



## Instructivo ALIMENTACION EN PACIENTE ONCOLOGICO



HOSPITAL DIPRECA  
SECCION ALIMENTACION

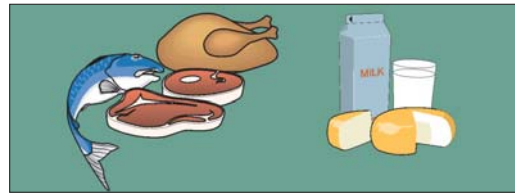
### ¿Qué entendemos por alimentación saludable?

Es aquella que nos aporta la cantidad de energía (calorías) y nutrientes que necesitamos para mantener un adecuado estado nutricional.

Los alimentos nos proporcionan la cantidad suficiente de proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales y vitaminas, para mantenernos sanos y ayuda a desarrollar mecanismos para defendernos de las enfermedades. La función de cada nutriente es:

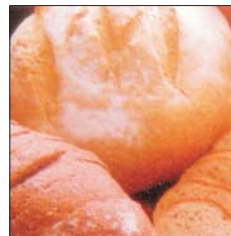
#### \* PROTEINAS

Son sustancias necesarias para formar, mantener, reparar los órganos y tejidos del cuerpo. **Sus fuentes son la leche, yogurt, queso y queso, pescado, carnes y huevos.** Las legumbres cuando son combinadas con arroz o fideos mejoran la calidad de su proteína.



#### \* HIDRATOS DE CARBONO

Son la principal fuente de energía en la alimentación diaria. **Sus fuentes principales son el pan, cereales, pastas, legumbres y el azúcar,** de éste último se recomienda un uso moderado.



#### \* GRASAS

Proporcionan ácidos grasos esenciales que cumplen importantes funciones en nuestro organismo.

- Aportan una gran cantidad de calorías (9 calorías por gramo).
- Aportan vitaminas solubles en grasa (A, D, E, K).

**En general se recomienda el uso de aceites de maravilla, oliva, pepa de uva o con contenido de omega 3 y margarinas libres de ácidos grasos Trans.**



#### \* VITAMINAS Y MINERALES

Las vitaminas se encuentran **en frutas y verduras.** Actualmente se recomienda consumir 5 colores distintos de éstas al día, para aportar lo que nuestro organismo necesita, a la principal fuente de fibra en nuestra dieta.

Se recomienda especial cuidado en seleccionar alimentos ricos en minerales como el hierro (**carnes**), calcio (**lácteos**), magnesio, potasio y vitaminas como la A.C.D.E. (ácido fólico).



## ALIMENTACION EN EL PACIENTE ONCOLOGICO

Durante su proceso de enfermedad, el paciente oncológico puede presentar un deterioro de su estado nutricional reflejado en una baja de su peso habitual, lo anterior ocurre debido a que:

- Sus requerimientos nutricionales se encuentran aumentados por lo cuál, se debe contar con la asesoría del profesional Nutricionista quién le orientará cómo nutrirse en forma adecuada.
- Disminución involuntaria de la ingesta de alimentos durante los períodos de tratamiento con quimioterapia por los síntomas de náuseas que ésta produce u otras complicaciones del aparato digestivo (mucosistis), etc.
- Períodos de ayuno por procedimientos y exámenes necesarios de realizar durante su tratamiento.



## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Durante la quimioterapia se produce una disminución en el funcionamiento de su sistema inmunológico, por esto se recomienda realizar una alimentación segura considerando los siguientes aspectos:

- **Evitar el consumo de alimentos crudos** durante el tiempo que dure su tratamiento, si así lo indica su Nutricionista y poder realizar una alimentación de baja carga bacteriana como medio de protección.
- Consumir alimentos **sólo de fuentes conocidas**.
- **Revisar las fechas de vencimiento** de alimentos.
- **Evitar el consumo de alimentos de envases que no posean un buen sistema de sellado** cuando ya hayan sido abiertos.
- Preferir envases de alimentos como: leche y jugo individuales.

### IMPORTANTE

Si Ud. manifiesta un estado de náuseas, vómitos, intolerancia o rechazo a su alimentación habitual, se recomienda:

- Consumir **volúmenes pequeños** de comidas y **fraccionados**.
- **Preferir alimentos con temperaturas frías**, ya que las temperaturas calientes aumentan los síntomas anteriores.
- **No intervenir en las preparaciones de alimentos** en su casa, para evitar olores.
- Consultar a su Nutricionista a fin de evaluar el uso de suplementos nutricionales de acuerdo a las características de cada paciente.

## ¿Como Consultar a la Nutricionista?

- Si Ud. se encuentra hospitalizado contará con la orientación de la Nutricionista clínica a cargo del Servicio de Oncología, quién le entregará una pauta de alimentación al momento del alta.
- Si Ud. se encuentra en tratamiento y control ambulatorio, su médico tratante deberá remitirle una interconsulta a una Nutricionista del Policlínico.

**SECCION ALIMENTACION HOSPITAL DIPRECA**

Vital Apoquindo 1200, Las Condes, Santiago

Fonos (02)2401249 - (02)2401100

[www.hospitaldipreca.cl](http://www.hospitaldipreca.cl)