

Recomendaciones en ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN para pacientes oncohematológicos

aeal
Explica

MALNUTRICIÓN Y VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

ALIMENTACIÓN SALUDABLE RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

ATENCIÓN NUTRICIONAL EN EL DOMICILIO

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES PÉRDIDA DE APETITO

COMUNICACIÓN CON EL EQUIPO MÉDICO

COLECCIÓN



Recomendaciones en
ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN
para pacientes
oncohematológicos

Publicado gracias al patrocinio de:



NestléHealthScience

AEAL Explica: Recomendaciones en alimentación y nutrición para pacientes oncohematológicos

Autores: Dra. Carmen Gómez Candela, Dña. Begoña Barragán García, Dña. Joaquina Díaz Gómez, D. Diego Rodríguez Durán, Dña. Marta Villarino Sanz, Dña. Samara Palma Milla, Dra. Raquel de Paz, Dra. Rosa Burgos Peláez, Dña. Lorena Arribas Hortigüela, Dña. Adela Máñez Picazo, Dr. Miquel Ángel Canales Albendea y Dra. Mercedes Blanco Naveira.

Edita: AEAL

Primera edición: Noviembre 2011 - 5.000 ejemplares

Diseño maquetación e ilustraciones: AEAL

Imprime: Impresos Izquierdo, S.A.

Colección AEAL Explica

Copyright de esta colección

© AEAL. Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia

C/ Santa Hortensia, 15 - Oficina K - 28002 Madrid

Teléfono: 901 220 110 Fax: 91 141 01 14

Web: www.aeal.es E-Mail: info@aeal.es

La información de esta guía sólo pretende servir de orientación, su contenido nunca debe reemplazar a las indicaciones de tu médico. Tú médico es la persona más indicada para resolver cualquier cuestión sobre tu caso particular.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida de ningún modo ni por ningún medio sin permiso previo de AEAL.

AUTORES

Dra. Carmen Gómez Candel

Jefe Nutrición Clínica y Dietética

Hospital Universitario la Paz. Madrid

Dña. Begoña Barragán García

Presidenta

AEAL, Asociación Española de Afectados por
Linfoma, Mieloma y Leucemia

Dña. Joaquina Díaz Gómez

Enfermera Nutrición Clínica y Dietética

Hospital Universitario la Paz. Madrid

D. Diego Rodríguez Durán

Dietista Nutrición Clínica y Dietética

Hospital Universitario la Paz. Madrid

Dña. Marta Villarino Sanz

Dietista Nutrición Clínica y Dietética

Hospital Universitario la Paz. Madrid

Dña. Samara Palma Milla

Adjunto Nutrición Clínica y Dietética

Hospital Universitario la Paz. Madrid

Dra. Raquel de Paz Arias

Adjunto Hematología

Hospital Universitario la Paz. Madrid

Dr. Miguel Ángel Canales Albendea

Jefe de Sección de Hematología

Hospital Universitario La Paz

Profesor Asociado de Hematología

Universidad Autónoma de Madrid

Dña. Adela Máñez Picazo

Enfermera Gestora de Oncología

Hospital de Día de Oncología

Hospital Universitario La Fe Valencia

Dra. Rosa Burgos Peláez

Endocrinología y Nutrición.

Coordinadora Unidad de Soporte Nutricional

Hospital Universitario Vall d'Hebron. Barcelona

Dña. Lorena Arribas Hortigüela

Dietista-Nutricionista

Unidad Funcional de Nutrición Clínica

Institut Català d'Oncologia-L'Hospitalet. Barcelona

*Dra. Mercedes Blanco Naveira**

Medical Adviser

Departamento Médico

Nestlé HealthCare Nutrition S.A.

*Revisión editorial y soporte bibliográfico

ÍNDICE

7 PRÓLOGO

8 INTRODUCCIÓN

9 MALNUTRICIÓN Y VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

9 Qué factores van a influir en mi estado nutricional?

12 ¿Cómo se valora mi estado nutricional?

13 Valoración de la composición corporal

14 ¿Cómo se valora mi estado funcional?

17 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

17 ¿Qué se entiende por alimentación saludable?

17 ¿Qué características debe tener una alimentación saludable?

19 ¿En qué alimentos encontramos los distintos nutrientes?

20 ¿Qué cantidad de cada alimento se debe consumir?

22 ¿Cómo planificar la dieta para que sea equilibrada y saludable?

23 RECOMENDACIONES GENERALES

23 ¿Qué otras recomendaciones hay que tener en cuenta para seguir una alimentación y un estilo de vida saludable?

24 Si tengo poco apetito y me cuesta comer, ¿qué puedo hacer?

29 ¿Puedo encontrar preparados comerciales que sean muy concentrados, fáciles de preparar y que me ayuden a estar mejor nutrido?

30 RECOMENDACIONES DIETÉTICAS ESPECÍFICAS

30 Xerostomía

35 Náuseas y vómitos

40 Mucositis

45 Estreñimiento

50 Diarrea

55 Pérdida de apetito

61 Alteraciones del gusto y el olfato

69 Disfagia

71 Neutropenia

72 Dieta de baja carga bacteriana o bacteriológica

78 UTILIZACIÓN DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

- 81 ATENCIÓN NUTRICIONAL EN EL DOMICILIO**
- 83 CONVIVIR CON UNA ENFERMEDAD ONCOHETATOLÓGICA**
- 85 LA COMUNICACIÓN CON EL EQUIPO MÉDICO**
- 86 PREGUNTAS PARA HACER AL EQUIPO MÉDICO**
- 88 ALGUNOS CONSEJOS**
- 89 EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS MÉDICOS**
- 94 ¿QUÉ ES AEAL?**
- 95 AEAL TE OFRECE**
- 96 OTROS MATERIALES INFORMATIVOS DE AEAL**
- 97 COLABORA CON AEAL**

PRÓLOGO

Esta guía está dirigida a pacientes diagnosticados de una enfermedad oncohematológica, y también a sus familiares y amigos.

Se ha escrito con la intención de ayudarte a entender la importancia de la alimentación y la nutrición durante tu enfermedad, las complicaciones más frecuentes que pueden aparecer y los cuidados que debes tener.

Al ser una información general, se explican los problemas que se presentan con mayor frecuencia, pero no se hace un análisis muy detallado de cada uno de ellos. Si prefieres leer sólo alguna de las secciones puedes hacerlo, ya que la información de cada una de ellas es independiente de la resto.

En la sección **Explicación de términos médicos**, que se encuentra en la parte final del libro, puedes consultar el significado de las palabras poco habituales o técnicas.

Objetivos de esta guía:

- Ofrecerte recomendaciones sobre alimentación y nutrición durante tu enfermedad oncohematológica.
- Ayudarte a conocer las complicaciones más frecuentes, relativas a la alimentación y nutrición, que pueden ocurrir debido a tu enfermedad o a los tratamientos que recibes.
- Proveer de información a cuidadores y familiares.

AEAL Explica: Recomendaciones en alimentación y nutrición para pacientes oncohematológicos te ofrece una visión general de muchos de los aspectos a los que tienes que enfrentarte al convivir con tu enfermedad. AEAL dispone también de otros materiales sobre opciones específicas de tratamiento, manejo de la enfermedad y otros temas que pacientes y cuidadores deben tener en cuenta.

Puedes encontrar información acerca de los servicios que tenemos disponibles en las secciones finales de esta guía.

Si quieras hablar con alguien acerca de cualquier cuestión relacionada con tu enfermedad oncohematológica, sus tratamientos o sus cuidados, puedes llamar al teléfono de AEAL 901 220 110, de 10 de la mañana a 7 de la tarde. El precio de la llamada es el de una llamada local.

AVISO IMPORTANTE:

La información de esta guía solo pretende servir de orientación; su contenido nunca debe reemplazar las indicaciones de tu médico. Tú médico es la persona más indicada para resolver cualquier cuestión sobre tu caso particular.

INTRODUCCIÓN

El cáncer es una de las enfermedades de mayor relevancia clínica y social, por su incidencia, prevalencia y mortalidad, y constituye un problema de salud pública a escala mundial. En la actualidad, se calcula que la prevalencia total de cáncer en España es de más de 1.500.000 personas. Uno de cada tres varones y una de cada cuatro mujeres se diagnosticarán de cáncer a lo largo de su vida. Aunque cada año la incidencia aumenta, también disminuye su mortalidad, lo cual refleja los avances en el diagnóstico precoz y el tratamiento. Según datos calculados para el año 2015, el cáncer con mayor incidencia será el colorrectal.

Si nos referimos exclusivamente a la patología oncohematológica, los linfomas son una forma de cáncer que afecta a más de un millón de personas en todo el mundo. En España se estima que los linfomas tienen una incidencia media de 3 nuevos casos por 100.000 habitantes cada año. La leucemia es el cáncer más frecuente en la infancia, en concreto la leucemia aguda linfoblástica, mientras que la leucemia aguda mieloblástica es una enfermedad fundamentalmente de adultos.

Los tratamientos empleados en enfermos oncohematológicos pueden provocar numerosos trastornos gastrointestinales que dificultan la ingesta de alimentos y la digestión y absorción de nutrientes, lo que puede llevar a un mayor o menor grado de desnutrición.

De todos modos, hay que precisar que, además de los tratamientos, también la propia enfermedad puede contribuir a un deterioro del estado nutricional y de la calidad de vida de ahí la necesidad de establecer una evaluación sistemática y periódica.

Para establecer las recomendaciones nutricionales individualizadas para cada tipo de paciente, es necesario medir la tolerancia y la capacidad de ingesta oral, así como las complicaciones derivadas del tratamiento y de la propia enfermedad a lo largo de la evolución de la misma. Planificar un soporte nutricional individualizado y adaptarlo a las diferentes etapas de la enfermedad comporta grandes beneficios. Los profesionales de la Nutrición estamos capacitados para ayudarte siempre que lo necesites para mantener un adecuado estado nutricional a lo largo de tu enfermedad. Un buen estado nutricional te permitirá enfrentarte mejor a las complicaciones. Esperamos sinceramente que este libro te sea de utilidad y no dejes de solicitar ayuda siempre que lo necesites.

Recordemos que los alimentos, lejos de ser solo una simple fuente de nutrición, en todas las sociedades desempeñan importantes funciones de naturaleza cultural, social, económica y religiosa.

MALNUTRICIÓN Y VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Actualmente las enfermedades oncohematológicas son uno de los problemas de salud más prevalentes en el mundo desarrollado y por ello la investigación tiende a buscar soluciones farmacológicas dirigidas a curar ó cronificar dichas enfermedades. Una de las principales consecuencias de ello es la aparición de desnutrición en los pacientes, debido a que son sometidos a intensos tratamientos.

Aunque la aparición de esta malnutrición depende de cada paciente, en el momento del diagnóstico de la enfermedad muchos ya la presentan. Entre el 35-85% de los pacientes puede perder peso desde que inicia el tratamiento si no se realiza una intervención nutricional de manera rápida. Esta pérdida de peso depende del tipo del tumor y de la situación inicial en la que se encuentre el paciente, por lo que volvemos a recalcar la importancia de efectuar un buen soporte nutricional.

El objetivo de esta parte de la guía es que seas consciente de los problemas que pueden ir apareciendo debido a la enfermedad y al propio tratamiento y que pueden condicionar tu estado nutricional.

¿Qué factores van a influir en mi estado nutricional?

Los pacientes, debido a los tratamientos y a la situación en la que se encuentran, pueden ver disminuida su capacidad de alimentarse. Esto tiene como consecuencia una malnutrición, que viene causada por diferentes factores que más adelante veremos. Es importante, pues, que el diagnóstico se haga de manera precoz para combatir de forma inmediata el problema de la malnutrición. También es importante que tú, como paciente, participes activamente en esta parte del tratamiento, porque si no consigues alimentarte adecuadamente puedes tener más dificultad para seguir el tratamiento regularmente o recuperarte tras el mismo.

Las principales causas de malnutrición se pueden clasificar en los siguientes grupos. Recuerda, sin embargo, que no siempre un mismo paciente sufre todos los síntomas, porque a veces solo experimenta alguno de ellos, o incluso ninguno. Veamos cuáles son estos grupos:

Malnutrición relacionada con la cirugía: los tumores oncohematológicos no se operan, tan sólo las complicaciones asociadas que puedan aparecer. En ese caso se pueden generar diferentes síntomas relacionados con el sistema digestivo, y en general, cada vez que existe una cirugía se produce un incremento de las necesidades nutricionales que puede llevar a pérdida de peso.

Malnutrición relacionada con la quimioterapia: estos tratamientos provocan una serie de efectos secundarios, que dependen del tratamiento que se administra, de la dosis y de la situación individual de cada uno, es decir, de cómo se está preparado para recibir el tratamiento. Pero además hay que tener en cuenta que existen algunas células en el organismo que son más sensibles a estos tratamientos. Estas células son las propias del tumor (a las que van dirigidas las quimioterapias), pero también las de las mucosas (las del tracto digestivo, boca, etc.), que se inflaman a causa de estos tratamientos (esta inflamación se denomina mucositis). Dependiendo de su grado, esta inflamación puede afectar a la absorción de los alimentos y al ritmo intestinal, además de provocar náuseas, vómitos, llagas en la boca, alteración de los olores y diarrea. Todo ello conduce a que el paciente coma menos cantidad y se produzca una pérdida de peso.

El objetivo de las recomendaciones será disminuir las molestias digestivas manteniendo un buen estado nutricional.

Malnutrición relacionada con la radioterapia: las alteraciones de los pacientes dependerán de la región irradiada y de la dosis total administrada. Por ello los pacientes que sufrirán mayores síntomas serán los que reciban más dosis de radioterapia o aquellos con acondicionamiento del trasplante de precursores hematopoyéticos (TPH), ya que este acondicionamiento incluye radiación corporal total. Por otro lado, deberíamos sumar a todo esto los efectos que vienen derivados de los tratamientos de la quimioterapia o del propio proceso del TPH.

Al igual que en el caso de la quimioterapia, las células que se ven más afectadas son las de las mucosas. Esto además puede afectar a la disminución de la saliva, generando mucha sequedad en la boca y favoreciendo la aparición de infecciones. Como consecuencia de todo ello, pueden aparecer alteraciones del gusto y del olfato que, dependiendo del tratamiento y de la persona, pueden mantenerse de manera temporal o indefinida. Otro efecto a consecuencia de este tratamiento es la alteración de la motilidad intestinal, lo que puede favorecer la aparición de diarrea u obstrucciones.

Malnutrición relacionada con los trasplantes: el TPH es un tratamiento antineoplásico que resulta agresivo también para el tracto digestivo. Consiste en la administración de altas dosis de quimio-radioterapia, en la denominada fase de acondicionamiento, seguido de la infusión de células hematopoyéticas. Este proceso genera muchos síntomas, que pueden ir desde el cansancio, pérdida de apetito, náuseas, vómitos, dificultad para tragar, disminución de la saliva, mucositis, alteración de los sabores y de los olores (algunas personas notan un gusto metálico), hasta el aumento del movimiento intestinal, lo que provoca diarrea durante un tiempo largo y, en algunas ocasiones, obstrucción intestinal. La principal consecuencia es la pérdida de peso. Por ello es importante que para muchos de estos síntomas se realice un soporte nutricional adecuado de manera precoz. En algunos pacientes se pueden dar otros problemas, como la enfermedad injerto contra huésped (EICH), en sus modalidades aguda o crónica. Los pacientes que van a recibir este tipo de tratamiento, necesitarán una evaluación nutricional previa, un seguimiento durante la hospitalización y una reevaluación a los 3 meses aproximadamente.

