



**Nombre De Alumno: Guillen Arguello Jessica Alejandra**

**Nombre Del Profesor: Cordero Gordillo María Del Carmen**

**Nombre Del Trabajo: tesis**

**Materia: Seminario De Tesis**

**Grado: 9° Cuatrimestre**

**Grupo: A**

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de julio del 2020

# **GUIA DE ALIMENTACION PARA EL PACIENTE CON CANCER**

## **BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN DURANTE EL TRATAMIENTO CONTRA EL CÁNCER**

La buena alimentación o nutrición es especialmente importante en caso de que padezca de cáncer debido a que tanto la enfermedad, como su tratamiento, pueden cambiar la forma en que come. También pueden afectar la manera en que su cuerpo tolera ciertos alimentos, así como su capacidad de emplear los nutrientes.

Una buena alimentación o nutrición es importante en el caso de padecer cáncer ya que la enfermedad como el tratamiento contribuyen a cambiar la forma en que come, así como también puede causar daños en el cuerpo dependiendo la tolerancia sobre ciertos alimentos.

Durante el tratamiento contra el cáncer, podría ser necesario que requiera cambiar su alimentación para que le ayude a fortalecerse y soportar los efectos del cáncer y su tratamiento. Puede que esto implique comer alimentos que normalmente no se recomendarían al tener un buen estado de salud. Por ejemplo, puede que requiera consumir alimentos con un nivel elevado de grasa y calorías que le ayuden a mantener cierto peso, así como alimentos espesos o fríos como el helado o las leche-malteadas, debido a llagas en la boca y garganta que dificulten poder comer cualquier cosa. El tipo de cáncer, el tratamiento y los efectos secundarios que usted presente deben tenerse en consideración al tratar de determinar las mejores formas de obtener los nutrientes que su cuerpo necesita.

Conforme al tratamiento contra el cáncer puede ser que se necesite cambiar la alimentación ya que este ayudara a fortalecer y soportar los efectos del cáncer y el tratamiento, puede que la alimentación cambie en diferentes formas y que se le indique consumir alimentos que normalmente no consumirían para que ayude a mantener su peso, esto también dependerá del tipo de cáncer que el paciente tenga y como sea el tratamiento que se le esté suministrando al paciente.

Comer bien mientras se encuentra en tratamiento contra el cáncer podría ayudarle a:

- Sentirse mejor
- Mantener un nivel elevado de fuerza y energía
- Mantener su peso y las reservas de nutrientes de su cuerpo

- Tolerar mejor los efectos secundarios relacionados con el tratamiento
- Reducir su riesgo de infecciones
- Sanar y recuperarse más rápidamente

Comer es una manera de ayudar al cuerpo a obtener los nutrientes necesarios para no adquirir la enfermedad o ayudar a controlarla, ya que los alimentos, frutas, verduras, cereales, etc. ayudan a mantenerse saludable y a consumir las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita, así como también nuestro requerimiento diario de carbohidratos, lípidos y proteínas.

*Beneficios de una buena alimentación durante el tratamiento contra el cáncer. (2020).*

## **COMO LLEVAR EL TRATAMIENTO CON UNA BUENA NUTRICIÓN**

Principalmente y para reducir la ansiedad que la enfermedad puede causar es primordial principalmente hablar con el médico sobre el tipo de tratamiento que se llevara a cabo, siguiendo eso se mencionan algunos puntos importantes:

- Abastezca la alacena y el congelador con sus alimentos favoritos para que no tenga que ir de compras con tanta frecuencia. Incluya alimentos que sepa que puede comer incluso al no sentirse del todo bien.
- Cocine con antelación y congele la comida en porciones individuales.
- Hable con amigos o familiares para ver las maneras en que puedan ayudarle a comprar y cocinar, o pídale a un amigo o familiar que se encargue de esto por usted. Asegúrese de decirles si hay ciertas cosas que le causan problemas para comer.
- Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer sobre cualquier inquietud que tenga sobre una buena alimentación. Ellos podrán ayudarle con los cambios en la alimentación que le ayudarán a controlar los efectos secundarios como estreñimiento, pérdida de peso o náuseas.

*Cómo alimentarse bien durante el tratamiento. (2020).*

## **CÓMO ALIMENTARSE BIEN DURANTE EL TRATAMIENTO**

El comer bien antes y durante el tratamiento para el cáncer ya que una buena alimentación ayuda al cuerpo a tener un mejor funcionamiento también puede evitar

que el tejido corporal se rompa y se produzca nuevos tejidos. Ya que si el paciente esta bien nutrido puede tolerar de mejor manera el tratamiento que se le este aplicando ya que como se sabe algunos tratamientos contra el cáncer son fuertes y si el paciente cuenta con una alimentación adecuada le ayudara a resistir de mejor manera el tratamiento.

- No tenga miedo de probar alimentos nuevos. Puede que, durante su tratamiento, algunos alimentos que antes no le gustaban le sepan bien.
- escoja alimentos vegetales de distintos tipos. Procure comer habas y guisantes (chícharos, arvejas) en lugar de carne durante algunas comidas de la semana.
- Procure consumir cada día más frutas y verduras, incluyendo frutas cítricas y vegetales verde oscuro y amarillo intenso. Los alimentos vegetales coloridos (tanto frutas como verduras) contienen sustancias naturales que fomentan la salud.
- Limite los alimentos altos en grasa, especialmente los de origen animal. Elija la leche y productos lácteos con contenido bajo en grasa. Reduzca la cantidad de grasa en sus alimentos al escoger métodos de cocción en los que se use menos grasa, como hornear o asar a la parrilla.
- Procure mantener un peso saludable, así como acostumbrarse a hacer alguna actividad física. Los pequeños cambios en el peso durante el tratamiento son normales.
- Limite la cantidad de alimentos que sean muy salados, ahumados y en escabeche.
- Evite o limite las carnes rojas y procesadas.

