne que vas a comprar, la higiene del lugar y cómo manipulan la carne (uso de guantes, cofia, delantal, etc.)

Es preferible no comprar ensaladas hechas y aderezadas.

Evitá los alimentos que no se encuentran envueltos. Comprá al vacío los alimentos envasados y empaquetados individualmente.

Almacenamiento de Alimentos

La temperatura de la heladera debe estar entre 0° C y 5° C. La temperatura del congelador debe ser -18° C o menos.

Evitá el contacto entre alimentos crudos y cocidos. Las carnes sin cubrir o alimentos que se están descongelando pueden contaminar otros alimentos con bacterias; por lo tanto, asegurate de que están correctamente almacenados en la heladera con los alimentos cocinados siempre por encima de los alimentos crudos.

No vuelvas a congelar los alimentos descongelados. Los alimentos deben descongelarse en la heladera (verificando que no goteen sobre otros alimentos) o microondas, nunca deben dejarse a temperatura ambiente.

Guarda los huevos en la heladera (no se deben limpiar antes de guardarlos ya que pierden su película protectora).

Preparación de Alimentos

Usar siempre agua potable

Antes de empezar lavate las manos con agua tibia y jabón, si tenés cortes o heridas es importante que te los cubras antes de manipular alimentos. Volve a lavarte las manos después de haber usado el baño, cambiar pañales o tocar mascotas.

Secate las manos con una toalla de papel, no con el trapo de cocina.

Desinfectá los paños de cocina y las esponjas a diario, y cambialos con regularidad. También se deben desinfectar las superficies de trabajo con frecuencia, especialmente después de manipular carnes crudas.

Mientras manipules alimentos, evita toser, estornudar o tocarte la cara, pelo o nariz (si pasa, tenés que volver a lavarte las manos antes de seguir con la manipulación de alimentos).

Usá utensilios diferentes para alimentos crudos y cocidos. Las tablas de cortar de plástico son las más higiénicas (evitar las de madera). Se deben lavar y desinfectar bien después de cada uso.

Dejá que la vajilla y cubiertos se escurran para secarse si es posible. Limpiá la zona de escurrido o drenaje con frecuencia usando desinfectante.

Desechá cualquier alimento que se vea o tenga olor extraño.

Limpiá la parte superior de todas las latas y botellas antes de abrirlas.

Mantená a las mascotas fuera de la cocina, y la basura con tapa, lejos de las superficies de manipulación.

Cocción de los Alimentos

Asegurate de que la comida esté bien cocida. La temperatura en el medio de los alimentos debe estar por encima de 75° C (podés usar termómetro de cocina para verificar eso).

Para corroborar la cocción adecuada de las carnes, sobre todo de la carne picada, no tienen que quedar partes rosas o rojizas en el centro ni exudar jugos de esos colores. Las piezas grandes de carne necesitan un cuidado especial para asegurarse de que el centro está bien cocido.

Mantené los alimentos calientes en caliente, y los alimentos fríos en frío para evitar la zona de peligro (entre 5° y 63° C crecen mejor las bacterias).

Cuando la comida se recalienta asegurate de que esté muy caliente. No recalientes los alimentos más de una vez.

Si usás microondas seguí las instrucciones del fabricante y de los alimentos envasados.

Los condimentos se tienen que agregar durante la cocción no después.

Comer fuera de casa

Si van a salir a comer a un restaurante, corroborá que el establecimiento cuenta con un buen nivel de higiene y evitá los alimentos de alto riesgo.

Evitar comer en lugares de comida al Kg, o que tengan en muestra los alimentos cocinados destapados.

Para asados, cumpleaños y festejos: En el caso de que haya hamburguesas, panchos, carnes en general, verificá la cocción de la carne siempre, y tené cuidado con los aderezos, puede que hayan estado sin refrigerar durante mucho tiempo o expuestos a altas temperaturas (el niño puede llevar sus propios aderezos individuales)

Si llevás comida de casa, dejá la comida en la heladera hasta el último minuto y usá una bolsa térmica para mantener la comida fresca. Tratá de lavarte las manos antes de comer, sino podés usar toallitas antisépticas de manos en su lugar.

Alimentos que debe evitar en neutropenia

- ✗ Frutas y verduras no lavadas, especialmente verduras de hoja que pueden esconder suciedad y otras sustancias contaminantes.

