

Hablemos Acerca De...

Tratamiento del cáncer y la nutrición

Una parte importante del tratamiento cuando el niño está luchando contra el cáncer, es una buena nutrición. Le puede ayudar al niño a:

- Desarrollar fuerza extra para curarse.
- Evitar que el tejido corporal se rompa.
- Combatir la infección.
- Afrontar las altas dosis del tratamiento contra el cáncer.

Aprenda más sobre cómo encontrar alimentos nutritivos para el niño, ayudarle a comer cuando no se siente bien y preparar alimentos de manera segura.

¿Cómo ayudo al niño a comer bien durante los tratamientos contra el cáncer?

Es importante que el niño continúe con los hábitos alimenticios normales tanto como sea posible, aún durante los tratamientos contra el cáncer. Siga estas pautas para elaborar una dieta saludable:

- Asegúrese de que el niño ingiera muchas calorías, en especial de proteínas. Si el niño ha perdido peso o no tiene mucho apetito, intente agregar calorías al alimento que le guste. Las bebidas con alto contenido de calorías y proteínas pueden ayudar.
- Hable con un dietista, quien puede ayudarle con ideas sobre comidas y responderle preguntas. También puede ayudarle a conseguir que el niño ingiera más calorías y proteínas. Visite intermountainhealthcare.org/RD, para encontrar un dietista. También encontrará recetas saludables en ChooseMyPlate.gov.
- Déle al niño los alimentos correctos cuando tenga efectos secundarios de los tratamientos contra el cáncer. La siguiente sección incluye sugerencias para ayudarle a sentirse mejor.

- Siga las pautas especiales de manipulación de los alimentos. Debido a que el sistema inmunitario del niño está más débil de lo habitual, usted debe ser sumamente cuidadoso con los gérmenes. Lea la sección de manipulación de los alimentos para conocer las maneras seguras de almacenar y preparar alimentos.

¿Cómo puedo ayudar al niño a manejar los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer?

Cuando el niño tenga efectos secundarios por el tratamiento, estas ideas pueden ayudarle a encontrar algo que pueda comer:

Pérdida del apetito

- Déle al niño los alimentos que más le gusten. Cuando el niño se sienta bien, procure que coma todo lo que pueda.
- Déle al niño 6 comidas pequeñas durante el día, incluso un bocadillo a la hora de acostarse, en lugar de 3 comidas más grandes.



- Agregue mantequilla, queso u otros ingredientes con alto contenido de calorías a los alimentos del niño.
- Déle suplementos con alto contenido de calorías y proteínas, como Carnation® Instant Breakfast® o Ensure®.
- El niño puede comer alimentos blandos, frescos o congelados.
- No discuta con el niño ni lo castigue si no quiere comer. Hágalo participar en las compras, la cocina o al poner la mesa.
- Procure que el niño realice una caminata antes de las comidas. El ejercicio leve puede provocar hambre.
- Consulte a un dietista acerca de los estimulantes del apetito. El niño solo puede usarlos si no está comiendo lo suficiente. Puede ser mejor para el niño recibir nutrición por sonda o por vía intravenosa.

Cambios en el gusto y el olfato

- Evite comidas con olores fuertes.
- No se de por vencido con los alimentos. Lo que hoy sabe “mal”, puede saber normal a la semana siguiente.
- Agregue aderezos, saborizantes o salsas.
- Déle alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Utilice platos y utensilios plásticos.
- Agregue azúcar para reducir el sabor de los alimentos salados o sal para hacer que los alimentos azucarados sean menos dulces.
- Pruebe con frutas congeladas y verduras frescas o carnes marinadas (las carnes rojas pueden ser amargas).
- Haga que el niño se enjuague la boca y se cepille los dientes regularmente.

Boca seca

- Procure que el niño beba entre 8 a 12 tazas de líquido al día.
- Agregue salsas o aderezos a las comidas.
- Estimule la saliva con alimentos y bebidas dulces o ácidas, caramelos duros o goma de mascar. (Evite esto si el niño tiene dolor de garganta o en la boca).