Es importante conocer que estos pacientes pueden beneficiarse, según sus necesidades y bajo pauta y supervisión del equipo de nutrición, de un soporte nutricional especializado

La EICH, que es una complicación del TPH alogénico, puede ser de tipo agudo o crónico:

- En el caso agudo, puede afectar a la piel (se puede producir desquamación en la zona de los pómulos, tronco, plantas de los pies y palmas de las manos), el hígado (alteración de la función hepática) y el tracto gastrointestinal (diarrea, náuseas, vómitos y dolor abdominal).
- En el caso crónico, los signos y síntomas aparecen a partir del tercer mes y consisten en infecciones de repetición, afectación de la piel, de las mucosas, de la zona gastrointestinal (dificultad para tragar, alteraciones del olor, náuseas, vómitos, dolor a nivel abdominal y diarrea, lo que tiene como consecuencia pérdida de peso), hepática y pulmonar. En otros apartados desarrollaremos estos contenidos con mayor detenimiento e incluiremos recomendaciones nutricionales para intentar mitigar muchos de estos síntomas.

Como conclusión podríamos decir que la alimentación es fundamental en el tratamiento de un paciente oncohematológico.

¿Cómo se valora mi estado nutricional?

Es importante que sepas si tu estado nutricional se ha visto alterado de alguna manera por los tratamientos. Pueden existir algunos signos de alarma que te van a indicar si debes hacer hincapié en algunos puntos de tu dieta. Algunos de los signos que aparecen debido al déficit de algunos nutrientes son:

- Energía: pérdida de peso y cansancio.
- Proteínas y grasas: cuando se produce un consumo de las reservas de las proteínas y grasas del organismo, puede aparecer la caquexia tumoral. La caquexia tumoral es la pérdida de peso involuntaria, que puede afectar a algunos pacientes en el momento del diagnóstico dependiendo del tipo de tumor. Está caracterizada por la pérdida de masa grasa y masa muscular y está asociada a la enfermedad.

Debes tener en cuenta que la pérdida de peso es un síntoma de alerta durante los tratamientos y que es muy importante que sepas cómo detectarlo. Piensa que tus necesidades nutricionales se ven aumentadas durante el tratamiento, por lo que debes adecuar tu dieta a esta nueva situación.

A continuación vamos a darte una serie de herramientas para que de una manera fácil y rápida puedas evaluar tu estado nutricional en cualquier momento, pero muy especialmente en el transcurso del tratamiento.

El método más rápido para detectar si existe o no alarma nutricional que vamos a proponer es un test ya validado por nosotros aunque existen otros semejantes (tabla 1). Consiste en 3 preguntas con las que se puede determinar si existe la posibilidad de presentar o no malnutrición. Las respuestas son cerradas (sí/no) y son contestadas por el paciente en la consulta:

Tabla 1

¿Has perdido más de 5 kg sin intención en los últimos 6 meses?

Sí NO

¿Has disminuido tu ingesta últimamente?

Sí NO

¿Has disminuido tu actividad física habitual?

Sí NO

Si dos de las preguntas son respondidas de manera afirmativa, el paciente se encuentra en riesgo de presentar una malnutrición, por lo que se le ha de realizar la Valoración Global Subjetiva generada por el paciente (VGS-gp) para dictaminar cuál es su estado nutricional en este momento (tabla 2). En esta evaluación el profesional recoge toda la información relativa a la alimentación del paciente durante el último mes y a la actividad que realiza. Todo ello nos dará a conocer los síntomas que padece y si tiene problemas para alimentarse; en suma, nos permitirá valorar su estado nutricional.

Esta valoración es la más utilizada, particularmente la versión generada por el paciente, ya que está adaptada a los pacientes oncohematológicos. Tiene en cuenta la pérdida de peso en el tiempo, el tratamiento seguido y toda la sintomatología. Es necesario repetir semanalmente este test si el paciente está desnutrido o en situación de riesgo.

Valoración de la composición corporal

Dentro de la misma valoración, también se tienen en cuenta las medidas antropométricas (medidas de la composición corporal). Son mediciones fáciles de obtener y muy fiables. Se usan aparatos sencillos, con técnicas poco invasivas y rápidas, por lo que su uso está muy extendido. No obstante, en algunos casos, como en aquellos pacientes en los que exista retención de líquidos (edemas), los resultados pueden resultar falseados.

El **peso y la talla** son los principales parámetros que nos encontramos en este grupo. Con ellos obtenemos el llamado *Índice de Masa Corporal (IMC)*, que se obtiene dividiendo el peso (en kilos) por el cuadrado de la talla (en metros).

El peso es un marcador, pero no el único, ya que puede resultar impreciso, sobre todo después de haber recibido tratamientos. Sin embargo, podemos utilizarlo como medida de control durante el periodo entre las consultas, teniendo siempre en cuenta que existen muchos factores que pueden influir en su alteración (mayor o menor número de deposiciones, ingesta de líquidos, etc.).

Ya sabemos que es clave conocer si se ha ganado o se ha perdido peso, pero el peso no siempre es un buen indicador de la evolución nutricional del paciente, puesto que puede estar falseado en el caso de retención de líquidos.

Disponemos de algunas técnicas para poder medir la masa grasa y la cantidad de agua corporal. Para medir la **masa grasa**, usamos el lipocalibre, con el que medimos los diferentes pliegues cutáneos. El más utilizado es el *pliegue tricipital* (en la parte posterior del brazo), siempre del brazo no dominante.



Por otro lado, si deseamos unas medidas más exactas de la composición corporal, existen métodos para realizarlas, también de forma no invasiva, como la *impedancia bioeléctrica*.

En cuanto a las medidas de laboratorio, podemos medir las proteínas plasmáticas, tales como la *albúmina* y la *prealbúmina*.

¿Cómo se valora mi estado funcional?

El estado funcional del paciente puede ser valorado a través de diferentes pruebas físicas, como son la **fuerza de presión de la mano** (dinamometría) o a través de diferentes escalas como ECOG PS (Performance Status), validada por la OMS, o a través de algunas escalas específicas que miden la capacidad funcional.

Tabla 2

VALORACIÓN GLOBAL SUBJETIVA GENERADA POR EL PACIENTE

Por favor, conteste el siguiente formulario escribiendo los datos que se le piden o señalando la opción correcta, cuando se le ofrecen varias.

Nombre y apellidos _____

Edad ____ años
Fecha ____ / ____ / ____

PESO actual _____ Kg
Peso hace 3 meses _____ Kg

Talla _____ cm
Peso habitual _____ Kg

ALIMENTACIÓN respecto a hace 1 mes:

- como más
- como igual
- como menos

Tipo de alimentos:

- dieta normal
- pocos sólidos
- solo líquidos
- solo preparados nutricionales
- muy poco

ACTIVIDAD COTIDIANA en el último mes:

- normal
- menor de lo habitual
- sin ganas de nada paso más de la mitad del día en cama o sentado.

DIFICULTADES PARA ALIMENTARSE:

- SÍ
- NO

Si la respuesta era SÍ, señale cuál/cuáles de los siguientes problemas presenta:

- falta de apetito
- ganas de vomitar
- vómitos
- estreñimiento
- diarrea
- olores desagradables
- los alimentos no tienen sabor
- sabores desagradables
- me siento lleno enseguida
- dificultad para tragar
- problemas dentales
- dolor. ¿Dónde? _____

- depresión

MUCHAS GRACIAS. A PARTIR DE AQUÍ, LO COMPLETARÁ SU MÉDICO.

ALBÚMINA antes de tratamiento oncológico: _____ g/dl

PREALBÚMINA tras el tratamiento oncológico: _____ mg/dl

ENFERMEDADES: _____

TRATAMIENTO ONCOLÓGICO:

EXPLORACIÓN FÍSICA:

Pérdida de tejido adiposo:

- Sí. Grado _____
- NO

Pérdida de masa muscular:

- Sí. Grado _____
- NO

Edemas y/o ascitis:

- Sí. Grado _____
- NO

Úlceras por presión:

- SÍ
- NO

VALORACIÓN GLOBAL. Teniendo en cuenta el formulario, señale lo que corresponda a cada dato clínico para realizar la evaluación final:

DATO CLÍNICO	A	B	C
Pérdida de peso	<5%	5-10%	>10%
Alimentación	Normal	deterioro leve-moderado	deterioro grave
Impedimentos para ingesta	NO	leves-moderados	Graves
Deterioro de actividad	NO	leve-moderado	Grave
Edad	65	>65	>65
Úlceras por presión	NO	NO	Sí
Fiebre / corticoides	NO	leve / moderada	Elevada
Tratamiento antineoplásico	bajo riesgo	medio riesgo	alto riesgo
Pérdida adiposa	NO	leve / moderada	Elevada
Pérdida muscular	NO	leve / moderada	Elevada
Edemas / ascitis	NO	leve / moderados	importantes
Albúmina (previa al tratamiento)	>3'5	3,0-3,5	<3,0
Prealbúmina (tras el tratamiento)	>18	15-18	<15

VALORACIÓN GLOBAL

- A: buen estado nutricional
- B: malnutrición moderada o riesgo de malnutrición
- C: malnutrición grave

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Qué se entiende por alimentación saludable?

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud. Ten en cuenta que este apartado hace referencia a la alimentación saludable en general, y lo puedes utilizar como base en tu alimentación diaria. En caso de presentar síntomas específicos relacionados con la enfermedad o el tratamiento, debes dirigirte al apartado número 5.

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

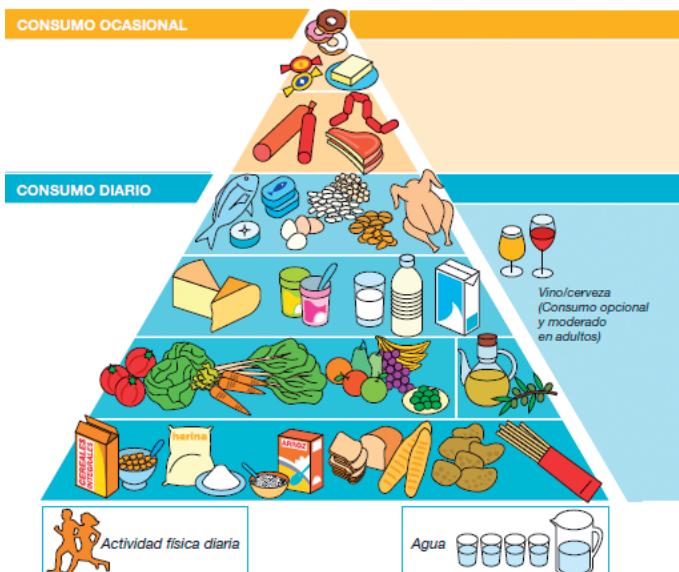
¿Qué características debe tener una alimentación saludable?

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:

- Tiene que ser **completa**: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- Tiene que ser **equilibrada**: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- Tiene que ser **suficiente**: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- Tiene que ser **adaptada** a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.

- Tiene que ser **variada**: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



CONSUMO OCASIONAL																											
	Greasas (margarina, mantequilla) Dulces, bollería, caramelos, pasteles Bebidas refrescantes, helados Carnes grasas, embutidos																										
CONSUMO DIARIO																											
	<table> <tbody> <tr> <td>Pescados y mariscos</td> <td>3-4 raciones semana</td> </tr> <tr> <td>Carnes magras</td> <td>3-4 raciones semana</td> </tr> <tr> <td>Huevos</td> <td>3-4 raciones semana</td> </tr> <tr> <td>Legumbres</td> <td>2-4 raciones semana</td> </tr> <tr> <td>Frutos secos</td> <td>3-7 raciones semana</td> </tr> <tr> <td>Leche, yogur, queso</td> <td>2-4 raciones dia</td> </tr> <tr> <td>Aceite de oliva</td> <td>3-6 raciones dia</td> </tr> <tr> <td>Verduras y hortalizas</td> <td>≥ 2 raciones dia</td> </tr> <tr> <td>Frutas</td> <td>≥ 3 raciones dia</td> </tr> <tr> <td>Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas</td> <td>4-6 raciones dia</td> </tr> <tr> <td>Agua</td> <td>4-8 raciones dia</td> </tr> <tr> <td>Vino/cerveza</td> <td>Consumo opcional y moderado en adultos</td> </tr> <tr> <td>Actividad física</td> <td>Diaria (>30 minutos)</td> </tr> </tbody> </table>	Pescados y mariscos	3-4 raciones semana	Carnes magras	3-4 raciones semana	Huevos	3-4 raciones semana	Legumbres	2-4 raciones semana	Frutos secos	3-7 raciones semana	Leche, yogur, queso	2-4 raciones dia	Aceite de oliva	3-6 raciones dia	Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones dia	Frutas	≥ 3 raciones dia	Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones dia	Agua	4-8 raciones dia	Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos	Actividad física	Diaria (>30 minutos)
Pescados y mariscos	3-4 raciones semana																										
Carnes magras	3-4 raciones semana																										
Huevos	3-4 raciones semana																										
Legumbres	2-4 raciones semana																										
Frutos secos	3-7 raciones semana																										
Leche, yogur, queso	2-4 raciones dia																										
Aceite de oliva	3-6 raciones dia																										
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones dia																										
Frutas	≥ 3 raciones dia																										
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones dia																										
Agua	4-8 raciones dia																										
Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos																										
Actividad física	Diaria (>30 minutos)																										

¿En qué alimentos encontramos los distintos nutrientes?



Los alimentos se agrupan en función de su composición mayoritaria en nutrientes, reflejada en las tablas de composición de los alimentos, que son muy utilizadas para planificar la dieta. Otra forma de clasificarlos se basa en la utilización o rentabilidad que el organismo obtiene de cada uno de los nutrientes contenido en un alimento determinado.



Ciertos nutrientes, como el hierro y el calcio, por ejemplo, se encuentran muy repartidos en alimentos como legumbres y verduras; sin embargo el organismo no los aprovecha tan óptimamente como cuando proceden de la carne y derivados y de la leche, respectivamente.



Básicamente, los alimentos se agrupan en los siguientes grupos: energéticos, que incluyen los hidratos de carbono (CHO) y las grasas; plásticos (proteínas), que intervienen como constructores; y reguladores (vitaminas y minerales). Puedes ver esta clasificación en la tabla 3; la tabla 4 muestra los nutrientes que aportan los distintos alimentos.

Tabla 3

ENERGÉTICOS	CHO: pasta, arroz, legumbres, patatas, cereales, bollería, pan, azúcar. Grasos: aceites, mantequilla, margarina, nata, tocino, etc.
PLÁSTICOS	Proteicos: carne, pescado, huevos, embutidos, legumbres, frutos secos. Lácteos: leche, yogur, quesos, natillas, flanes, etc.
REGULADORES	Hortalizas y verduras: preferentemente crudas. Frutas: preferentemente crudas.

Tabla 4

ALIMENTOS	NUTRIENTES
LECHE Y DERIVADOS	Calcio, proteínas, vitaminas grupo B, A y D.
CARNE, HUEVOS Y PESCADOS	Proteínas, grasas, hierro, zinc, vitaminas grupo B, A y D.
CEREALES Y DERIVADOS Y LEGUMBRES	CHO, proteínas, vitaminas del grupo B, fibra.
FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS	Vitaminas, CHO, fibra y minerales.
GRASAS Y ACEITES	Grasas y vitaminas A, E, D y K.
GOLOSINAS Y AZÚCARES	CHO

¿Qué cantidad de cada alimento se debe consumir?