- ✗ Frutos secos, ya que por su rugosidad son muy difíciles de lavar.

- ✗ Brotes crudos, como por ej. brotes de soja.

- ✗ Carnes poco cocidas o mal cocidas, especialmente la carne picada.

- ✗ Fiambres y embutidos fríos

- ✗ Bebidas no pasteurizadas: leche, jugo, yogur.

- ✗ Miel y dulces caseros

- ✗ Quesos blandos elaborados a base de leche no pasteurizada, como por ej. queso azul, brie, camembert, feta, queso de cabra y queso fresco o blanco.

- ✗ Huevos poco cocidos, como los huevos pasados por agua, los huevos fritos con la yema blanda y los huevos escalfados, los huevos crudos o no pasteurizados, o los alimentos elaborados con huevos crudos, tales como la masa de galletas cruda casera y la mayonesa casera.

bibliografía

American Cancer Society. (2018). Recuperado de <https://www.cancer.org/es/tratamiento/los-ninos-y-el-cancer/cuando-su-hijo-tiene-cancer/nutricion.html>

American Institute for Cancer Research. (2010). Nutrición del Paciente con Cáncer. Washington: AICR.

American Society of Clinical Oncology. (2018). Recuperado de <https://www.cancer.net/es/sobrevivencia/una-vida-saludable/recomendaciones-sobre-nutrici%C3%B3n-durante-y-despu%C3%A9s-del-tratamiento>

Asociación Española Contra el Cáncer. (2015). Alimentación y Cáncer. Madrid: AECC. Recuperado de <https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/guia-alimentos2015.pdf>

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. (2014). Consenso nacional de nutrição oncológica: paciente pediátrico oncológico. Rio de Janeiro: Inca. Recuperado de https://www.sbno.com.br/UploadsDoc/Consenso_Nacional_Nutricao_Oncologica_paciente_pediatrico_oncologico.pdf

López Iniesta, S., & Madrid Martín, M. C. (2015). Alimentación saludable y cáncer infantil. Que tu alimento sea también tu medicamento. Alicante: Aspanion. Recuperado de <http://aspanion.es/wp-content/uploads/2015/alimentacionWEB.pdf>

Martínez Álvarez, J. R., & Villarino Marín, A. (2015). Recomendaciones de alimentación para pacientes oncológicos. Avances en alimentación, nutrición y dietética. España: Fundación Alimentación Saludable.

National Cancer Institute. (2011). Eating Hints: Before, During, and After Treatment. NIH. Recuperado de <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eatinghints.pdf>

National Cancer Institute. (2018). Recuperado de <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/perdida-apetito/nutricion-pro-pdq>

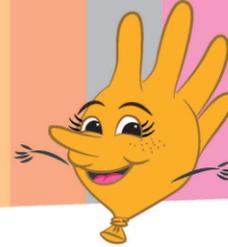
Niños con cáncer afanion. (2018). Buen provecho consejos dietéticos durante el tratamiento. Afanion.org. Recuperado de <http://www.afanion.org/bddocumentos/Buen-provecho.-Consejos-diet%C3%A9ticos-durante-el-tratamiento.pdf>

Palladino, M. (2013). Control y manejo nutricional del paciente oncológico pediátrico. En Soporte clínico oncológico y cuidados paliativos en el paciente pediátrico - 1ª ed. Buenos Aires: Instituto Nacional del Cáncer. 17-26.

Peña, M. G. (2004). Dieta y cáncer. En Soporte nutricional en el paciente oncológico. Madrid: SEOM. 116-131

Sociedad Española de Oncología Médica, Sociedad Española de Oncología Radioterápica, Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral. (2008). Guía clínica multidisciplinar sobre el manejo de la nutrición en el paciente con cáncer. Prodrug Multimedia.

Sociedad Española de Oncología Médica. (2016). La nutrición en el paciente oncológico. Colección Oncovida. Madrid: SEOM.



Nutrir es mucho más que sólo alimentar

Recomendaciones y estrategias nutricionales útiles para adecuar la alimentación según síntomas durante el tratamiento oncológico del niño y adolescente con cáncer.



UNIVERSIDAD
FASTA

FACULTAD DE
CIENCIAS MÉDICAS



ISBN 978-987-1312-95-5



9 789871 312955