- Asegúrese de que el niño coma bocados pequeños y mastique bien.
- Déle al niño alimentos blandos y húmedos a temperatura ambiente. Use una licuadora o cocine las frutas y verduras para ablandarlas.
- Use un humidificador de vapor frío para humedecer el aire de la habitación, en especial por las noches. Mantenga el humidificador limpio para evitar la propagación de bacterias o moho en el aire.
- Mantenga los labios del niño húmedos con bálsamo labial.

Boca ulcerada o garganta irritada

- Evite los alimentos cítricos o picantes y los líquidos que irriten la boca del niño.
- Procure que el niño beba con una pajilla.
- Sírvala al niño alimentos blandos o en puré.
- Sirva los alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Pídale al niño que se enjuague la boca a menudo con agua.

Vómito

- Limite la ingesta de alimentos o bebidas hasta que deje de vomitar.
- Comience con pequeñas cantidades de líquidos claros, y agregue otros alimentos lentamente para ver si el niño los tolera.
- Si vomita, pídale que se cepille los dientes o se enjuague la boca antes de probar más alimentos.

Náuseas

- Déle al niño alimentos blandos, como galletas, tostadas y yogur. Evite los alimentos grasosos, muy dulces, picantes o muy aromatizados.
- Haga que el niño coma lentamente.
- Procure que descanse sentado durante 1 hora después de las comidas.
- Procure que coma 6 comidas pequeñas al día, en lugar de 3 comidas más grandes.
- Haga que el niño beba solo líquidos entre las comidas. Puede tomar pequeños sorbos de líquido todo el día para no deshidratarse.

- Si los olores le causan náuseas, intente cubrir las bebidas y hacer que beba con una pajilla. También puede comer los alimentos que no necesitan cocción.
- Procure que el niño coma en una habitación tranquila donde no haga mucho calor.
- Consulte al proveedor de atención médica del niño acerca de un medicamento para las náuseas.

Diarrea y calambres

- Haga que el niño beba abundante líquido para reemplazar los que pierde.
- Use menos productos lácteos. Si esto ayuda, pídale al dietista del niño más ideas de alimentos sin lactosa.
- Sírvalle al niño alimentos con pectina, como salsa de manzana, avena, y frutas y verduras sin cáscara.
- Déle al niño alimentos con alto contenido de potasio y sodio, como bananas, jugos, frutas y verduras frescas y patatas.
- Procure que el niño evite la goma de mascar y las bebidas con cafeína, como café y gaseosas.

Pérdida de peso y de masa muscular

- “Potencie” los alimentos del niño agregando mantequilla, queso, leche entera u otros ingredientes con alto contenido de calorías.
- Déle bebidas proteicas, como Carnation® Instant Breakfast®, Pediasure® o Nutren® Jr.
- Haga que beba más líquidos.
- Procure que coma más fibra.



Estreñimiento

- El niño debe beber más líquidos, incluso bebidas calientes (asegúrese de que no estén demasiado calientes).
- Déle al niño más fibra.

Hambre inducida por los esteroides

- Limite los alimentos a las comidas programadas.
- Ofrezca más agua que jugo o gaseosa.

¿Qué ocurre si el niño necesita una sonda de alimentación?

Aún si le ofrece al niño alimentos con alto contenido de calorías y proteínas, es posible que tenga problemas para comer lo suficiente. Puede necesitar alimentación por sonda para obtener la nutrición suficiente. Este tipo de alimentación le puede proporcionar al niño todas las calorías, proteínas, vitaminas y líquidos que necesita. Aún cuando necesite una sonda de alimentación, puede intentar comer por vía oral. Por ejemplo, el niño puede recibir alimentación por sonda durante la noche mientras duerme para que pueda comer durante el día.