El concepto de cantidad está unido al de ración. Por ración entendemos la cantidad o porción de alimento adecuada a la medida de un plato “normal”; también puede hacer referencia a una o diversas unidades: huevo, yogur, piezas de fruta, etc. En la tabla de frecuencia recomendada para cada grupo de alimentos, encontrarás las medidas caseras y su peso por ración equivalente para un adulto sano (tabla 5). Pero recuerda que son recomendaciones generales, si presentas poco apetito o algún síntoma específico debes seguir las recomendaciones para esta situación (ver pag 24) o bien las recomendaciones dietéticas específicas (ver apartado 5).

Tabla 5

FRECUENCIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Mediadas caseras 1 plato normal
FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g 1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
VERDURAS		≥ 2	150-200 g 1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40-60 g queso semicurado 30 g queso curado 1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml 1 cucharada sopera
PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas "María" (mejor integral) 3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAÍZ Y PATATA		4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas 1 plato hondo raso 1 patata grande o 2 pequeñas
LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido 1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PÉSCADO		4-5 (1-2 azul)	150-170 g 1 filete
CARNES MAGRAS AVES		3-4 carne magra	130-150 g 1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g 1 huevo
FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE		
ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200-250 ml 1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar...

¿Cómo planificar la dieta para que sea equilibrada y saludable?



Una alimentación saludable consiste en comer de todo sin exceso y distribuir los alimentos a lo largo del día con un esquema semejante al siguiente:

Ejemplo de menú diario

Tabla 6

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
- Leche o yogur. - Pan, galletas (tipo María) o cereales. - Fruta.	- Infusión. - Pan, queso o jamón. - Fruta.	- Pasta, patata, arroz o legumbre. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición: ensalada o verdura. - Pan. - Fruta.	- Leche o yogur. - Cereales o galletas - Fruta.	- Ensalada o verdura. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición: patatas o arroz. - Pan. - Fruta o postre lácteo.

La tabla de frecuencia recomendada para cada grupo de alimentos te servirá de guía. (tabla 5).

RECOMENDACIONES GENERALES

¿Qué otras recomendaciones hay que tener en cuenta para seguir una alimentación y un estilo de vida saludable?



Estas recomendaciones pueden ser de utilidad si no experimentas síntomas específicos durante el tratamiento, o cuando estés recuperado.

- Consume diariamente 5 raciones de frutas o verduras frescas. Incluye una pieza de fruta con alto contenido en vitamina C (naranja, mandarina, pomelo, kiwi, fresa) y una ración de verduras crudas (ensalada, gazpacho, etc.).
- Utiliza preferentemente el aceite de oliva virgen para cocinar y aliñar. Cocina en olla a presión, horno o microondas y evita los rebozados y guisos con muchas grasas y aceite. Modera el consumo de grasas de origen animal (mantequilla, nata, tocino, etc.), embutidos y alimentos precocinados que las contengan.
- Consume con mayor frecuencia pescado y aves, que carne. Elige carnes de piezas magras (jamón, lomo o solomillo, tanto de cerdo como de ternera). Toma pescados azules al menos dos veces por semana.
- Elige alimentos frescos o congelados, integrales cuando sea posible, y limita los precocinados, ahumados y salazones.
- Reduce el consumo de azúcar, dulces, bollería industrial y refrescos azucarados.
- Si tienes sobrepeso u obesidad, toma la leche y los derivados semidesnatados o desnatados.
- Toma entre 2 y 2,5 litros de líquido al día. Los líquidos más recomendables son el agua, las infusiones, los caldos desgrasados y los zumos naturales. Utiliza la sal con moderación; sustitúyela por otros condimentos, como el vinagre, el limón y diferentes especias para aumentar el sabor.

- Limita el consumo de alcohol a 1 copa de vino, cerveza o sidra al día, si eres mujer; si eres hombre, no más de 2 al día.
- Come despacio, masticando bien, y no realices otras actividades al mismo tiempo (leer, ver TV, etc.); si es posible, come en compañía.
- Planifica la compra periódicamente y adáptala a la elaboración de los menús.
- Elige alimentos propios de cada estación y almacénalos adecuadamente, en lugares frescos y secos (pasta, arroz, legumbres, etc.), en frigorífico (verduras y frutas frescas, lácteos, huevos, carnes, pescados) o en congelador para conservar más tiempo los crudos y cocidos.
- Consulta el etiquetado que acompaña a los alimentos: es un medio muy útil para conocer el contenido en sustancias nutritivas. Evita los alimentos con alto contenido en azúcar, en grasas saturadas, grasas trans o hidrogenadas, y aceites de palma, palmiste y coco, que se encuentran principalmente en la bollería industrial, en los aperitivos salados y en algunos productos pre-cocinados.
- No olvides que “comer es un placer” al que no se debe renunciar, porque además contribuye a mantener una buena salud mental y a mejorar el estado de ánimo.
- Toma el sol diariamente (sin excederte y con crema de protección solar), porque sus rayos son una excelente fuente de vitamina D.
- Camina diariamente en tus desplazamientos, sube escaleras, etc. Además, si te es posible, realiza ejercicio físico 30-45 minutos, 3 días por semana de forma regular (montar en bicicleta, natación, clases colectivas de gimnasia, etc.).
- Evita tomar suplementos vitamínicos y proteicos sin la supervisión y el consejo de tu equipo sanitario.

Si tengo poco apetito y me cuesta comer, ¿qué puedo hacer?

El consumo insuficiente de alimentos, bien por falta de apetito, bien por dificultad al tragarse o masticar, etc., junto con el aumento de las necesidades nutricionales, pueden condicionar la aparición de malnutrición, que se asocia a una mayor frecuencia de complicaciones derivadas de la propia enfermedad o de los tratamientos y que puede conducir a un empeoramiento de la calidad

de vida. Para conseguir un consumo suficiente de alimentos, ten en cuenta los consejos siguientes:

- Aumenta el número de comidas a lo largo del día. Procura comer poco y frecuentemente. Es la mejor opción, porque tratar de incrementar la cantidad de comida en una sola toma es más difícil de lograr y se tolera peor; además puede aparecer sensación de pesadez, digestiones más lentas, molestias abdominales, náuseas, etc.
- Ten siempre a mano alimentos apetecibles y de fácil consumo para comer entre horas: frutos secos, galletas, bollería casera, etc.
- Si no consigues comer una mayor cantidad de alimentos, modifica la forma de cocinar según las recomendaciones que encontrarás más adelante.
- Evita el consumo de alimentos desnatados, light o bajos en calorías.

Para aumentar el aporte de calorías

Añade a las comidas los siguientes alimentos:

Tabla 7

Crema de leche y nata líquida	a purés, cremas, sopas y postres.
Aceite o mantequilla	a purés, guisos, salsas y postres.
Salsas (mayonesa, bechamel, tártara, bearnesa, tomate frito)	a los primeros y segundos platos.
Rebozados y empanados	a verduras, patatas, carnes, pescados.
Sofritos y picatostes de pan frito	a los primeros platos y a los guisos.
Frutas y frutos secos troceados o molidos	a salsas, purés, guisos, ensaladas, platos de verduras, postres, batidos, yogures.
Galletas, azúcar, miel, mermelada, cacao en polvo y chocolate	a zumos, batidos, yogures y postres en general.

Para aumentar el aporte de calorías y proteínas

Añade a las comidas los siguientes alimentos:

Tabla 8

Leche	<ul style="list-style-type: none">- Pon leche en polvo (10 cucharadas) en cada litro de leche entera o semidesnatada.- Añádela a primeros platos (sopas, purés y cremas), salsas y postres (batidos, fruta fresca o en almíbar); en los postres también puedes poner leche condensada.- Tómala acompañada de cereales, galletas, cacao, azúcar, miel, etc.
Yogur	<ul style="list-style-type: none">- Añádello a batidos de frutas, cereales y salsas para ensaladas.- Acompáñalo con frutos secos troceados o molidos, azúcar, miel, leche condensada, etc.
Queso	<ul style="list-style-type: none">- Fundido, rallado o en porciones (quesitos) puede agregarse a purés, sopas, cremas, pasta, patatas, ensaladas, tortillas, suflés, crepes...- En cualquier tipo de bocadillos.
Huevo	<ul style="list-style-type: none">- Cocido troceado, rallado o triturado puede añadirse a ensaladas, legumbres, arroces, pasta, patata, sopas, purés, cremas, verduras, ensaladas, salsas, batidos de leche y helados.- Las claras o el huevo entero cocido pueden añadirse a rellenos de tartas de verduras, bechamel, postres (flan, natillas...).
Carne y pescado	<ul style="list-style-type: none">- Cocínalos en forma de guisos, estofados, empanados o rebozados.- Sumérgelos en leche antes de cocinarlos.- Troceados o triturados, pueden añadirse a platos de verdura, ensaladas, salsas, sopas, cremas, etc.- Como relleno, pueden ponerse en tortillas, patatas, berenjenas o calabacines al horno, etc.- En potajes y cocidos de legumbres.- Sofritos de chorizo o jamón con legumbres, pasta patatas, arroz, etc.- Con salsas de tomate frito, nata líquida, etc.

EJEMPLOS DE MENÚS

Tabla 9

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none"> - Café con leche + una cucharada sopera de leche en polvo. - Bizcocho casero con frutos secos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur mezclado con cereales y una pieza de fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espinacas con bechamel, pasas y piñones. - Pechuga de pollo empanada con champiñones. - Pan y fruta fresca. 	<ul style="list-style-type: none"> - Flan de huevo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hamburguesa de atún acompañada de pimientos y puré de patata espeso mezclado con queso fundido y clara de huevo. - Pan y fruta.

Tabla 10

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none"> - Café con leche + una cucharada de leche en polvo. - Tostada de pan con mantequilla y mermelada. 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 magdalenas y un quesito. 	<ul style="list-style-type: none"> - Canelones de calabacín con bechamel. - Libritos de lomo con jamón York y queso acompañados de patatas fritas. - Pan y melocotón en almíbar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Batido de yogur y plátano. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensaladilla rusa con mayonesa. - Salmón al horno. - Pan y fruta.

Tabla 11

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none">- Un vaso de leche con 2 cucharadas de cacao en polvo.- Cereales de desayuno y un vaso de zumo de naranja.	<ul style="list-style-type: none">- Bocadillo de jamón serrano con aceite, tomate y una pieza de fruta fresca.	<ul style="list-style-type: none">- Lentejas estofadas con arroz, chorizo, aceite de oliva y salsa de tomate.- Tomate con queso, aguacate y orégano.- Pan.- Yogur de frutas con miel.	<ul style="list-style-type: none">- Un vaso de leche con un cruasán, mantequilla y mermelada.	<ul style="list-style-type: none">- Puré de verduras con picatostes.- Pescadilla al horno con tomate al horno.- Pan.- Natillas con una galleta.

¿Puedo encontrar preparados comerciales que sean muy concentrados, fáciles de preparar y que me ayuden a estar mejor nutrido?

- En tu farmacia puedes encontrar preparados comerciales de alto valor nutricional en polvo con diferentes sabores, dulces o salados, semejantes a las papillas infantiles, adaptados a las necesidades nutricionales del adulto (alimentación básica adaptada)
- Se pueden reconstituir con caldo o leche y sustituir el primer y segundo plato de forma continuada o puntual. También los enriquecedores dietéticos pueden ser de utilidad; son preparados en polvo o líquidos, a base de carbohidratos, proteínas o aceites especiales, que puedes añadir a las comidas ya preparadas para incrementar su valor nutricional.



Adecua tu menú diario y semanal siguiendo las frecuencias recomendadas de cada grupo de alimentos (ver tabla 5)

A continuación vamos a ir analizando las situaciones que pueden necesitar unas recomendaciones dietéticas específicas. Dentro de cada apartado, vamos a identificar con el siguiente símbolo si la receta es apta, además, para pacientes que precisan una dieta baja en carga bacteriológica.



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS ESPECÍFICAS

Xerostomía (sequedad de boca)

La xerostomía, más conocida como la sensación de “boca seca”, se debe a que se produce muy poca saliva. La saliva tiene funciones protectoras en la boca y es necesaria para percibir el sabor y tragar fácilmente.

Este síntoma suele ser frecuente y aparece como consecuencia del tratamiento recibido. Los efectos que puede provocar son: mal aliento; disminución de la capacidad de apreciar sabores en los alimentos; dificultad para masticar, tragar y hablar; lengua inflamada y con fisuras; labios agrietados; caries e infecciones bucales.

Consejos higiénico-sanitarios:

- Realiza ejercicios frecuentes de estimulación masticatoria (por ejemplo, mascar chicle).
- Cuida rigurosamente la higiene bucal. Cepíllate los dientes, encías y lengua antes y después de cada comida y realiza enjuagues con agua o colutorios sin alcohol para evitar las caries dentales y estimular la salivación.
- Usa algún producto hidratante (vaselina, cacao) para mantener los labios húmedos.
- Puedes emplear sustitutivos de la saliva: agua y saliva artificial.
- En las farmacias puedes encontrar dentífricos específicos y otros productos indicados para el tratamiento de la xerostomía, pero sigue siempre los consejos de tu equipo sanitario.
- Evitar alcohol, tabaco y cafeína en exceso.

Consejos dietéticos:

- Evita alimentos muy secos (galletas, frutos secos) y los muy fibrosos (carnes duras).
- Evita alimentos picantes y muy condimentados, así como los aceitosos y espesos que puedan dar sensación de pastosidad en la boca.

- Toma alimentos de consistencia blanda: purés, cremas, caldos, sorbetes, granizados, batidos, helados, zumos, natillas, yogur.
- Cocina los platos jugosos: guisados, asados, hervidos, al vapor. Evita cocinar a la plancha y las frituras.
- Aumenta el consumo de líquidos 2-3 litros a lo largo del día y durante las comidas en pequeños sorbos.
- Realiza entre 5-6 comidas al día.
- Para aumentar la salivación: chupa hielo y caramelos, mastica chicles (sabores ácidos, sin azúcar), usa aliños con limón o vinagre, emplea alimentos ácidos (limón, naranja, kiwi) en forma de zumos, limonadas, sorbetes y helados.
- Toma los alimentos a temperatura ambiente, evitando los muy calientes o muy fríos.

Ejemplos de recetas:

SOPA DE GALLINA 

Ingredientes: 1/4 de gallina, 1 zanahoria, 1 puerro, una pizca de pimienta, sal, una ramita de perejil, una ramita de tomillo y 2 hojas de laurel.

Preparación: pon la gallina, la zanahoria, el puerro y las hierbas en un puchero con 1,5 litros de agua con sal. Cuando el caldo arranque el hervor, retira la espuma, baja el fuego y déjalo cocer durante una hora y media. Retira la gallina y deja que se enfrie. Cuela el caldo y ponlo de nuevo en el fuego; cuando empiece a hervir de nuevo, añade la gallina a tiritas junto con el perejil picado.

Variaciones con un buen caldo de carne: se pueden añadir fideos finos, huevo duro, hebras de pollo, legumbres (garbanzos, alubias), verduras juliana, verdura en cuadraditos, almendra molida, pan tostado, tiras de jamón del país o cocido.

Condimentos: se pueden añadir durante la cocción en la sopa de carne (perejil, hierbabuena, menta, azafrán o laurel).

SOPA DE PESCADO

Ingredientes: 1 cabeza de rape, 1 cebolla, 1 hoja de laurel, 1 ramita de perejil, 1 ramita de tomillo, 1 ajo, una pizca de azafrán, 1 tomate pequeño y almendras tostadas.

