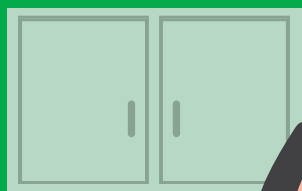


INCan
cuida **más**



Módulo 4

Cómo alimentarme
adecuadamente



INCan
cuida **más**



Módulo 4

Cómo alimentarme
adecuadamente



Índice

Presentación	4
La importancia de la alimentación: antes, durante y después de los tratamientos médicos.....	5
Un equipo y muchos profesionales	6
¿Cómo debo lavar y desinfectar adecuadamente los alimentos, antes de consumirlos?	7
Bebidas o licuados para la digestión y la energía	8
Opción de menú en caso de diarrea o estreñimiento.....	10
Sitios de interés	13
Contacto.....	13
Anotaciones importantes.....	14
Referencias bibliográficas.....	15

Presentación



Esta guía de lectura ofrece información y herramientas útiles, tanto para el paciente como para la familia.

Las personas más informadas pueden afrontar, de mejor manera, las situaciones que se van presentando y ser más activos en el cuidado de su propia enfermedad.

Estos consejos son generales y, de ningún modo, pretenden reemplazar las recomendaciones del equipo de salud que te atiende o en su caso atiende al paciente.

Este fascículo informativo no sustituye la atención y seguimiento especial que deben de ser proporcionados por un profesional de salud en el control de la enfermedad. Siempre, mantente en estrecha comunicación con el grupo de profesionales de salud que te atiende o atiende al paciente, e infórmale de cualquier situación.

La importancia de la alimentación: antes, durante y después de los tratamientos médicos

Es fundamental llevar a cabo una correcta alimentación para mantener un estado nutricional adecuado antes, durante y después de los tratamientos médicos, debido a que los pacientes pueden responder mejor a los tratamientos, así como evitar efectos secundarios tales como: disminución del apetito, pérdida de peso y masa muscular, cansancio, vómito, diarrea, entre otras, reduciendo con ello los días de estancia en el hospital, gastos médicos y complicaciones clínicas.



Un equipo y muchos profesionales



Un equipo de profesionales, preparados específicamente, están a disposición, tanto del paciente como de la familia, para ir afrontando cada situación durante el proceso de la enfermedad.

El equipo está integrado por:

Nutriólogos capacitados para brindar el más adecuado tratamiento nutricional a cada paciente.

El objetivo del equipo es brindar una atención nutricional de calidad a los pacientes con cáncer para asegurar la provisión adecuada de los nutrientes a través de diversas estrategias de trabajo que ayuden a disminuir el riesgo de desnutrición, así como mantener o mejorar el estado nutricional de los pacientes, contribuyendo con el equipo de salud en la respuesta favorable ante los tratamientos médicos y, así, mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Cómo debo lavar y desinfectar adecuadamente los alimentos antes de consumirlos:

1. Bajo el chorro de agua, retirar tierra o residuos de fruta, verdura, hierbas y hortalizas crudas que deseas desinfectar; deberás lavarlas con jabón y enjuagarlas perfectamente.
2. En un recipiente colocar el alimento que deseas desinfectar y agregar 1 mililitro de cloro, por cada litro de agua, dejándolo actuar por alrededor de 15 a 20 minutos.
3. Al terminar el tiempo de espera, se retirará el alimento de la solución clorada y estará listo para consumirlo.



NOTA: es necesario que consultes las instrucciones en la etiqueta del producto desinfectante que vas a utilizar para saber si es necesario enjuagar el alimento bajo el chorro de agua potable o no.

**Bebidas o licuados para
la digestión y la energía**



Licuada para mejorar la digestión

- Ingredientes:

- 1 nopal
- 1 rebanada de piña de 1 cm de grosor
- 1 cucharada de chía
- 2/3 de taza de agua natural
- ½ rama de apio
- 6 ramitas de perejil
- 1 ciruela pasa

- Preparación:

- 1.- Poner todos los ingredientes, lavados y desinfectados correctamente , dentro de la licuadora.
- 2.- Todos los ingredientes deben de ser licuados durante 1 minuto. Posteriormente, servirlo en un vaso grande y consumirlo durante la mañana.

Recuerda hidratarte adecuadamente para mejorar tu digestión. Toma alrededor de 2 litros de agua al día.

Licuada para dar más energía

- Ingredientes:

- 1 plátano
- 2 cucharadas de amaranto
- 2 cucharadas de avena
- 1 taza de leche deslactosada light o leche vegetal (soya, almendra, alpiste, coco, etc.) o 1 vaso de yogurt natural
- 1 chorrito de vainilla
- 1/4 de canela molida
- 10 almendras
- 1 cucharada de miel



NOTA: consulta a tu nutriólogo acerca de la opción de agregar a tu licuado un complemento llamado caseinato de calcio, con el objetivo de aumentar el contenido de proteína.

- Preparación:

1.- Se añaden todos los ingredientes a la licuadora y se licúa, durante 1 minuto; posteriormente, podrás consumirlo durante la mañana para comenzar el día con mucha energía.

No olvides complementar tu licuado con un desayuno variado, equilibrado, inocuo, completo, adecuado a tu peso, talla y estado nutricional y de salud.

