Hablemos
Acerca De…

El tratamiento y la nutrición del cáncer

Cuando un niño está luchando contra el cáncer, una buena nutrición es una parte importante del tratamiento. Comer el tipo correcto de alimentos antes, durante y después del tratamiento puede ayudar a que su niño tolere mejor el tratamiento y darle más fuerza para recuperarse y sanarse. Una buena nutrición también es importante durante las etapas de crecimiento de la infancia. La nutrición y la intervención de medicamentos son necesarias para brindar el crecimiento y la nutrición para mantener sano a su niño.

Antes del tratamiento contra el cáncer

Aún cuando el tratamiento para el cáncer no haya comenzado, su niño debe empezar a comer tan bien como pueda de inmediato. Asegúrese de que su dieta incluya bastantes calorías y proteínas. Una buena manera de hacerlo es siguiendo las recomendaciones de la Pirámide Alimentaria. Una buena nutrición ayudará a su niño:

- A desarrollar más fuerza para sanar
- A evitar que los tejidos del cuerpo se descompongan
- A combatir las infecciones
- A soportar mayores dosis de tratamiento contra el cáncer

Durante el tratamiento contra el cáncer

Muchos tratamientos de cáncer están diseñados para matar las células cancerosas, pero también pueden dañar las células sanas. Las células sanas dañadas pueden dar lugar a efectos secundarios que afectan el crecimiento y el apetito. Los tratamientos también pueden afectar la capacidad del cuerpo para combatir la enfermedad; esto se conoce como inmunosupresión.

- Siga las guías especiales sobre cómo tratar los alimentos. Debido a que la respuesta inmune de su niño es más débil de lo normal, debe ser muy cuidadoso con los gérmenes. El final de este LTA explica las maneras seguras para almacenar y preparar los alimentos para evitar exponerlos a los gérmenes. Por favor comparta estas guías con cualquier persona que le prepare o lleve comida.
- Elija sus alimentos con cuidado. Continúe consumiendo una buena cantidad de calorías y proteínas. Es importante continuar con los hábitos alimenticios normales para su niño tanto como sea posible. Si su niño ha perdido peso o tiene poco apetito, añadir calorías extras a los alimentos que su niño disfruta es un comienzo. También son útiles otros suplementos líquidos altos en calorías y proteínas. Si necesita más información sobre el aumento de consumo de calorías y proteínas, pregunte a su dietista sobre opciones.
- Controle los efectos secundarios. Su niño puede tener efectos secundarios que lo hacen que no quiera comer. El manejo de efectos secundarios comunes, a continuación, para más detalles sobre lo que su niño debe comer cuando no se siente bien.
- Manténgase en contacto con un dietista profesional. Un dietista puede responder preguntas y brindar sugerencias sobre los problemas alimentarios de su niño.

Después del tratamiento contra el cáncer

Después de que haya terminado el tratamiento de su niño, regrese a las normas tradicionales de alimentación saludable. Su niño debe comer una variedad de alimentos e ingerir pocas grasas saturadas de origen animal, sal y azúcar. Una dieta segura y saludable le ayudará a su niño a recuperar su fuerza, reconstruir el tejido y a sentirse mejor.

Nutricionista: _____

Número telefónico: _____

Para encontrar un dietista registrado (RD, por sus siglas en inglés) en Intermountain Healthcare, vaya a intermountainhealthcare.org/RD.

Maneras nutricionales para manejar los efectos secundarios comunes

Cuando su niño siente los efectos secundarios del tratamiento, estas ideas pueden ayudarle a encontrar algo que pueda comer:

Anorexia (pérdida de apetito)

- Alimente a su niño con los alimentos que más le gustan.
- Alimente a su niño con 6 comidas pequeñas durante el día, incluyendo un bocadillo a la hora de dormir, en lugar de 3 comidas grandes.
- "Empaque con energía" la comida de su niño agregando mantequilla, queso u otros ingredientes altos en calorías.
- Alimente a su niño con suplementos de alto contenido calórico, ricos en proteínas como Carnation® instant Breakfast® o Ensure®.
- Alimente a su niño con alimentos suaves, frescos o congelados.
- Haga que su niño coma lo más que pueda cuando se siente bien.
- Evite discutir, regañar o castigar a un niño que no está dispuesto a comer. Haga que tome parte (en las compras, cuando cocine, a poner la mesa). Disfrute de los buenos momentos.
- Haga que su niño tome un paseo antes de las comidas. El ejercicio suave puede hacer que se le despierte el apetito a su niño.
- Pregunte a su dietista sobre los estimulantes del apetito. Esto solo será considerado si la intervención nutricional no funciona. Puede que sea mejor que su niño reciba nutrición por sonda o por vía intravenosa.