Preparación: en una cazuela rehoga, con aceite y margarina, la cebolla cortada a trocitos. Cuando esté dorada, añade el tomate cortado a trocitos, la cabeza de rape, el laurel, el perejil, el tomillo y la sal. Entonces, vierte 1,5 litros de agua calentada previamente y déjalo cocer unos 25 minutos. Haz una picada con el ajo, las almendras y el azafrán, viértelo en la sopa y déjalo 5 minutos más. Desmenuza la carne de la cabeza de rape y vuélvela a poner dentro del caldo.

Variaciones con un buen caldo de pescado: podemos añadir arroz, puerros, zanahoria, patata, cuadraditos de pan tostado, jamón serrano y huevo.

Condimentos: se pueden añadir durante la cocción en la sopa de pescado (perejil, tomillo, laurel, etc.).

MERLUZA EN SALSA VERDE

Ingredientes: 4 lomos de merluza, 1 cebolleta, 2 dientes de ajo, 1 vaso de caldo de pescado, 2 cucharadas de vino blanco, harina, aceite, sal y perejil.

Preparación: pica la cebolla y el ajo muy finos y dóralos en una cazuela. Agrega una cucharada de harina y rehógala. Vierte el vino blanco, el caldo de pescado, perejil picado y sal a gusto. Sazona los lomos de merluza e incorpóralos a la cazuela dejándolos cocinar 3 minutos de cada lado.

EMPAREDADO DE CAVIAR

Ingredientes: 2 rebanadas de pan de molde sin corteza, mantequilla, caviar, 2 cucharadas de cebolla rallada, unas gotas de limón.

Preparación: en las rebanadas de pan, extiende la mantequilla, encima pon la cebolla, extiende el caviar y añade unas gotas de limón. Unta la otra rebanada con mantequilla para cubrir.

SALSA VINAGRETA

Ingredientes: 6 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1 cucharada de vinagre, 1/2 cucharadita de sal marina y pimienta.

Preparación: en un bote, pon 3 cucharadas de aceite, un poco de vinagre y tápolo. Agítalo enérgicamente. Añade el resto del vinagre y luego las otras tres cucharadas de aceite. Agítalo de nuevo. Sazónalo con sal y pimienta al gusto. Esta salsa sirve para aliñar ensaladas.

ENSALADA DE CALABACÍN Y PATATA

Ingredientes: 2 calabacines medianos, 1 patata mediana y salsa vinagreta.

Preparación: en una olla para cocinar al vapor, echa la patata y el calabacín enteros y lavados. Después de cocerse durante 15 minutos aproximadamente, retíralo del fuego y espera a que se enfrie. Pela los calabacines y la patata y trocéalos a cuadraditos. Vierte la salsa vinagreta por encima y manténlo unos minutos en la nevera.

ENSALADA DE PASTA

Ingredientes: 100 gramos de pasta en forma de lazos, 1 rodaja de piña en almíbar, 2 palitos de cangrejo, 1 cucharada de albahaca fresca, 1 hoja de laurel, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: pon al fuego una olla alta con bastante agua, una pizca de sal y el laurel. Cuando esté hirviendo, vierte la pasta y déjala cocer durante unos 10 minutos (la pasta debe de estar más blanda que al dente). Una vez escurrida, échale agua fría y vuélvela a escurrir. Ponla en el plato y trocea a dados pequeños la piña y los palitos de cangrejo. Espolvorea la albahaca y sé espléndido con el aceite.

GAZPACHO

Ingredientes: 1 ajo (sin la parte del centro), 2 tomates rojos (grandes, maduros), 1 pimiento verde (pequeño), 100 gramos de pan sin corteza, 1/2 pepino sin piel, 1 tacita de café con aceite de oliva virgen, sal, 1 cucharada de vinagre y 1 litro de agua.

Preparación: pela el ajo y los tomates. En el vaso de la batidora, tritura el ajo y los tomates. A continuación, añade el pimiento troceado, el pan, el pepino y, por último, el aceite. Cuando esté todo muy triturado, viértelo en una jarra, añade el agua y, finalmente, una pizca de sal y la cucharada de vinagre. Déjalo en la nevera hasta que lo sirvas. Se pueden añadir cubitos de hielo en el bol donde se sirve.

PUERROS CON BECHAMEL

Ingredientes: puerros medianos, 1 loncha de jamón, 1/2 cebolla pequeña, 1 vaso de bechamel (no espesa) y aceite de oliva virgen.

Preparación: corta las parte verdes de los tallos y retira la piel de los puerros. Lávalos y ponlos al vapor durante unos 15 minutos (que queden tiernos, pero que no se deshagan). Mientras, puedes hacer una bechamel que no quede espesa. En una sartén sofrié la cebolla rallada con una cucharada de aceite. Engrasa con aceite una fuente para el horno y coloca en ella los puerros previamente escurridos. Vierte la cebolla, el jamón a cuadraditos y, por último, la bechamel. Gratinalo unos 5 minutos.

FLAN DE LIMÓN

Ingredientes: 2 limones, 4 huevos, 1 vaso de leche entera, 3 cucharadas de azúcar, vainilla en rama y caramelo líquido.

Preparación: separa las yemas de las claras. Bate las 4 yemas, añade 2 cucharadas de azúcar y, poco a poco, el zumo de los 2 limones. En un cazo, hierva un vaso de leche con la vainilla. Añade esta leche caliente a las yemas y, cuando tengas esta mezcla, incorpora las claras batidas a punto de nieve. Vierte toda esta mezcla en la flanera, donde previamente habrás puesto caramelo líquido en el fondo. Pon la flanera al baño maría durante más de media hora, hasta que cuaje. Tendrá que estar unas horas en reposo antes de servirlo.

NATILLAS CASERAS

Ingredientes: 1 litro de leche, 3 huevos, 3 cucharadas de azúcar, 6 galletas comunes, 1 cucharada de maicena, 1 ramita de vainilla y canela en polvo.

Preparación: pon la leche y la vainilla en un cazo al fuego hasta que hierva. Cuélalo. Mientras, bate las yemas de los huevos, el azúcar y la maicena. Esta mezcla se vierte poco a poco en la leche que está al fuego, removiendo con una cuchara todo el tiempo. Déjalo hervir, removiendo unos 3 minutos con un batidor de barillas. En una fuente plana, pon las galletas en el fondo. Vierte el contenido del cazo y déjalo enfriar. Espolvorea la canela por encima de las natillas e introduce la fuente en la nevera (no en el congelador) antes de servirlas.

ZUMOS

Ingredientes: 2 naranjas, 1 limón.

Ingredientes: 2 naranjas, 1 plátano.

Náuseas y vómitos

La náusea es una desagradable sensación de malestar o de estómago revuelto que puede terminar con la necesidad urgente de vomitar. El vómito es la expulsión del contenido del estómago.

Son dos de los síntomas muy comunes. Aparecen como efectos secundarios a los tratamientos (quimioterapia y radioterapia).

Consejos higiénico-sanitarios:

- No te acuestes inmediatamente después de las comidas, descansa sentado.
- Usa ropa holgada que no comprima la zona abdominal.
- Evita sabores desagradables realizando enjuagues después de las comidas y usa caramelos de menta.
- Si tienes náuseas o vómitos a primera hora del día, desayuna alimentos secos (tostadas o galletas).
- Si estos síntomas aparecen durante las sesiones del tratamiento, procura no comer durante las dos horas anteriores a las sesiones.
- Si vomitas de forma repetida, primero bebe líquidos (zumos azucarados, infusiones, caldos) a pequeños sorbos; si pasado un tiempo ves que los toleras, podrás empezar a introducir progresivamente, en pequeñas cantidades, purés de verduras o patata, batidos y, finalmente, carnes y pescados.
- Existen fármacos antieméticos que pueden disminuir estos síntomas. Se pueden usar solos o combinados, pero es muy importante tomar correctamente la medicación recetada.
- Mantener una buena higiene bucal, lavarse los dientes y/o utilizar colutorios bucales después de cada vómito.

Consejos dietéticos:

- Realiza comidas pequeñas y frecuentes, cada 2-3 horas.
- Mastica bien la comida y come despacio.
- Come en un ambiente tranquilo y agradable.

- Toma los alimentos fríos o a temperatura ambiente, ya que se toleran mejor que los calientes.
- Evita olores fuertes y desagradables.
- Evita los alimentos grasos, ácidos (zumos de cítricos aderezos con vinagre), muy condimentados, alimentos de difícil digestión (legumbres enteras) y los derivados y batidos de leche entera.
- Te aconsejamos cocciones ligeras (vapor, hervido, horno, microondas), empleando condimentos como la canela, menta, hinojo, tomillo, albahaca y laurel.
- Consume alimentos de bajo contenido en grasa (carne de pavo y pollo, lácteos desnatados, pescados blancos).
- Es aconsejable no tomar líquidos durante las comidas.
- Aumenta el consumo de líquidos fuera las comidas y a pequeños sorbos. Las infusiones (manzanilla, menta, anís, azahar) después de las comidas ayudan a realizar la digestión, al igual que pequeños sorbos de bebidas carbonatadas (cola o agua con gas).

Ejemplos de recetas:

VICHYSSENSE

Ingredientes: 3 puerros, 1 cebolla, 2 patatas, 1 litro de caldo de verduras, 1/2 vaso de nata, agua, aceite de oliva, sal e hinojo.

Preparación: pica las cebollas, los puerros y las patatas y cocínalos con un poquito de aceite hasta que queden blandos. Añade el caldo de verduras y déjalo cocer 10 minutos. Deja que se enfrie, incorpora la nata, el agua y tritúralo con la batidora.

TOMATES CON MOZZARELLA

Ingredientes: 1 tomate mediano, 4 láminas de queso mozzarella, 1 cucharada de albahaca picada, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: lava y seca el tomate. Pártelo en 4 rodajas y ponlas una al lado de otra en un plato con sal al gusto. Posteriormente, coloca sobre cada rodaja de tomate una lámina de mozzarella. En una sartén calienta un poco el aceite con

la albahaca. Por último, vierte este aceite (apenas caliente) sobre las rodajas de tomate y mozzarella. Deja que se enfríe.

ENSALADA DE HINOJO

Ingredientes: 2 cogollos de hinojo dulce, 1/2 manzana, 1/4 de lechuga en tiras, 4 nueces peladas, una cucharada de perejil picado, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: corta los cogollos de hinojo en rodajas finas. Corta la manzana en daditos y mézclala con las tiras de lechuga y las nueces. Finalmente, añade el perejil picado y sazona con aceite y sal.

ENSALADA DE BERROS

Ingredientes: 50 gramos de berros, 1/4 de lechuga en tiras, 1/2 manzana, 100 gramos de queso de Burgos, una cucharada de hojas de menta picadas, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: corta la manzana en dados y ponla a macerar con el aceite, la sal y la menta durante 1 hora. Prepara los berros y la lechuga a tiras en una fuente, añadiendo el queso cortado en daditos. Finalmente, vierte la maceración sobre los ingredientes que hay en la fuente.

ARROZ CON ESPÁRRAGOS

Ingredientes: 100 gramos de arroz, 100 gramos de puntas de espárragos, 4 nueces, 1/2 limón, caldo vegetal (se pone el doble que de arroz), aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: pon a calentar aceite en la cazuela y rehoga los espárragos durante unos instantes. Añade el arroz, dóralo unos momentos y báñalo con el caldo hirviendo. Deja cocer unos minutos e incorpora el zumo y la ralladura de 1/2 limón y las nueces picadas. Rectifica de sal y continúa la cocción unos minutos más hasta que esté en su punto.

ENSALADILLA RUSA

Ingredientes: 4 patatas medianas, 1 zanahoria mediana, 5 cucharadas de guisantes, 1 huevo duro, 1 lata pequeña de atún en agua, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen, sal.

Preparación: pon las patatas y la zanahoria en una olla para que se cocinen al vapor. Retíralas pasados 20 minutos, tras asegurarte de que las patatas están tiernas. Cuando estén frías las zanahorias y las patatas, pélas, pártelas a cuadrados y colócalas en una fuente. Añade los guisantes, el atún desmenuzado, sal, aceite al gusto y adórnalos con el huevo partido en rodajas. Aliña con sal y aceite al gusto.

JAMÓN DE YORK EMPANADO

Ingredientes: 2 lonchas gruesas de jamón de York, 3 hojas de lechuga, 1 huevo, 1 cucharada de leche, 3 cucharadas de harina, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: lava las hojas de lechuga y sécalas. Coloca la lechuga, picada finamente, en el plato en el que vas a servir el jamón. Bate el huevo, con la leche y la harina, hasta formar una masa uniforme y sin grumos. Añade una pizca de sal. Pon al fuego la sartén con abundante aceite y deja que se caliente. Reboza en la masa el jamón y pon las lonchas en la sartén por ambos lados.

LENGUADO CON CHAMPIÑONES Y JENGIBRE

Ingredientes: 1 filete de lenguado, 3 champiñones medianos en lonchas, 1/2 cucharadita de jengibre rallado, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen y 1 cucharadita de jerez.

Preparación: en una cazuela de barro, echa el aceite y añade los champiñones, el lenguado previamente lavado, el jengibre espolvoreado y, por último, el jerez. Tapa la cazuela y déjalo cocer unos 10 minutos.

TORTILLA DE PATATAS CON ALBAHACA

Ingredientes: 4 patatas, 3 huevos, 60 gramos de leche en polvo, 70 gramos de queso bajo en grasa cortado en tiras, una pizca de albahaca.

Preparación: cuece las patatas enteras al vapor unos 10 minutos. Cuando estén frías, pélas y córtalas a rodajas. Trasládalas a una sartén antiadherente. Bate el resto de los ingredientes en un bol. Calienta la sartén a fuego medio. Vierte la mezcla de huevos sobre las patatas y déjalo cocer, removiendo de vez en cuando para que el huevo batido se cocine por igual. Cuando la tortilla se mueva en bloque, dale la vuelta y manténla en la sartén hasta que se haga por el otro lado. Apaga el fuego, trasládala a una fuente y déjala reposar antes de cortarla a trozos.

TORTILLA DE BACALAO

Ingredientes: 75 gramos de bacalao, 1 pimiento verde pequeño, 2 huevos y perejil.

Preparación: pon el bacalao en remojo con agua durante 24 horas; durante este tiempo, cambia el agua tres veces. La primera a las 12 horas, la segunda 6 horas después y la última tras otras 6 horas. Quita el agua. Desmenuza el bacalao, previamente remojado, sacando la piel y espinas. En un cazo con un poco de aceite, cuece el pimiento cortado a tiras finas, a fuego medio, para que quede bien blando y sin tostar; en ese punto, agrega el bacalao desmenuzado, rehógallo un poco y añade el perejil picado. Dale una vuelta y retíralo del fuego. Bate los huevos, agrégalos a la mezcla preparada y haz la tortilla.

MELOCOTONES A LA MENTA

Ingredientes: 1 melocotón mediano pelado y troceado, 1 taza de yogur natural descremado, 1 cucharada de miel líquida de flores de azahar y hojas de menta fresca.

Preparación: ponlo todo en la batidora y mézclalo a máxima potencia hasta obtener un líquido espumoso. Luego viértelo en un vaso abombado y adórnalos con una hoja de menta.

ZUMOS

Los zumos con alto contenido de vitamina C y el grupo de vitaminas del complejo B pueden ser recomendables para evitar o disminuir la sensación de náuseas. El zumo de hinojo, con su sabor anisado, es aconsejable para calmar las náuseas. Para mejorar el efecto, se puede añadir a los zumos jengibre rallado, a ser posible fresco.

Ingredientes: 1 pomelo, jengibre recién rallado (una cucharadita), 1/2 vaso de agua sin gas.

Ingredientes: 1/2 melón, jengibre recién rallado (una cucharadita), 1/2 vaso de agua sin gas.