¿Cómo compro y preparo de manera segura los alimentos para el niño?

Mientras recibe tratamiento contra el cáncer, su sistema inmunitario está debilitado. El sistema inmunitario ayuda al cuerpo a combatir las infecciones y mantenerse sano. Estas pautas pueden mantener al niño a salvo de los gérmenes que podrían enfermarlo.

- Cuando compre alimentos fríos en la tienda, póngalos en el congelador inmediatamente al llegar a casa.
- No compre alimentos con etiquetas con fecha de caducidad vencida, latas abolladas o recipientes con tapas rotas.
- Evite comprar alimentos de delicatessen, los cuales pueden tener bacterias.
- Mantenga los alimentos frescos refrigerados y cocine bien los alimentos calientes. Si no va a comer al instante, refrigere los alimentos inmediatamente.

- No deje los alimentos durante más de 1 hora a temperatura ambiente, en especial los productos lácteos, arroz y frijoles cocidos, verduras cocidas o cortadas, y frutas cortadas.
- No sirva los alimentos con ingredientes crudos o sin pasteurizar.
- No use huevos que se rompieron antes de que los pudiera usar. Nunca sirva alimentos que tengan aspecto u olor extraño.
- No vuelva a congelar los alimentos que descongeló.
- Evite usar una tabla de cortar de madera, la cual puede alojar bacterias, y no corte alimentos cocidos sobre la misma superficie que cortó alimentos crudos.
- Siempre prepare los alimentos en un área limpia. Lave las partes superiores de las latas antes de abrirlas.

¿Cómo almaceno los alimentos y hago limpieza después de las comidas de manera segura?

Para proteger al niño de los gérmenes durante sus tratamientos contra el cáncer:

- Almacene los alimentos en recipientes bien sellados y cubiertos. Congele los alimentos en bolsas para congelador o en recipientes herméticos transparentes.
- Deseche las sobras refrigeradas después de 3 días, y tire los alimentos con quemaduras por congelación.
- Si compra alimentos en bolsas grandes, divídalos en porciones y guárdelos en bolsas de almacenamiento de alimentos selladas. Rote el uso de alimentos almacenados para usar los más antiguos primero.
- Mantenga el refrigerador entre 34 y 40 grados, y el congelador a una temperatura inferior a 5 grados. Los alimentos deben almacenarse en los estantes, entre 50 a 70 grados.

- Limpie y desinfecte los mostradores, las tablas de cortar, la mesa, los paños de cocina, los abridores de lata y las cuchillas de los procesadores de alimentos.
- Limpie inmediatamente los derrames en las superficies y aparatos y en las zonas de almacenamiento, y mantenga estas áreas limpias.
- Lávese las manos con jabón y agua tibia, y séquelas bien. Siempre lávese las manos antes de tocar y preparar alimentos.
- Use el ciclo de calor máximo del lavavajillas. Si lava los platos a mano, desinfecte los platos con una solución desinfectante. También puede usar agua caliente y detergente para vajilla. Luego, deje secar los platos al aire.

¿Cómo protejo al niño cuando comemos afuera?

Para proteger al niño de las enfermedades que se propagan por los alimentos cuando come afuera:

- No deje que los alimentos permanezcan en la habitación del hospital durante más de 45 minutos.
- Elija restaurantes que sepa que son limpios.
- Pida que los alimentos sean recién preparados cuando los ordene (evite los autoservicios donde los alimentos están bajo lámparas de calor).
- Pida condimentos de una sola porción en lugar de usar una botella o una bomba.

¿Qué debe comer el niño después de su tratamiento contra el cáncer?

Cuando termine el tratamiento del niño, haga que coma alimentos variados. Limite la grasa saturada de origen animal, la sal y el azúcar. Una dieta segura y saludable ayudará al niño a recuperar su fuerza, reconstruir los tejidos y sentirse mejor.

Cancer treatment and nutrition

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.