Cambios en el sentido del gusto y del olfato

- Evite los alimentos que tengan olor fuerte.
- No renuncie a los alimentos. Lo que sabe raro hoy puede saber normal la próxima semana.
- Agregue condimentos, saborizantes o salsas.
- Alimente a su niño con alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Use cubiertos y platos de plástico.
- Agregue azúcar para disminuir el sabor salado de la comida.
- Añada sal para disminuir la dulzura de los alimentos.
- Pruebe con frutas congeladas, verduras frescas o carnes marinadas (las carnes rojas pueden ser amargas).
- Lávese la boca y cepíllese regularmente.

Boca reseca

- Haga que su niño beba de 8 a 12 vasos de líquido al día.
- Añada salsa, aderezo para ensalada o salsa de carne a los alimentos.
- Estimule la saliva con los alimentos y bebidas dulces o agrios, o chupar dulce o goma de mascar. (pero no intente esto si su niño tiene dolor en la boca o garganta).
- Tome bocados pequeños y mastique bien.
- Dele alimentos blandos y húmedos a temperatura ambiente. Utilice una licuadora para mezclar frutas y verduras o cocínelos para que estén suaves.
- Use un humidificador de vapor frío para humedecer el aire ambiental, especialmente por la noche. Asegúrese de mantener el humidificador limpio para evitar la transmisión de bacterias o moho en el aire.
- Mantenga los labios de su niño húmedos con bálsamo labial.

Dolor en la boca y garganta

- Evite los alimentos o líquidos que irritan la boca de su niño como los cítricos o el picante.
- Haga que su niño beba con un popote.
- Sirva a su niño alimentos blandos o en puré.
- Sirva los alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- El niño debe enjuagarse la boca frecuentemente con agua.

Vómito

- Limite la comida o bebida en su niño hasta que su vómito esté controlado.
- Comience con cantidades pequeñas de líquidos claros y añada otros alimentos poco a poco para ver cómo los tolera su niño.
- Si su niño vomita, anímelo a cepillarse los dientes o enjuagar su boca antes de probar más comida.

Náuseas

- Dele a su niño alimentos suaves para su estómago (galletas, tostadas, yogur). Evite los alimentos grasosos, muy dulces, picantes o de olor fuerte.
- Haga que su niño coma lentamente.
- Deje que su niño descanse sentado una hora después de las comidas.
- Haga que su niño coma 6 alimentos pequeños al día en lugar de 3 alimentos grandes.
- No deje que su niño beba líquidos con los alimentos, solo entre comidas. Haga que su niño tome sorbos de líquidos todo el día para que no se deshidrate.
- Si el olor está causando náuseas, intente cubrir las bebidas y beber con un popote o comer alimentos que no requieren cocción.
- No deje que su niño coma en una habitación que esté caliente o encerrada. Bríndele un ambiente tranquilo y relajado.
- Hable con el médico de su niño sobre los medicamentos para controlar las náuseas.

Diarrea y calambres

- Haga que su niño beba muchos líquidos para reponer la pérdida.
- Consuma menos productos lácteos. Si esto ayuda, pídale al dietista de su niño que le dé más ideas sobre alimentación libre de lactosa.
- Sírvale a su niño alimentos que contienen pectina, tales como puré de manzana, avena y frutas y verduras peladas.
- Sírvale a su niño alimentos con alto contenido de potasio y sodio, como plátanos, jugos, frutas y verduras frescas y patatas, según lo tolere.
- Haga que su niño evite bebidas con cafeína, como el café y los refrescos. Haga que su niño evite la goma de mascar.
- Los bebés son más vulnerables a la deshidratación. Si su niño tiene vómitos y diarrea persistentes, informe al médico de su niño.

Pérdida de peso y atrofia muscular

- "Empaque con energía" la comida de su niño agregando mantequilla, queso u otros ingredientes altos en calorías. Trate con Carnation® instant Breakfast®, Pediasure® o Nutren® Jr.
- Haga que su niño beba más líquidos.
- Haga que su niño coma más fibra.

Estreñimiento

- Haga que su niño tome bebidas calientes (asegúrese de que no estén demasiado calientes).
- Haga que su niño beba más líquidos.
- Alimente a su niño con más fibra en su dieta.

Hambre inducida por esteroides

- Limite los alimentos a las comidas programadas.
- Ofrézcale más agua que jugo o refresco.

Otra Intervención Nutricional

- Aún cuando usted ofrezca alimentos altos en calorías y ricos en proteínas, su niño quizá no coma lo suficiente. La alimentación por sonda puede ser necesaria para proveer a su niño una nutrición suficiente o para prevenir la desnutrición. Este tipo de alimentación puede dar el 100% de calorías, proteínas, vitaminas y líquido, si es necesario. Si su niño necesita una sonda de alimentación, se hará todo lo posible para que coma por la boca. Por ejemplo, él puede recibir alimentación por sonda durante la noche mientras duerme para que pueda comer durante el día.