Ingredientes: 1 cabeza de hinojo, jengibre recién rallado (una cucharadita), 1/2 vaso de agua sin gas.

Mucositis

La mucositis es la inflamación de la mucosa oral que aparece como consecuencia de los tratamientos de quimioterapia y radioterapia. Dificulta la alimentación por la aparición de llagas en boca y garganta y puede ser causa de infecciones. Los síntomas más comunes que puede ocasionar son: dolor al tragar, dificultad de apreciar olores, heridas en el aparato digestivo y mal aliento.

Consejos higiénico-sanitarios:

- Mantén una buena higiene bucal y realiza abundantes enjuagues con agua, infusiones (manzanilla, tomillo, salvia) o bicarbonato.
- Pregunta a tu equipo sanitario por enjuagues bucales para calmar las molestias.
- Para evitar irritaciones y molestias, emplea dentífricos suaves, hilo dental, enjuagues sin alcohol y cepillos de dientes especiales.
- Come despacio, tómate el tiempo necesario para comer.
- Puede ser una buena estrategia tomar la medicación analgésica media hora antes de las comidas.

Consejos dietéticos:

- Realiza comidas poco abundantes y frecuentes, cada 2-3 horas, en pequeños bocados y masticando bien la comida.
- Toma los alimentos a temperatura ambiente o fríos para disminuir el dolor.
- Evita los alimentos que se peguen al paladar (pan de molde, puré de patata), alimentos secos (galletas, frutos secos, biscotes), especias fuertes (pimienta), sabores ácidos (limón, kiwi), amargos, muy dulces o muy salados.
- Usa salsas, nata, aceite de oliva, mantequilla, para conseguir una consistencia adecuada y de fácil deglución.
- Bebe agua durante todo el día (2-3 litros/día), evitando las bebidas alcohólicas e irritantes; si prefieres las bebidas carbonatadas, quítales el gas.
- Evita el tabaco y el café.
- Para ingerir alimentos líquidos, puedes utilizar una pajita.

- Prepara batidos a base de leche, yogur o nata líquida y frutas no ácidas (pera, manzana, melocotón).
- Para triturar los alimentos se aconseja el uso de batidoras, pasapurés y licuadoras, incorporándoles mantequilla, nata o aceite de oliva para dar una textura cremosa.
- Para poder ingerir mejor y disminuir el dolor, antes de las comidas pasa por tu boca agua muy fría o hielo triturado.

Ejemplos de recetas:

BATIDO DE ALBARICOQUE Y MANGO CON YOGUR

Ingredientes: 2 mangos maduros, 300 gramos de albaricoques, 1 limón, 2 yogures naturales, hielo picado y azúcar al gusto.

Preparación: pela y retira las pepitas de la fruta, trocéala e incorpórala al vaso de la batidora junto al zumo de limón, los yogures y el azúcar. Triturar hasta conseguir una mezcla homogénea. Dejar enfriar e incorporar unos cubitos de hielo picado.

CREMA DE BONIATO

Ingredientes: 1 boniato, 1 yema de huevo, 1 cucharadita de miel y un poco de leche.

Preparación: pon el boniato al vapor y cuando esté tierno retíralo y quítale la piel. Pásalo por la batidora con un poco de leche y la yema de huevo. Finalmente, añade la miel.

CREMA DE CALABAZA CON SALVIA

Ingredientes: 200 gramos de calabaza, 1 cucharada de queso parmesano o queso de oveja rallado, 4 hojas de salvia, 1/2 ramita de romero, 1/2 ajo y 1 cucharada de aceite de oliva virgen.

Preparación: corta la calabaza a dados y cuécela al vapor hasta que esté tierna. Tritura muy finas las hierbas aromáticas y ponlas junto al ajo y el aceite en una sartén honda. Deja que cueza a fuego lento unos minutos. Despues añade la calabaza y mézclala bien, aplastándola con un tenedor. Todo ello ha de cocer a fuego lento unos 5 minutos más. Retíralo del fuego y pásalo por la batidora.

MAYONESA DE AGUACATE CON PATATAS

Ingredientes: 1 aguacate maduro, 1 patata mediana y mayonesa.

Preparación: cuece al vapor la patata sin pelar unos 20 minutos (pínchala con un cuchillo para asegurarte de que está tierna). Cuando se enfríe la patata, péllala y trocéala. Para la salsa, añade a la mayonesa (casera es mejor) la pulpa de un aguacate maduro y mézclala bien. Vierte la salsa sobre la patata troceada.

SOUFFLÉ DE PATATAS

Ingredientes: 4 patatas de tamaño mediano, 1/2 vaso de leche, 50 gramos de mantequilla, 2 huevos y sal.

Preparación: pon las patatas lavadas en agua fría con sal. Déjalas hervir y cocer. Quítales la piel y aplástalas. Añade la mantequilla, la leche y la sal. Bate la mezcla con un batidor y añade una a una las yemas de los huevos sin dejar de batir. Incorpora luego las claras batidas a punto de nieve muy firme y mézclalo todo cuidadosamente. Engrasa con mantequilla una fuente de soufflé. Vierte la mezcla y pon la fuente en el horno. Deja que se dore.

CREMA DE PUERROS

Ingredientes: 250 gramos de puerros cortados a rodajitas finas, 400 gramos de patatas cortadas a rodajas, una cucharada de perejil picado, 40 gramos de margarina, 150 gramos de nata o 75 gramos de crema de leche.

Preparación: en un cazo con la margarina, rehoga los puerros y luego añade las patatas. Sazona con sal y añade un litro y cuarto de agua caliente; déjalo hervir durante 30 minutos. Pásalo después por un colador chino. Ya en su punto, agrega la nata o crema de leche y el perejil picado. Ponlo en la nevera hasta el momento de servir. En las tazas de consomé, si lo deseas, se pueden poner cubitos de hielo.

MOUSSE DE ESCALIVADA

Ingredientes: 2 pimientos grandes, 2 berenjenas grandes, 200 ml de crema de leche, 125 ml de leche, 5 huevos y sal.

Preparación: pon los pimientos y las berenjenas sin pelar y lavados en una fuente en el horno con el gratinador encendido. Mientras se asan, dales alguna vuelta hasta que estén bien asados. Retira la fuente y tápala con un trapo húmedo.

do hasta que se enfríen y se puedan pelar mejor. Una vez limpios, tritúralos con la batidora añadiendo al mismo tiempo la mitad de la crema de leche; después, termina de echarla toda y a continuación añade la leche hirviendo previamente mezclada con los huevos ligeramente batidos y sazonados con sal. Echa toda la mezcla en un molde forrado con papel en el fondo y engrasado. Ponla en el horno al baño maría unos 50 o 60 minutos. Una vez cocido, déjalo enfriar para desmoldarlo.

FLAN DE JUDÍAS

Ingredientes: 1 kilo de judías verdes que estén tiernas, 1 vaso de leche, 1 vaso de nata líquida, 4 huevos, 1 puerro pequeño, mantequilla y sal.

Preparación: lava y pica las judías y el puerro. Ponlo todo al vapor durante unos 10 minutos. En una sartén grande, pon una cucharada de mantequilla y cuando se caliente rehoga en ella el puerro y las judías con un poco de sal. En un bol bate bien los huevos y añade la leche y la nata. Engrasa el molde del flan con mantequilla. Vierte el rehogado de verduras y añade la mezcla batida. Cuécelo durante 1 hora al baño maría en el horno; comprueba que esté cuajado pinchándolo con una aguja. Desmóldalo sobre una fuente justo antes de servir, acompañado de una salsa si lo deseas. Es preferible tomarlo frío.

CROQUETAS DE QUESO

Ingredientes: 1/2 kilo de patatas, 25 gramos de mantequilla, 125 gramos de queso, 2 huevos, sal, pan rallado muy fino y aceite de oliva virgen.

Preparación: cuece las patatas sin pelar en agua salada. Una vez cocidas, péalas y aplástalas con un tenedor hasta obtener un puré muy fino. Ralla el queso y añádelo al puré de patatas, junto con la mantequilla derretida. Mézclalo todo bien. Separa la yema de la clara de un huevo e incorpórala a la masa que tienes en la cazuela, mezclándola bien. Cuando la pasta quede homogénea, echa la clara que has batido previamente a punto de nieve. Únelo todo cuidadosamente. En un plato bate el huevo restante y en otro pon el pan rallado. Con la pasta que tenemos en la cazuela se forman las croquetas, se mojan en el huevo batido y se rebozan con pan rallado. Se fríen en aceite bien caliente. Deja enfriar las croquetas antes de comerlas.

HELADO DE VAINILLA

Ingredientes: 350 ml de leche, 1 rama de vainilla, 100 gramos de miel, 2 yemas de huevo y 200 gramos de nata batida.

Preparación: vierte la leche en un cazo pequeño. Corta la vainilla a lo largo. Saca las semillas y echa la rama y las semillas en la leche. Bate en una fuente la miel y las yemas de huevo haciendo espuma hasta que la masa tome color amarillo y haga hilos. Posteriormente, hierva la leche que está en el bote al baño maría. Cuando suba, retírala del fuego. Separa la rama de vainilla y vierte lentamente la leche en la yema del huevo removiendo deprisa. Vuélvelo a verter todo en el cazo y déjalo calentar hasta punto de ebullición. Añade la nata batida y después deja enfriar la masa en un baño de agua fría. Vierte la masa preparada en un recipiente metálico congelado previamente y mételo en el congelador. Remueve a fondo una vez cada hora al principio, y después más a menudo.

SORBETE DE HIERBAS

Ingredientes: 220 ml de té de hierbas fuertes, 50 gramos de miel y 2 claras de huevo.

Preparación: disuelva la miel en el té; échala en la sorbetera o recipiente metálico y déjala congelar un poco. Bate las claras a punto de nieve y únelas a la masa del té de hierbas. Congéllala hasta obtener la consistencia deseada.

ZUMOS

Es aconsejable licuar cada fruta o verdura por separado y mezclar los diferentes zumos poco a poco.

Ingredientes frutas: 1/2 papaya, 1 melocotón; 1 manzana, etc..

Ingredientes verduras: 50 gramos de patatas, 3 tomates, 2 zanahorias grandes, 125 gramos de col blanca, etc.

Estreñimiento

Es un problema muy común en las personas que reciben tratamiento para el cáncer. A causa del movimiento lento de las heces por el intestino grueso, estas se vuelven secas y duras, dando como resultado dificultad y dolor en su eliminación. Este síntoma puede agravarse por diversas razones: escasa ingesta de líquidos, bajo consumo de alimentos ricos en fibra, inactividad física y determinados fármacos.

Consejos higiénico-sanitarios:

- Realizar ejercicio favorece el movimiento del intestino. Caminar 30 minutos diarios puede ayudar.
- Procura tener un horario bastante fijo para ir al baño. Dale al hecho de evacuar con regularidad la importancia que merece.
- Pueden ser necesarios suplementos de fibra, laxantes, enemas o supositorios, pero antes de usarlos debes consultar siempre a tu equipo sanitario, sobre todo si no has tenido ninguna deposición durante más de 3 días.
- En pacientes encamados puede ser útil realizar suaves masajes rotatorios en el abdomen en el sentido de las agujas del reloj.

Consejos dietéticos:

- Toma alimentos con alto contenido en fibra (pan y cereales integrales, frutos secos, legumbres, frutas con piel, verduras y hortalizas crudas). Se deben incorporar de manera gradual para minimizar las molestias digestivas y siempre acompañados de un buen aporte de líquidos.
- Se puede añadir muesli o salvado a los cereales de desayuno, sopas o guisos, para aumentar el contenido en fibra de los platos.
- Aumenta el consumo de líquidos de 2 a 3 litros al día en forma de agua, zumos naturales, infusiones, agua de limón...
- En ayunas se puede tomar un vaso de agua, zumo de naranja sin colar, 2 kiwis o 2-3 ciruelas pasas blandadas en agua.
- Para reducir la formación de gases, se aconseja tomar infusiones de hierbas aromáticas, como el comino, el anís y el hinojo.

- Cocina preferiblemente al vapor, al horno, a la plancha, a la parrilla o hirviendo los alimentos.
- Evita los condimentos fuertes y picantes (pimienta, guindillas).
- Utiliza aceite de oliva virgen para cocinar y aliñar, preferiblemente crudo.
- Evita colar los purés de verduras o legumbres y los zumos de frutas.
- Siempre que puedas, toma la fruta fresca y con piel preferiblemente, y las verduras crudas o poco cocidas.
- Evita alimentos astringentes como el membrillo, té, vino tinto, manzana o canela.
- Utilizar lácteos enriquecidos en fibra.

Ejemplos de recetas:

MACEDONIA DE FRUTAS

Ingredientes: 2 naranjas, 2 plátanos, 2 kiwis, 1/4 kilo de fresas, 1/2 piña, 2 ciruelas, 2 rajas de melón, 8-10 uvas y azúcar moreno a gusto del consumidor.

Preparación: se pelan y se trocean las frutas, excepto las naranjas, y se incorporan a un cuenco junto con el azúcar moreno. Se deja reposar 30 minutos en el frigorífico y cuando se vaya a servir se añade el zumo de las dos naranjas y se remueve bien.

BIZCOCHO INTEGRAL CASERO

Ingredientes: 1 yogur natural, 4 huevos, 1 medida de yogur de aceite de oliva virgen, 2 medidas de yogur de azúcar, 3 medidas de yogur de harina integral, 1 sobre de levadura y 1 cucharada de mantequilla.

Preparación: antes de hacer la masa, enciende el horno a unos 250 °C para calentarlo. En un bol bate los 4 huevos, luego añade el yogur y utiliza la batidora cada vez que añadas un ingrediente. El vaso del yogur sirve de medida para añadir el azúcar, el aceite, la harina y, por último, la levadura. Toda esta masa deberá estar bien mezclada con la batidora. Luego ponla en una bandeja previamente forrada con papel de aluminio y engrasada con mantequilla. Con

fuego por arriba y por abajo, baja la temperatura del horno a unos 180 °C. Coloca la bandeja aproximadamente en el centro del horno. Puedes vigilar cómo se va cociendo pinchando con un cuchillo la masa: si sale limpio el cuchillo ya se puede retirar. Su tiempo de cocción es de 40 minutos.

CALDO VEGETAL

Ingredientes: 1 patata pequeña, 1 cebolla, 1 puerro, 1 zanahoria, 1 nabo y 1/4 de pollo).

Preparación: pela la patata, la cebolla, el puerro, la zanahoria, el nabo y trocéalos. Lava la carne y colócalo todo en una olla con 2 litros de agua. Déjalo cocer a fuego lento unas 3 horas. Cuando esté cocido, retira la carne y las verduras. Tritura las verduras y ponlas de nuevo en la olla. Remuévelas y echa un poco de sal.

CREMA DE PUERROS

Ingredientes: 4 puerros, aceite de oliva virgen, sal.

Preparación: pon en la olla al vapor los puerros pelados y troceados. Cuando pasen unos 20 minutos, píñchalos con un cuchillo; si están tiernos, retíralos y pásalos por la batidora. Una vez en el plato, echa sal y aceite al gusto y, por último, el sésamo.

ENSALADA DE ALUBIAS

Ingredientes: aproximadamente 100 gramos de alubias blancas previamente cocidas, un cogollo de endibia, 6 nueces, varias ramitas de apio, una ramita de perejil, aceite de oliva virgen, sal y 1/2 limón.

Preparación: corta la endibia y el apio a trocitos, prepara las nueces y mézclalo todo con las alubias. Prepara el aliño con aceite de oliva virgen, una pizca de sal, un poco de perejil picado y, por último, unas gotas de limón.