## **ALGUNOS BOCADILLOS RÁPIDOS Y SENCILLOS**

- Cereal (frío o caliente)

- Queso (quesos curado o duro, requesón, queso crema y más)
- Galletas
- Galletas saladas
- Salsas hechas con queso, frijoles (habas o habichuelas), yogur o crema de cacahuete
- Frutas (frescas, congeladas, enlatadas, deshidratadas)
- Gelatina hecha con fruta, leche o jugo
- Granola o mezcla de nueces y semillas
- Licuados o batidos de leche y bebidas hechos en casa
- Helado de crema, helado de agua y yogur congelado
- Jugos
- Bocadillos en horno de microondas
- Leche sola, con sabor, o con polvo instantáneo para desayuno
- Panecillos, bizcochos
- Nueces, semillas y cremas (mantequillas) de estos productos
- Palomitas o rosetas de maíz, pretzels
- Natillas, flanes, budines
- Sándwiches (de ensalada de huevo, queso a la parrilla o mantequilla de maní [crema de cacahuete])
- Sopas
- Bebidas deportivas
- Verduras o vegetales (crudas o cocidas) con aceite de oliva, aderezo, o salsa
- Yogur (bajo en grasa o griego)

## **Consejos para obtener más calorías y proteína**

- Comer varios bocadillos de forma frecuente a través del día, en lugar de tener 3 comidas abundantes
- Coma sus alimentos favoritos a cualquier hora del día, Por ejemplo, si tiene deseos de comer alimentos propios del desayuno a la hora de la cena, hágalo
- Coma frecuentemente, cada poca hora No espere hasta que se sienta hambriento(a)
- Haga su comida más grande a la hora del día cuando tenga más apetito. Por ejemplo, si por las mañanas es cuando usted se siente más hambriento(a), haga entonces del desayuno su comida más grande.
- Trate de ingerir comidas altas en calorías y cargadas de proteínas en cada comida y bocadillo
- Ejercítese ligeramente o haga una caminata antes de comer para aumentar su apetito
- Tome bebidas nutritivas altas en calorías, como leche-malteadas y bebidas enlatadas de suplementos nutricionales
- Beba la mayor parte de su consumo de líquidos entre comidas en vez de hacerlo junto con las comidas. Beber líquidos junto con las comidas le llenará demasiado.
- Pruebe con barras nutritivas y budines hechos en casa o disponibles en el supermercado.

## **Alimentos ricos en proteínas\***

### **Productos lácteos**

- Coma pan tostado o galletas con queso

- Añada queso rallado a las papas asadas, verduras, sopas, fideos, carnes y frutas
- Use leche en lugar de agua para los cereales calientes y las sopas
- Incluya salsas cremosas o salsas de queso sobre sus verduras y pastas
- Añada leche en polvo a las sopas cremosas, al puré de papas, a los budines y a los guisos
- Añada yogur griego, proteína de suero en polvo o requesón a sus frutas favoritas, licuados (batidos) o malteadas

### **Huevos**

- Tenga disponibles en el refrigerador huevos cocidos duros. Píquelos y añádalos a las ensaladas, guisos, sopas y verduras. Prepare una ensalada rápida de huevo.
- Todos los huevos deben estar bien cocidos para evitar el riesgo de bacterias peligrosas
- Los productos pasteurizados sustitutos del huevo conforman una alternativa baja en grasa a los huevos comunes

### **Carnes, aves y pescado**

- Añada las sobras de carnes a sopas, guisos, ensaladas y omelettes (tortillas de huevo)
- Mezcle la carne cocida picada en cubos o deshebrada con crema agria y especias para preparar aderezos

### **Frijoles (habas, habichuelas), legumbres, nueces y semillas**

- Espolvoree semillas o nueces en los postres como frutas, helados, budines y natillas o flanes. También sívalas sobre vegetales, ensaladas y pastas.

- Unte mantequilla de maní (crema de cacahuate) o de almendra en el pan tostado y frutas o incorpórela a una leche-malteada.

### **Alimentos altos en calorías\***

#### **Mantequilla**

- Derrita sobre las papas, arroz, pasta y vegetales cocidos
- Incorpore mantequilla derretida a las sopas y guisos, y úntesela al pan antes de añadir otros ingredientes a su emparedado

#### **Productos lácteos**

- Añada crema batida o crema espesa a los postres, crepas, waffles o buñuelos, frutas y chocolate caliente e incorpórela en las sopas y guisos
- Añada crema agria a las papas asadas y verduras

#### **Aderezos para ensaladas**

- Use mayonesa y aderezo comunes (y no los que sean bajos en grasa), para las ensaladas y en sus emparedados, así como las salsas con frutas y verduras

#### **Dulces**

- Añada jalea y miel al pan y galletas saladas
- Agregue mermeladas a la fruta
- Use helado sobre el pastel

## **ACTIVIDAD FISICA**

La actividad física nos beneficia de muchas maneras y más aun cuando se tiene alguna patología ya que Ayuda a mantener la masa muscular, la fuerza, la energía y la resistencia de los huesos. Puede ayudar a disminuir la depresión, el estrés, el cansancio, las náuseas y el estreñimiento. También puede mejorar su apetito. Si la persona no está acostumbrada a realizar algún tipo de actividad física debe comenzar de manera gradual, caminando 15 minutos, 30 minutos y así gradualmente incrementarle más minutos a la actividad física.

*Cómo alimentarse bien durante el tratamiento. (2020).*