Normas para el manejo de alimentos para prevenir infecciones

Mientras su niño recibe tratamiento contra el cáncer su sistema inmunológico es débil. El sistema inmunológico ayuda al cuerpo a combatir infecciones y a mantenerse sano. Estas normas pueden mantener a

su niño a salvo de los gérmenes que podrían enfermarlo. Esto es de suma importancia cuando el sistema inmunológico está débil y los conteos sanguíneos son bajos. Esto puede ser durante su estadía en el hospital y al principio cuando regresa a casa cuando espera recuperar el conteo.

Comidas fuera de la casa

En el hospital, mientras que los conteos son bajos.

El cuerpo no puede combatir las infecciones y las enfermedades transmitidas por alimentos pueden ser un problema. Los alimentos deben permanecer en la habitación del hospital no más de 45 minutos. Una vez que los conteos sanguíneos de su niño son estables o regresa a casa del hospital, siga las instrucciones a continuación.

Salir a comer cuando están en casa.

Elija restaurantes que usted sepa que son higiénicos. Pida que los alimentos sean recién preparados (por ejemplo, preparar una hamburguesa después de que usted la pide en lugar de darle una de debajo de la lámpara de calor). Pida condimentos de una sola porción (por ejemplo, paquetes de una sola porción de la salsa de tomate, mostaza, mayonesa). Utilice su mejor criterio para asegurarse de que se evite una infección.

Compras de alimentos

Lleve alimentos fríos a casa y métalos rápidamente al congelador. No compre alimentos con fecha de caducidad ya vencida. No compre alimentos echados a perder, latas abolladas, envases con tapas rajadas ni comida de delicatesen.

Preparación de alimentos en el hogar

Conserve los alimentos a una temperatura segura. Cocine los alimentos calientes completamente. Si no va a comer en el momento, refrigere los alimentos de inmediato. Mantenga fríos los alimentos fríos. Algunos alimentos se echan a perder con especial rapidez. No deje estos alimentos a temperatura ambiente por más de 1 hora: La leche y los productos lácteos, los huevos (a menos que estén pasteurizados), todo tipo de carnes y pescados, papas al horno, queso de soja y otras proteínas de soja, brotes y semillas germinadas, melones o tomates cortados, ajo y mezclas de aceite, y arroz cocido, frijoles o verduras.

Asegúrese de que su comida todavía esté buena. No coma alimentos en mal estado o con moho. No coma alimentos que contengan ingredientes crudos o no pasteurizados. No use un huevo si la cáscara se quebrantó antes de usarlo. No vuelva a congelar los alimentos descongelados. No pruebe nada que se vea o huela extraño. Siempre prepare la comida en una zona limpia. No corte los alimentos cocinados en la misma superficie donde haya cortado alimentos crudos. No use una tabla de picar de madera. Lave la tapa de las latas antes de abrirlas.

Conservación de los alimentos

Conserve los alimentos en envases cubiertos bien cerrados. Congele los alimentos en bolsas para congelar o en recipientes herméticos transparentes. Deseche los alimentos con fecha de caducidad ya vencida. Tire las sobras refrigeradas a los tres días. Tire los alimentos con quemaduras de congelación. Si usted compra alimentos en tamaños grandes económicos, divídalos en porciones y séllelos en bolsas nuevas para almacenar. Consuma la comida guardada comenzando por la más vieja.

Temperaturas de almacenamiento recomendadas:

- En el anaquel: 50 a 70 grados
- En el refrigerador: 34 a 40 grados
- En el congelador: menos de 5 grados

Plazos de almacenamiento de los alimentos congelados:	
Pan y alimentos horneados	2 meses
Alimentos preparados que contengan caldo o salsa de carne	2 a 3 meses
Carne preparada servida	3 a 4 meses
Carne de cerdo cruda	4 a 6 meses
Otras carnes crudas	6 a 12 meses
Verduras	6 a 9 meses

Higiene

Mantenga limpia su área de preparación de alimentos. Limpie y desinfecte todos estos a menudo: mostradores, tablas de cortar, superficies para comer, paños de cocina y toallas, abrelatas y las hojas del procesador de alimentos. Mantenga las superficies, aparatos y áreas de almacenamiento limpias de derrames y partículas de alimentos.

Lávese las manos con jabón y séquelas bien. Siempre lávese las manos antes de tocar los alimentos y al momento de prepararlos.

Lave la vajilla usando el ciclo más caliente del lavavajillas. Si lava a mano, desinfecte los platos con la solución desinfectante o use agua tibia y detergente para lavar platos, luego séquelos al aire.

Intermountain
Primary Children's Hospital
The Child First and Always®

© 2013 Intermountain Healthcare, Primary Children's Hospital. Toda la información contenida en la series ***Hablemos acerca de . . .*** tiene solamente un propósito educativo. Esta información educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de cuidados de la salud pueden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud.

Pediatric Education Services, 801.662.3500 | Translation 12/14, LTA520973164 | Cancer treatment and nutrition (12/14)