ENSALADA DE KIWI Y AGUACATE

Ingredientes: 1 kiwi, 1/2 aguacate, unas hojas de lechuga, unas hojas de apio, 1 manojo de berros, 1 cucharadita de perejil picado y 1/4 de pepino cortado a tiras.

Preparación: corta todos los ingredientes y distribuye la lechuga y los berros en un plato; encima coloca los aguacates y los kiwis, luego el pepino y el apio. Alíñalo con aceite de oliva virgen, una pizca de sal y unas gotas de vinagre.

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS



Ingredientes: 100 gramos de arroz integral, 100 gramos de guisantes, 1 zanahoria, 5 o 6 judías verdes, 1 cubito de concentrado de carne y sal.

Preparación: en una cazuela con 2 vasos de agua, echa las judías verdes troceadas y lavadas y la zanahoria sin piel y cortada a tiras. A los 10 minutos, retira las verduras y trocéalas en cuadraditos mínimos. Mientras, disuelve en el mismo caldo un cubito de concentrado de carne y déjalo hervir 10 minutos más. Pon el arroz integral en el caldo. Tendrá que cocer unos 40 minutos más. Cuando esté casi hecho, añade los guisantes al resto de las verduras y rectifica la sal. Si queda algo de caldo, escurre el arroz antes de servirlo.

GUISSANTES CON JAMÓN Y LECHUGA

Ingredientes: 100 gramos de guisantes, 10 hojas de lechuga, 50 gramos de jamón del país en trocitos, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: en una cazuela, echa un poco de aceite y rehoga durante unos minutos el jamón, a fuego lento. En otro cazo, pon a hervir los guisantes durante unos minutos. En la cazuela en la que está el jamón, pon los guisantes escurridos, la lechuga cortada a trozos, previamente lavada, 1/2 vaso del caldo de hervir los guisantes y sal. Deja cocer los guisantes con la cazuela destapada durante 30 minutos, aproximadamente, a fuego muy lento. Sírvelos calientes.

ESPAGUETIS DE ESPINACAS CON NUECES

Ingredientes: 100 gramos de espaguetis de espinacas, 100 gramos de queso fresco cortado en cuadraditos, 4 nueces troceadas, aceite de oliva virgen, sal y una ramita de albahaca finamente cortada.

Preparación: pon en una olla bastante agua con sal y una cucharada de aceite. Cuando esté hirviendo, echa los espaguetis y déjalos hervir unos 5 minutos para que estén al dente. Ponlos en un escurridor, échales agua fría y déjalos escurrir. Por último, ponlos en el plato y añade los trozos de queso, las nueces, sal, albahaca espolvoreada y un buen chorro de aceite.

BATIDO DE CIRUELAS

Ingredientes: 10 ciruelas pasas sin hueso, 3 claras de huevo, 1/2 de vaso de azúcar, 2 cucharadas de zumo de limón, una pizca de sal.

Preparación: cubre las ciruelas con agua y llévalas a ebullición; reduce el fuego, tápalas y déjalas cocer 15 minutos a fuego lento. Escúrrelas y reserva 3 cucharadas de líquido de cocción. Pica las ciruelas. En un cuenco refractario, mezcla las claras de huevo, el azúcar, el líquido de cocción de las ciruelas, el zumo y la ralladura de limón, y la sal. Bate la mezcla con la batidora entre 5 y 7 minutos. Coloca el recipiente sobre agua hirviendo, remueve con una cuchara unos 2 minutos y apártalo del fuego. Incorpora las ciruelas y vierte la mezcla en copas para sorbete. Mantenlas en la nevera al menos 2 horas, pero no más de 8.

ZUMOS

Se pueden mezclar los zumos con agua, si se prefiere. No es necesario licuar cada fruta o verdura y se pueden mezclar los diferentes zumos unos con otros. Otra alternativa es hacer el zumo de una o varias frutas y añadir una cuchara-dita de coco (fresco o desecado) o de germen de trigo.

Ingredientes: 1 tallo de apio, 6 hojas de col rizada, 2 tomates, 1/2 aguacate, 1 ramita de orégano fresco finamente picado.

Preparación: licua el apio, la col y los tomates. Vierte los zumos en el vaso de la batidora y añade el aguacate y el orégano. Bate y sirve la mezcla.

Ingredientes: 2 peras pequeñas, 2 rodajas gruesas de piña.

Preparación: licua y mezcla los zumos.

Ingredientes: 3 tomates, 1/2 de pepino grande, 6 hojas de espinacas.

Preparación: licua y mezcla los zumos.

Ingredientes: 20-25 frambuesas, 1 naranja grande, 145 ml de agua sin gas.

Preparación: licua y mezcla los zumos.

Diarrea

Es un síntoma que puede responder a varias causas: la propia enfermedad, la quimioterapia, la radioterapia en la zona abdominal o la cirugía que conlleva la extirpación de una parte de estómago o intestino.

Se caracteriza porque se producen heces líquidas y en mayor número y volumen de lo habitual, debido a que los alimentos pasan rápidamente por el intestino, de manera que no pueden absorberse bien los minerales, las vitaminas y el agua.

Puede presentar diferentes grados de intensidad. Para controlarla, es muy importante mantener una dieta progresiva, pasando de retirar toda la comida (en casos muy graves que pueden precisar incluso ingreso hospitalario) a una dieta líquida, una dieta de fácil digestión y una dieta normal, según tolerancia.

Consejos higiénico-sanitarios:

- Despues de cada deposición, hay que realizar los cuidados oportunos (lavado y secado de la zona anal). Lávese siempre las manos después de ir al baño.
- Avisa a tu equipo sanitario si se trata de una diarrea importante y consulta sobre la posibilidad de tomar algún medicamento antidiarreico.
- Hay muchos medicamentos (laxantes, antiácidos, antibióticos) que pueden agravar la diarrea, por lo que te recomendamos que informes a tu médico respecto de la medicación que estás tomando.

Consejos dietéticos:

- La dieta líquida sirve para mantener una correcta hidratación, ya que durante los episodios de diarrea se pierde una gran cantidad de agua y minerales. Consiste en beber líquidos repartidos en pequeñas dosis: agua, infusiones suaves (manzanilla, poleo, tila), limonada alcalina, soluciones rehidratantes, bebidas isotónicas, caldos desgrasados de arroz o zanahoria, y zumos de manzana o zanahoria, sin pulpa, diluidos y poco azucarados.
- Cuando hayan disminuido las deposiciones, puedes empezar a tomar alimentos de fácil digestión: puré de manzana, puré de patata y zanahoria, arroz hervido, pescado blanco o pollo hervido.
- Progresa con la alimentación conforme mejoren las deposiciones: membrillo, fruta cocida, galletas, tortilla francesa o huevo duro, jamón cocido.

- Cambia la leche por leche sin lactosa. Si la toleras bien, incorpora otros lácteos, como yogur y queso fresco.
- Cocina los alimentos con poca grasa, al vapor, hervidos, horno, plancha ó microondas.
- Toma más líquidos de lo habitual, en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia.
- Realiza comidas frecuentes (5-6/día) y en pequeña cantidad.
- Evita alimentos ricos en fibra (cereales integrales, frutos secos, verdura, legumbres, fruta crudas y con piel), carnes duras y fibrosas, comidas y alimentos grasos (embutidos, fritos, productos de pastelería, aguacate), especias irritantes, picantes, café y té, alcohol, zumos ácidos, bebidas con gas, chocolate.
- La temperatura de los alimentos debe ser preferiblemente templada.
- En cuanto la diarrea se alivie, regresa lentamente a tu alimentación habitual.
- A veces es recomendable tomar bebidas isotónicas ricas en sales minerales.

Ejemplos de recetas rehidratantes y de inicio a la tolerancia tras diarrea (con bajo contenido en nutrientes):

AGUA DE ARROZ

Ingredientes: 1 litro y medio de agua, 50 g de arroz, una zanahoria pelada y sal.

Preparación: hervir todos los ingredientes durante 20 minutos, dejar enfriar y colar.

LIMONADA ALCALINA

Ingredientes: 1 litro de agua, zumo de un limón, 1 cucharada de azúcar, un pellizco de sal y otro de bicarbonato.

CALDO DE POLLO DESGRASADO

Ingredientes: 1/2 pollo, 2 litros de agua, 1 zanahoria grande, 1/2 cebolla troceada, 2 hojas de laurel, 2 ramitas de tomillo fresco.

Preparación: en una olla, echa el agua y el pollo; lleva a ebullición. Agrega la zanahoria, la cebolla, las hojas de laurel y el tomillo; deja cocer sin tapar durante 3 horas. Aparta la olla del fuego y cuela el caldo. Cúbrelo y ponlo en la nevera hasta que la grasa se haya solidificado en la superficie. Retira la capa de grasa y déjalo en la nevera hasta que lo vayas a utilizar.

CREMA DE CALABACÍN

Ingredientes: 2 calabacines medianos, una porción de queso desnatado y sal.

Preparación: en primer lugar, pela y corta a rodajas los calabacines; luego ponlos en una olla para hacerlos al vapor. Retíralos cuando estén tiernos, pásalos por la batidora y después por el chino. Echa el triturado en un cazo junto con el queso. Remuévelo hasta que quede bien ligado. Salar al gusto.

SOPA DE TOMILLO

Ingredientes: un buen manojo de tomillo, preferentemente florido, 4 rebanadas de pan blanco, aceite de oliva virgen, sal, un huevo (optativo) y 1/2 diente de ajo (optativo).

Preparación: haz una tisana de tomillo con 1 litro de agua; dale un único hervor (3 minutos a fuego lento). Inmediatamente, pon el pan tostado encima y haz que hierva durante 5 minutos. Aliña con un poco de aceite y un poco de ajo crudo picado.

Otra opción es hacer un sofrito con los ajos cortados en láminas (un ajo) y, cuando estén doraditos, añadir las rebanadas de pan tostado para que absorban el sofrito. Después hay que añadir la tisana de tomillo como se explica arriba y dejar hervir de 5 a 10 minutos para que el pan esté blando. Poner en la cazuela de barro y al horno, con el huevo por encima hasta que esté cocido, pero sin que la yema cuaje del todo.

Ejemplos de recetas de dieta astringente:

ARROZ AL HORNO CON MERLUZA

Ingredientes: 100 gramos de arroz, 100 gramos de merluza, agua o caldo, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: pon en la bandeja del horno el arroz y una doble medida de agua o caldo. Limpia la merluza y córtala a trozos. Una vez vertido el líquido, coloca

encima los trozos de merluza. La cocción al horno es de 18 minutos exactos. Cuando se saca del horno, se deja reposar 8 o 10 minutos antes de servirlo. Se recomienda que esté tapado mientras se cuece y que permanezca así también cuando salga del horno.

LENGUADO SIMPLE

Ingredientes: 1 lenguado, 1/2 limón, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: limpia el lenguado, lávalo y sécalo. Pon un poco de aceite en la sartén, el lenguado y el zumo del limón. Sazónalo con sal. Tapa la sartén y déjalo cocer a fuego lento durante 15 minutos.

MEMBRILLO A LA CANELA

Ingredientes: 2 membrillos, canela en rama, 1 cucharada sopera de azúcar y la piel de un limón.

Preparación: pon en una olla los membrillos pelados y troceados, la canela en rama, el azúcar y la piel del limón. Añade 2 vasos de agua para que los membrillos queden cubiertos y tapa la olla. Deja cocer a fuego lento hasta que los membrillos estén tiernos. Sírvelos cuando se enfrién.

COMPOTA DE MANZANA

Ingredientes: 1 kilo de manzanas dulces, 1 vaso de azúcar, 1 rama de canela y 1 limón.

Preparación: pela las manzanas, y córtalas después en rodajas finas. En una cazuela, pon las manzanas con el azúcar, la piel del limón y un trozo de canela en rama. Echa agua hasta que los alimentos se cubran y ponlos a hervir. Remueve con una cuchara para que el azúcar se disuelva y deja que hierva a fuego lento durante 1 hora, aproximadamente, hasta que la manzana esté blanda.

DULCE DE MEMBRILLO

Ingredientes: 1 kilo de membrillos, 1 kilo de azúcar.

Preparación: lava los membrillos y pártelos a cuartos, retirando las pepitas y las partes duras. En una olla, cubre los membrillos con agua y hiérvelos hasta que estén blandos. Cuela los membrillos, pásalos por la batidora y luego por

el chino de agujeros pequeños. Ponlos al fuego de nuevo y añade el azúcar removiendo con una cuchara. Retíralos antes de que se queme el azúcar. Vierte el contenido en un molde y déjalo reposar, porque así cogerá más consistencia.

ZUMOS

Los zumos que ayudan a calmar el sistema digestivo son los de manzana y zanahoria. Es más beneficioso si se toman sin mezclar y diluidos con agua. Una persona adulta puede tomar hasta 3 vasos al día. Es recomendable variar los zumos para mayor beneficio.

Ingredientes: Una manzana, 1/2 vaso de agua sin gas.

Ingredientes: 2 zanahorias grandes, 1/2 vaso de agua sin gas.

Anorexia (pérdida de apetito)

Es un problema muy común causado por la enfermedad, los tratamientos y sus efectos secundarios, algunos medicamentos y el estado de ánimo. Se suele acompañar de una pérdida de peso y carencia de proteínas.

Dado que el consumo de alimentos es insuficiente y los requerimientos nutricionales son mayores, la anorexia puede condicionar la aparición de malnutrición, asociada con una mayor frecuencia de complicaciones y empeoramiento de la calidad de vida.

Consejos higiénico-sanitarios:

- Caminar unos minutos antes de las comidas puede estimulararte el apetito.
- Consulta a tu equipo sanitario la posibilidad de usar suplementos nutricionales.
- Existen medicamentos que agravan la anorexia. Por eso es muy importante que comunes al equipo médico responsable de tu nutrición los medicamentos que estás consumiendo.
- Procura que las comidas no desprendan olores ni gustos fuertes. Intenta mantener fuera de la zona de la cocina.

Consejos dietéticos:

- Procura variar los alimentos que tomas, cuidando su preparación y su presentación para conseguir una apariencia atractiva con diferentes texturas y colores.
- Experimenta con nuevas recetas, sabores y especias.
- Realiza varias comidas al día y en pequeñas cantidades aprovechando las horas en que se tiene más apetito; ten siempre a mano para comer entre horas, alimentos apetecibles de fácil consumo: frutos secos, galletas, bollería casera, etc.
- Toma al menos 2 litros de líquidos al día, pero procurando no beber durante las comidas para evitar que el líquido te sacie y comas menos.
- Tomar limonada o zumos ácidos antes de comer puede estimular el apetito.

- Sírvete la comida en una ambiente tranquilo y agradable, acompañado de algún familiar o amigo. Si estás sin compañía, come haciendo otra cosa que te distraiga, como escuchar la radio o ver la televisión.
- Puede ser práctico combinar el primer y el segundo plato en uno solo.
- Debes saber que existen formas de enriquecer la dieta con un extra de calorías sin elevar demasiado la cantidad a ingerir (ver tabla 7):
 - » Añade a sopas, cremas, purés, guisos o salsas: nata, leche, mantequilla, aceite, frutos secos triturados, clara de huevo.
 - » Añade a postres y batidos: miel, nata, leche, cereales triturados, mermelada, cacao, chocolate, galletas, azúcar.
 - » Diluye los platos con leche o nata en lugar de agua.
 - » Incorpora una cucharada de leche en polvo a cada vaso de leche.
 - » Incorpora salsas (mayonesa, bechamel, tomate frito) a los primeros y segundos platos.
 - » Saltea las verduras con sofritos con jamón o bacon.
 - » Reboza o empana las verduras, carnes o pescados con huevo, leche y pan rallado.