**Opción de menú en caso de
diarrea o estreñimiento**

Menú de un día en caso de presentar diarrea

- Desayuno:
 - 1 plátano o manzana cocida, sin cáscara
 - Atole de avena de agua
 - 4 claras de huevo revueltas con ½ taza de chayote al vapor o desayunar 1 lata de atún con verduras al vapor (zanahoria, chayote y papa)
 - 2 tortillas de maíz

- Colación:
 - 1 gelatina de agua
 - 1 pera o 2 a 3 guayabas cocidas, sin semillas

- Comida:
 - 1 plato de sopa de pasta o 1 taza de arroz hervido con verduras al vapor
 - 1 plato de caldo de pollo con verduras (zanahoria, chayote, calabaza sin semilla, y papa)
 - 2 tortillas de maíz
 - 1 nieve de limón

- Colación:
 - 1 taza de verduras al vapor (chayote, zanahoria, calabaza sin semillas)
 - 1 manzana , pera o 3 guayabas cocidas, sin semillas

- Cena:
 - 2 hot cakes con 2 cucharadas de mermelada de chabacano, miel de abeja o ½ pera cocida en rebanadas.
 - Atole de amaranto, fresa o vainilla de agua.
Puedes integrar 1 taza de té para hidratarte mejor

Menú de un día en caso de presentar estreñimiento

- Al despertar, tomar 1 vaso de agua simple o té de jengibre.
- Desayuno:
 - 1 a 2 tazas de té de ciruela pasa
 - 2 a 3 quesadillas de queso panela con champiñones y epazote
 - 1 plátano, 1 manzana, o 2 a 3 ciruelas rojas
 - Opcional tomar jugo verde (1 rebanada de piña, 1 nopal, ½ rama de apio, 1 cucharada de chía, 2/3 de vaso de agua y 6 ramitas de perejil)
- Colación:
 - 1 taza de papaya con 1 de taza de yogur natural
 - 2 vasos de agua simple



- Comida:
 - 1 plato de sopa de verduras (espinaca, col, zanahoria, calabacita, papa en julianas o tiras o sopa de col
 - 1 filete de pescado empapelado o asado acompañado de ensalada de lechuga con trozos de mango y aceite de oliva.
 - 1 rebanada de pan o 1 a 2 tortillas de maíz.
 - Postre: 4 ciruelas pasas o 1 taza de gelatina de agua.
 - 2 vasos de agua simple, tamarindo o jamaica.

- Colación:
 - 1 ½ taza de pepinos, zanahoria rallada o jícama con limón
 - 1 taza de fresas, sandía o melón
 - 2 vasos de agua simple

- Cena:
 - 1 taza de papaya, melón o sandía o 1 manzana
 - 2 huevos revueltos con jitomate y cebolla
 - 1 rebanada de pan, 1 tortilla de maíz o 2 tostadas horneadas
 - 1 taza de avena cocida con canela o 1 taza de té de ciruela o de yerbabuena



Sitios de interés

1.- Nutrición después de finalizado el tratamiento médico.

<http://www.infocancer.org.mx/nutricin-despus-de-finalizado-el-tratamiento-con890i0.html>

2.- Control de problemas de la alimentación causados por la quimioterapia.

<http://www.infocancer.org.mx/control-de-problemas-de-la-alimentacin-causados-por-quimioterapia-con602i0.html>

3.- Control de problemas de la alimentación por la radioterapia.

<http://www.infocancer.org.mx/control-de-problemas-de-la-alimentacin-por-radioterapia-con600i0.html>

Contacto

Los consultorios de nutrición para atención a pacientes I-1 e I-2 están ubicados en la Torre Beltrán, 2º. piso, en la parte antigua del Instituto Nacional de Cancerología, en Av. San Fernando #22.

Contáctanos: 56280400 ext. 60500

Este folleto fue realizado por el equipo de Nutrición del Instituto Nacional de Cancerología, en Diciembre de 2016.

Referencias bibliográficas:

- Infocáncer México. Disponible en: <http://www.infocancer.org.mx/index.php>
- Sociedad Americana Contra el Cáncer. Disponible en: <http://www.cancer.org/espanol/servicios/supervenciaduranteydespuesdeltratamiento/fragmentado/nutricion-para-la-persona-durante-su-tratamiento-contra-el-cancer-una-guia-para-los-pacientes-y-sus-familias-manage-eating-probs> :
- Control de problemas de la alimentación, causados por Quimioterapia. Disponible en: <http://www.infocancer.org.mx/control-de-problemas-de-la-alimentacin-causados-por-quimioterapia-con602i0.html#sthash.fhNZTgR9.SxYZRMOE.dpuf>
- Sociedad Americana Contra el Cáncer. Disponible en: <http://www.cancer.org/espanol/servicios/supervenciaduranteydespuesdeltratamiento/fragmentado/nutricion-para-la-persona-durante-su-tratamiento-contra-el-cancer-una-guia-para-los-pacientes-y-sus-familias-manage-eating-probs>
- Control de problemas de la alimentación por Radioterapia . Disponible en : <http://www.infocancer.org.mx/control-de-problemas-de-la-alimentacin-por-radioterapia-con600i0.html#sthash.dnnUndht.vZRHR0Hx.dpuf>

INCAn
cuida **más**