Ejemplos de recetas:

SANGRÍA DE CÍTRICOS

Ingredientes: 1 lima, 1 limón, 1 naranja, 1 litro de zumo de uva blanca, 1/2 vaso de sifón, hielo picado.

Preparación: corta la lima, el limón y la naranja en dos. Exprime el zumo de una de cada dos mitades y corta las restantes en rodajas finas. En una jarra, mezcla el zumo de uva, el sifón y el zumo y las rodajas de lima, limón y naranja. Llena una copa con hielo picado hasta 1/4 de su capacidad; vierte la sangría y pon una rodaja de fruta en cada copa. Tomar antes de la comida para abrir el apetito.

PATATAS AL HORNO CON QUESO FUNDIDO



Ingredientes: 2 patatas grandes, 1/2 cebolla picada, 1 cucharada de harina, sal y pimienta, 1 vaso de leche (al que podemos añadir una cucharada de leche en polvo), 2 cucharadas de queso rallado.

Preparación: en una fuente de horno, forma una capa con patatas a rodajas; espolvóralas con la mitad de la cebolla y luego con la mitad de harina. Sazona con sal y pimienta al gusto. Haz otra capa igual. Vierte la leche caliente por encima. Espolvorea con el queso. Mete la fuente en el horno a 180 °C durante 45 minutos o hasta que las patatas estén tiernas.

CREMA DE ALUBIAS

Ingredientes: 50 gramos de alubias, 1 vaso de leche al que podemos añadir una cucharada de leche en polvo, un bol pequeño de salsa bechamel, 1 cucharadita de mantequilla, sal y pimienta.

Preparación: pon las alubias en remojo durante varias horas. Hiérvelas en agua con sal. Cuando estén cocidas, pásalas por la batidora. Pon el puré de alubias en una cazuela junto con la salsa bechamel. Sazónalo con sal y pimienta. Añade la leche y remueve la mezcla hasta obtener la consistencia cremosa que deseas. En el momento de servir el puré, ponle la mantequilla para que se derrita.

ENSALADA DE INVIERNO

Ingredientes: 1 nabo, hojas de escarola troceada, 1 zanahoria, 1/2 manzana, 2 cucharadas de pasas, nueces, 1 yogur natural enriquecido con nata, 1 cucharadita de zumo de limón.

Preparación: ralla el nabo, la zanahoria, la manzana y ponlos con la escarola troceada. Mézclalo todo con el yogur y el zumo de limón. Muele los frutos secos y espolvóralos por encima.

BRÉCOL CON BECHAMEL

Ingredientes: 1/2 kilo de brécol, 1 huevo, mantequilla, leche, aceite de oliva virgen, sal y pimienta.

Preparación: despoja el brécol de sus troncos gordos y las hojas exteriores. Después, ponlo en una olla al vapor durante 20 minutos. Mientras, prepara un vaso de bechamel, añadiendo pimienta al final. Cuece el huevo hasta que esté

bien duro y pélalo. Unta de aceite una fuente refractaria y colócale el brécol, cubriéndolo con la bechamel. Adórnalo con el huevo a rodajas, ponlo al horno y gratínalo 5 minutos.

ESPAQUETIS CON FRUTOS SECOS

Ingredientes: 100 gramos de espaguetis, nueces peladas, 6 avellanas peladas, 1 cucharada de piñones, 1 cucharadita de mantequilla, sal, aceite de oliva virgen, 1 cucharada de queso parmesano rallado, pimienta y 5 cucharadas de crema de leche.

Preparación: pon sal y una cucharada de aceite en una olla alta con abundante agua. Cuando esté hirviendo, pon los espaguetis durante unos 5 minutos hasta que estén al diente. En un mortero, machaca los piñones, las nueces y las avellanas hasta reducir a polvo los frutos secos. Mézclalos con 1 cucharadita de mantequilla, unas 5 cucharadas de crema de leche y una pizca de pimienta hasta conseguir una pasta uniforme. Cuando estén los espaguetis al diente, escúrrelos bien y échalis en una fuente. Añade la pasta de frutos secos, revuelve con cucharas de madera, rocía la fuente con queso rallado, y ya están listos para servir.

TRUCHA CON SALSA DE ALMENDRA

Ingredientes: una trucha mediana, 10 almendras crudas, 1/2 limón, 1/2 diente de ajo, aceite de oliva virgen, sal y 1 cucharada de perejil picado.

Preparación: limpia y lava la trucha, échale sal, rebózala en harina y fríela en una sartén con poco aceite. Despues, ponla en una fuente refractaria al calor. Mientras, en el mismo aceite pon el ajo y las almendras para dorarlos. Retíralos y en un mortero pon el ajo, las almendras, 2 cucharadas de aceite (del que se utilizó con la trucha) y machácalo todo muy bien añadiendo el perejil picado y el zumo del medio limón. Vierte esta salsa sobre la trucha y pon la fuente al horno para que dé el último hervor, solo 2 o 3 minutos.

EMPANADA DE BONITO

Ingredientes: 2 placas de hojaldre, 1/2 kg de bonito, 1 pimiento, 1 tomate, 1 huevo cocido, 1 cebolla, aceite y sal.

Preparación: freír la cebolla y el pimiento; una vez dorados, añadir el tomate y sal. Trocear el bonito, freír e incorporarlo a la mezcla anterior, dejándolo cocer 10 minutos. Se deja enfriar, se mezcla con el huevo y se rellena el hojaldre.

En la capa de arriba echar huevo batido para que dé un color dorado. Meter al horno 180 ° C durante 40 minutos.

BONIATOS CON CANELA

Ingredientes: 1 boniato mediano, 1 cucharada de canela en polvo, 1 cucharada de azúcar.

Preparación: lava el boniato y ponlo al vapor sin pelar. La cocción es de unos 30 minutos, pero para asegurarte que esté en su punto, píñchalo con un cuchillo. Si está tierno, retíralo. Cuando se haya enfriado, pélalo y córtalo en varios trozos de forma alargada. Coloca en un plato los trozos, uno al lado de otro, y espolvorea la canela y el azúcar. Ponlos un rato en la nevera, porque están mejor si se comen un poco fríos.

LECHE CON FRESAS

Ingredientes: 250 gramos de fresas, 1 litro de leche, 6 cucharadas soperas de azúcar y 150 gramos de nata.

Preparación: Tritura las fresas y pásalas por el colador chino. Este puré mézclalo con la leche bien fría y añade 4 cucharadas de azúcar, removiendo bien hasta que quede una pasta lisa. Viértela en los vasos y echa por encima nata, que antes habrás mezclado con las 2 cucharadas de azúcar.

BATIDOS

Bata cada fruta o verdura por separado y luego mezcle los diferentes ingredientes poco a poco.

Ingredientes: 1/2 remolacha, 50 gramos de col rizada y 2 zanahorias grandes.

Ingredientes: 175 gramos de fresas, 50 gramos de moras y 1 manzana.

BATIDOS/ZUMOS ENERGÉTICOS

Ingredientes: 1 mango, 1/2 piña, un plátano aplastado con un tenedor, 1/2 vaso de leche o un yogur natural, 1 cucharadita de coco desecado, 1/2 cucharadita de miel y 1 cucharadita de germen de trigo.

Ingredientes: 250 gramos de fresas, 10 frambuesas, 3 albaricoques, 1/2 vaso de leche o de yogur, 1/2 cucharadita de miel y 1 cucharadita de germen de trigo.

Ingredientes: Una taza de leche entera, un plátano grande, una taza de fresas cortados y una bola de helado de vainilla.

Ingredientes: tres melocotones pelados, una taza de leche entera y una bola de helado de vainilla.

Ingredientes: cinco manzanas, 5 cucharadas de nata y azúcar al gusto.

Preparación: cocer las manzanas peladas y troceadas en agua y limón, triturarlo todo en la batidora.

Disgeusia (alteración del gusto)

La disgeusia es la pérdida o alteración del sentido del gusto que ocasiona una modificación del sabor y del olor de los alimentos. Es un trastorno muy frecuente durante el tratamiento con quimioterapia y radioterapia. Como consecuencia de ello, se puede notar que los sabores están disminuidos, potenciados o alterados.

Suele aparecer a la semana de iniciar el tratamiento y puede persistir varias semanas. Este síntoma remitirá en la mayoría de los casos tras un cierto tiempo.

Consejos higiénico-sanitarios:

- Mantén una buena higiene bucal para evitar regustos desagradables.

Consejos dietéticos:

- Escoge comidas con buena apariencia y olor.
- Si te desagrada mucho el olor, es mejor que no seas tú quien cocine y que no entres en la cocina mientras se prepara la comida.
- Procura comer en sitios agradables, bien ventilados y sin olores.
- Los hervidos desprenden menos olor que los cocinados a la plancha u horno. Si se usan estas cocciones, se deberá airear el alimento antes de servirlo y consumirlo.
- Los alimentos fríos o a temperatura ambiente desprenden menos olor que los calientes. Si se toman muy fríos, perderán todo el sabor.
- Es aconsejable cocinar con condimentos suaves como menta, albahaca, orégano, romero, tomillo, laurel, hinojo o zumo de cítricos.
- Come a las horas en que más apetito tengas y toma los alimentos que mejor toleres y aceptes, aunque los repitas y varíes poco.
- Si al consumir ciertos tipos de carnes aprecias un sabor metálico, puedes sustituirlas por otros alimentos proteicos, como conejo, aves, pescado o huevos.
- Puedes enmascarar alimentos poco apetecibles dándoles forma de purés o cremas, o bien macerarlos en zumos de cítricos, salsas agridulces, vino o especias.

- Evita alimentos de sabores u olores fuertes: café, coliflor, ciertas carnes, espárragos, ciertos pescados.
- Son más apreciados los sabores dulces y salados, por lo que es aconsejable que pongas más sal o azúcar en las comidas, siempre que no lo tengas contraindicado.
- Sustituye los cubiertos habituales por otros de plástico.
- Puedes tomar infusiones, caramelos o chicles sin azúcar; ya que te pueden ayudar a evitar el mal sabor en la boca.
- Si el sabor del agua te resulta desagradable, puedes añadir unas gotas de limón o zumo de fruta.

Ejemplos de recetas:

ENSALADA DE POLLO

Ingredientes: 1 pechuga de pollo sin piel y deshuesada, 1 naranja, 1/2 escarola, aceite de oliva virgen, sal, 1 cucharadita de zumo de limón y una pizca de pimienta.

Preparación: coloca la pechuga en una olla para que se cocine al vapor. Déjala enfriar en un plato. Mientras, lava la escarola y pícalo finamente sobre la ensaladera. Añade las naranjas muy bien peladas (sin que les queden restos de la parte blanca de la piel) y cortadas en daditos. Finalmente, corta en tiras la pechuga, échala en la ensaladera y aliña con aceite, limón y sal al gusto.

ENSALADA DE PESCADO CON ARROZ

Ingredientes: 150 gramos de merluza, 100 gramos de arroz, 1 tomate pequeño (rojo, duro), 1 ramita de perejil, 1 zanahoria pequeña, mayonesa y sal.

Preparación: cuece el arroz durante 15 minutos en abundante agua con sal, junto a la zanahoria bien lavada y cortada en 4 trozos longitudinalmente. Mientras, pon la merluza lavada y limpia en otra olla para que se haga al vapor, durante unos 10 minutos. Una vez cocinada, despójala de piel y espinas y desmenúzala en el plato. Escurre el arroz cuando esté cocido y mézclalo con el pescado. Añade la zanahoria partida en dados y el tomate, el perejil finamente picado y, por último, la mayonesa al gusto.

PALITOS DE CANGREJO CON ARROZ

Ingredientes: 100 gramos de arroz, 2 cucharadas de granos de maíz, 4 palitos de cangrejo, sal y aceite de oliva virgen.

Preparación: en una olla, cuece el arroz durante 15 minutos en agua con sal. Cuando esté en su punto (más bien duro que tierno) retíralo y échale agua fría. Escúrrelo y añádele el maíz (de lata, recién abierto), los guisantes y los palitos de cangrejo cortados a rodajitas. Alíñalo con sal y aceite al gusto.

PECHUGA DE POLLO CON HINOJO

Ingredientes: 1 pechuga de pollo, 1/2 cogollo de hinojo, 1 ramita de romero, 1/2 limón, unas hojas de menta, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: lava la pechuga de pollo y córtala en tiras. Limpia el hinojo y córtalo en trozos finos. Vierte un buen chorro de aceite en la sartén, añade los trozos de hinojo, sazónalo con sal, añade un poco de agua y déjalo cocer durante 10 minutos con la sartén cubierta. Retira el hinojo y añade en la sartén, junto con el jugo del hinojo, las tiras de pollo, la menta y la ramita de romero. Echa unas gotas de limón y déjalas cocer 10 minutos. Añade de nuevo el hinojo, un vaso de agua y sal, y déjalo cocer 10 minutos más.

CROQUETAS DE POLLO Y JAMÓN

Ingredientes: 1 litro de leche, una pechuga de pollo, 150 g de jamón curado, un vaso de aceite, 2 vasos de harina, nuez moscada, sal, huevo y pan rallado.

Preparación: preparar la bechamel con el aceite, la harina y la leche. Incorporamos sal, nuez moscada y la pechuga cocida y el jamón en taquitos. Se deja enfriar. Damos forma, se enharinan, se pasan por huevo batido y se rebozan en pan rallado. Se fríen y se escurren.

CROQUETAS DE TERNERA CON ESTRAGÓN

Ingredientes: 150 gramos de ternera cocida al vapor, 1 vaso de salsa bechamel espesa, 6 champiñones medianos, 6 hojas de estragón, 1 yema de huevo, 1 huevo, sal, pimienta, pan rallado y el zumo de 1/2 limón.

Preparación: Tritura la carne o pásala por la batidora. Limpia y trincha los champiñones. Ponlos a cocer durante 2 minutos en la salsa bechamel espesa. Sazona la mezcla con sal y pimienta y añade el estragón trinchado y la carne de ternera. Fuera del fuego, incorpora una yema de huevo. Deja que se enfrie la mezcla y comienza a formar las croquetas alargadas, no demasiado grandes. Pásalas

por el huevo batido y luego por el pan rallado. Fríe las croquetas en aceite bien caliente. Cuando estén doradas, déjalas escurrir sobre papel absorbente.

FILETES DE PECHUGA MARINADOS EN CÍTRICOS

Ingredientes: 2 filetes de pechuga de pavo (pollo, ternera), el zumo de una naranja, el zumo de 1/2 limón, 2 cucharadas de ralladura de limón o naranja, 1 cucharadita de aceite de oliva virgen y una pizca de pimienta.

Preparación: en una jarra, mezcla el zumo de naranja y el de limón, la ralladura, el aceite y la pimienta. Pon la carne en un plato llano y rociála con la marinada. Tápala y ponla durante 1 hora en la nevera, dando la vuelta a la carne de vez en cuando. Consérvala en el frigorífico un día entero. Retira la carne de la marinada; cocínala a la plancha, hervida o a la parrilla. Sírvela fría.

MARINADA DE LIMÓN Y ROMERO

Ingredientes: salsa para marinar carne de pollo, pavo y también pescado, 4 ramitas de romero fresco o 2 cucharaditas si es seco, el zumo de un limón, 1 cucharada de aceite de oliva virgen, 1 cucharada de agua.

Preparación: quita las hojas a las ramitas del romero. En un cuenco pequeño, mezcla las hojas de romero, el zumo de limón, el aceite y el agua. Rocía la carne con esta salsa; tapa y déjalo 1 hora o toda la noche en la nevera.

PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE ESTRAGÓN

Ingredientes: 1 pechuga sin piel y deshuesada, 1 vasito de vino blanco seco o caldo de pollo, 1 yogur natural, aceite de oliva virgen, 1/2 cucharadita de estragón seco o 1 si es fresco, 1 cucharadita de harina, sal y pimienta.

Preparación: en una sartén grande antiadherente, calienta el aceite y cocina la pechuga por los dos lados. Deja la pechuga en la sartén y agrega el vino y el estragón. Deja cocer a fuego medio, sin tapar, durante 5 minutos, hasta que el pollo esté hecho por dentro y el líquido reducido a la mitad. Pon la pechuga en un plato; mezcla la harina y el yogur, e incorpora la mezcla a la sartén. Devuelve el pollo a la sartén y cúbrelo con la salsa; sazona con sal y poca pimienta.

MARISCOS EN SALSA

Ingredientes: 250 gramos de gambas, 250 gramos de langostinos, 4 cucharadas de vino blanco, 2 huevos, 1 zanahoria, aceite de oliva virgen, sal, una pizca de pimienta en polvo, 2 hojas de laurel.

Preparación: en un poco de agua, pon la zanahoria cortada en rodajas con laurel y sal. Hierve los mariscos unos minutos, hasta que comiencen a cambiar de color. Escúrrelos, pela solo las colas y retira 8 o 10 gambas, que hay que trocear para echar en el mortero. Es preciso machacarlas bien hasta hacer una pasta, junto con las yemas de los 2 huevos, una pizca de sal, otra pizca de pimienta y una cucharada de aceite. Incorpora poco a poco el vino y, cuando hayas conseguido una salsa pastosa y uniforme, viértela sobre los mariscos y sírvelos bien fríos.

CREMA DE LIMÓN

Ingredientes: 5 yogures, 12 cucharadas de leche condensada, raspadura de un limón grande y 3 cucharadas de zumo de limón.

Preparación: mezcla los 4 ingredientes, bate el conjunto unos instantes y reparte la crema en copas individuales. Déjala en la nevera (no en el congelador) unas 6 horas por lo menos. Para servirla, puedes poner de adorno una rodaja fina de limón.

ENSALADA DE FRUTOS SECOS Y QUESO

Ingredientes: 6 hojas de lechuga, 100 gramos de queso manchego fuerte, 3 nueces peladas y troceadas, 4 avellanas troceadas, aceite de oliva virgen, 1 cucharada de vinagre, 1 diente de ajo (quitar la parte central) y sal.

Preparación: lava las hojas de la lechuga, escúrrelas bien y córtalas en tiras finas. Añade los frutos secos y el queso manchego troceado en dados. Machaca una de las nueces en el mortero con el ajo e incorpora poco a poco 2 cucharadas de aceite, una de vinagre y una pizca de sal. Vierte esta salsa sobre la ensaladera, revuélvela y sírvela.

ENSALADA DE GARBANZOS CON NUECES Y TOFU

Ingredientes: 100 gramos de garbanzos cocidos, 1 tomate mediano (rojo, maduro), 50 gramos de queso feta desmenuzado, 4 nueces peladas y cortadas, 1 cucharada de pasas de corinto, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen, 2 cucharadas de zumo de limón, sal y pimienta, 50 gramos de tofu (opcional).

Preparación: pon las pasas con una cucharada de aceite en una sartén para que se ablanden un poco. Corta el tomate a pedacitos en un plato y añade el resto de los ingredientes mezclándolos bien. Aliña con bastante aceite, sal y pimienta al gusto.

Variación: para una ensalada con más proteínas, añade el tofu cortado en dados, más aceite y zumo de limón a voluntad.

CREMA DE ZANAHORIA AL TOFU



Ingredientes: 1/2 kilo de zanahorias peladas y troceadas, 1 litro de agua, 1 cebolla pequeña, 250 gramos de tofu pasteurizado, una pizca de sal y una pizca de pimienta blanca.

Preparación: en una olla con un poco de agua pon las zanahorias, la cebolla y la sal. Déjalas cocer a fuego medio hasta que las zanahorias estén blandas, aproximadamente 20 minutos. Saca las zanahorias y la cebolla de la olla con un poco de líquido de la cocción y pásalo por la batidora. Añade el tofu y un poco más de caldo; elabora un puré con la consistencia deseada añadiendo poco a poco el líquido.

GARBANZOS CON BRÉCOL Y QUESO



Ingredientes: 100 gramos de garbanzos, 1 pimiento rojo asado (pequeño), 1 tomate (pequeño) cortado a trocitos, 50 gramos de almendras tostadas, 1 cucharita de albahaca fresca picada o de perejil, 50 gramos de queso parmesano y tallos de brécol.

Preparación: pon en la batidora las almendras, el pimiento, el tomate y la albahaca; elabora un puré con estos ingredientes. Pásalos a la sartén para saltear, añade los garbanzos y cuécelos a fuego muy lento. Mientras, corta diagonalmente el brécol en partes más pequeñas. Déjalo cocer al vapor hasta que esté tierno y crujiente y añádelo a la sartén con la mezcla de tomate y garbanzos. Salpimienta al gusto. Después de unos 5 minutos de cocción, apaga el fuego. Colócalo en el plato, rocía el aceite y esparce el queso, si lo deseas.

Variación: en verano, se puede sustituir el brécol por judías verdes, habas o cualquier otra legumbre.

ENDIVIAS AL JAMÓN

Ingredientes: 2 endibias, 2 lonchas de jamón muy finas, 1 cucharada de mantequilla, 10 gramos de queso gruyere rallado, 1 cucharada de limón, sal y pimienta, un cuscurro de pan.

Preparación: limpia las endibias. Ponlas a cocer en una cacerola con abundante agua hirviendo con sal, el zumo de limón y un cuscurro de pan (para que conserven su blancura). Déjalas hervir a borbotones, durante 20 minutos, con la cacerola destapada. Retira las endibias del agua y deja que se escurran

bien. Puedes prensarlas un poco con las palmas de las manos para extraerles el agua de la cocción. Enrolla la loncha de jamón en cada endibia. Engrasa una fuente para horno con mantequilla y pon en ella las endibias enrolladas con el jamón. Sazónalas con pimienta y espolvoréalas con abundante queso rallado. Pon mantequilla sobre cada endibia e introducelas en el horno, donde permanecerán a temperatura elevada durante 12 minutos aproximadamente, hasta que se doren.

PURÉ DE HABAS

Ingredientes: 500 gramos de habas, 1 cucharada de mantequilla, 1/4 de vaso de leche, 1 cucharada de zumo de limón, sal y pimienta, 3 cucharadas de soja en polvo.

Preparación: desgrana las habas y ponlas a cocer en agua fría con sal y zumo de limón. El tiempo de cocción dependerá de lo tiernas que sean. Retíralas del agua cuando estén tiernas a la presión de los dedos. Pásalas por la batidora sin dejar que se enfrién. Pon el puré de habas en la cazuela, con mantequilla y sal. Remuévelo hasta que se seque; mientras, añade poco a poco la leche caliente, sin hervir. Antes de retirar el puré del fuego, añade tres cucharadas de soja en polvo, removiendo hasta que esté todo bien mezclado.

LENTEJAS CON ARROZ



Ingredientes: 1/4 de kilo de lentejas, 100 gramos de arroz, 1 cebollita, 2 cucharadas de harina, 1 diente de ajo (quitar la parte central), 1 zanahoria, 1 cucharada de perejil picado, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: deja las lentejas en remojo toda la noche. Hiérvelas durante 1 hora en agua y sal junto con una cebollita bien picada, el diente de ajo y el perejil troceados. Comprueba que están tiernas y deja consumir casi todo el caldo al cocer. En otra cazuela, hierva el arroz con agua y sal durante 15 minutos. Escúrrelo y colócalo en un molde de corona; al lado, pon las lentejas sin caldo. Sírvelo caliente.

PASTEL DE MERLUZA

Ingredientes: 200 gramos de merluza, 200 gramos de patatas, 2 huevos, 1/2 limón, 1/2 ramita de tomillo y mayonesa.

Preparación: cuece las patatas durante unos 20 minutos. Una vez cocidas y escurridas, haz un puré con ellas. Cuece la merluza al horno con una cucharada

de agua, sal, el zumo del 1/2 limón y la ramita de tomillo. Una vez cocida, quítale las espinas, la piel y desmenúzala. Une la merluza con la patata, agrégale una yema de huevo y las claras a punto de nieve. Pon la masa en un molde forrado con papel y engrasado y hornéala unos 25 minutos. Una vez cocida, déjala enfriar un poco y desmoldala. Cuando esté fría, puedes cubrirla con una salsa mayonesa.

GELATINA DE VERDURAS

Ingredientes: 1 zanahoria, 1 nabo, 1 puerro, 1 apio, 1 tomate, 5 o 6 hojas de gelatina, 1 litro de caldo de carne y 4 claras de huevo.

Preparación: corta todas las verduras a trocitos pequeños. Bate las claras como para hacer tortilla, agrega los trocitos de verdura, remuévelo y vierte el caldo (templado) y, a continuación, la gelatina (previamente remojada con agua fría durante media hora). Remueve con un batidor y ponlo al fuego, raspando el fondo unos minutos hasta que se note que el caldo blanquea; entonces, déjalo cocer lentamente 8 o 10 minutos sin remover. Pásalo por el colador chino y déjalo enfriar sin que cuaje.

GELATINA DE VERDURAS Y JAMÓN DE YORK

Ingredientes: 1 litro de gelatina líquida, 1 patata, 1 zanahoria, 6 judías tiernas, 50 gramos de guisantes, 2 pimientos morrones en conserva, 100 gramos de jamón de York y 1 huevo.

Preparación: hierva la patata y zanahoria a cuadritos y, aparte, los guisantes y judías. Haz el huevo duro. En un molde (previamente mojado), vierte una capa de gelatina y mételo en la nevera; cuando esté cuajado, ve poniendo y alternando triángulos de jamón y el pimiento, luego los guisantes y después las rodajas de huevo. Cúbrelo con una capa de gelatina y vuélvelo a poner en la nevera. Cuando esté cuajado, alterna capas de verdura y jamón, etc. Una vez hecho, déjalo en el frigorífico para que cuaje. Para desmoldarlo, ponlo unos segundos sobre agua tibia.

ZUMOS

Se pueden mezclar los zumos con agua, si se prefiere. Es aconsejable licuar cada fruta o verdura por separado y mezclar los diferentes zumos poco a poco. Se recomiendan los de guayaba y frambuesa.

Ingredientes: 175 gramos de frambuesas, 1 nectarina.

Ingredientes: 3 chirimoyas, 125 gramos de grosellas, 1 manzana.

Disfagia (dificultad para tragar)

La disfagia es la dificultad al tragar alimentos sólidos, líquidos o ambos.

La modificación de la consistencia de los alimentos y de los líquidos le ayudará a tragar mejor y prevenir y prevenir la desnutrición. Es importante adecuar la consistencia (líquida, néctar, miel, pudding y sólida) y el volumen de las comidas (cucharilla de café, de postre y cuchara sopera) para conseguir tragar con facilidad y sin complicaciones.

Consejos higiénico-sanitarios:

- En las farmacias puedes encontrar espesantes comerciales, agua gelificada (útiles en la disfagia a líquidos) y alimentación básica adaptada para adultos (útiles en la disfagia a sólidos).
- Si puedes, come por ti mismo, supervisado por algún familiar o cuidador.
- Has de comer en ambientes tranquilos y relajados, evitando distracciones y estando bien despierto.
- Mantén una adecuada higiene bucal, sobre todo después de las comidas.
- La posición más adecuada para realizar las comidas es sentado, con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y la cabeza flexionada hacia el pecho. En caso de estar encamado, hay que levantar el cabecero de la cama.
- Puedes colocar cojines o almohadas para corregir la postura.
- Evita acostarse después de las comidas. Despues de comer, mantente incorporado 30 minutos.
- Asegúrate de que no quedan restos de comida en la boca al terminar de comer.
- Si antes, durante o después de tragar presentas tos, cambios en el tono de voz, te queda algo de alimento en la boca o en la garganta, o te atragantas al comer, consúltalo con tu equipo sanitario, ya que es posible que tu alimentación necesite una adaptación más personalizada.



Consejos dietéticos:

- Hay que modificar la consistencia de los alimentos y las bebidas según las necesidades. Los sólidos triturados reducen los problemas para tragarse.
- Come despacio; no tomes una nueva cucharada hasta que hayas tragado la anterior.
- Realiza 5-6 comidas al día en pequeñas tomas, frecuentes y enriquecidas.
- Bebe 2 litros de líquidos al día (agua, lácteos, caldos, infusiones, zumos).
- Los alimentos y bebidas fríos o calientes se tragan mejor que tibios.
- Si tienes sequedad de boca, es aconsejable que tomes agua fría y alimentos o bebidas ácidos (cítricos, vinagretas) para estimular la secreción de saliva. Si tienes exceso de secreción de saliva, se aconseja que evites los alimentos dulces y ácidos.
- Evita mezclar diferentes texturas (sopa con fideos, leche con cereales), alimentos secos (galletas, frutos secos, patatas chips, pan tostado) o pegajosos (quesitos, purés de patatas muy espesos, arroz con leche).
- Abla los alimentos con caldos, agua y leche. Si los triturás, retira las pepitas, huesos, pieles o espinas.
- Intenta conseguir una textura uniforme que te permita una adecuada deglución.
- Asegura la ingesta de comidas completas: la opción de plato único es válida siempre que se represente el primer y segundo plato. Han de estar presentes: verduras, fécula (patata o arroz o pasta) y proteínas (carne, pescado o huevo) en los purés de la comida y la cena.
- Añade un chorro de aceite de oliva al finalizar la preparación del puré. Existe la posibilidad de utilizar la “alimentación básica adaptada” para asegurar el aporte nutritivo de la preparación, facilitar la manipulación y conseguir una textura homogénea.
- Se recomienda que los platos no superen los 250 – 300 ml de volumen.

Ejemplos de recetas:

CREMA DE MARISCOS

Ingredientes: 250 g de gambas, 1 kilo de mejillones, 300 g de mero, un puerro, un cebolla, un tomate, una zanahoria, 200 ml de nata, ajo, sal, aceite y agua.

Preparación: hacer un caldo de pescado con las cáscaras de las gambas, esqueleto del mero y el caldo de abrir los mejillones. Sofreír las verduras peladas y troceadas. Agregar el mero, gambas y mejillones picados y después el caldo colado. Dejar cocer 20 minutos. Batir e incorporar la nata.

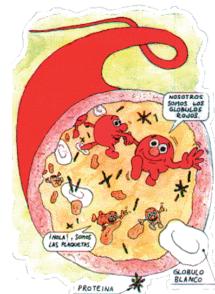
Neutropenia

La neutropenia está definida como una disminución del número de neutrófilos en la sangre. Los neutrófilos son el principal sistema de defensa celular del cuerpo humano, de manera que su descenso aumenta el riesgo de sufrir alguna infección.

La neutropenia puede estar causada tanto por la propia enfermedad oncohematológica, como por los fármacos empleados en el tratamiento (quimioterapia).

Los síntomas más comunes que se pueden presentar son:

- Fiebre
- Escalofríos y malestar
- Debilidad y fatiga
- Úlceras bucales (labios, encías y faringe)
- Tos o falta de aire (disnea)



Existen distintos tipos de neutropenia, según el número de neutrófilos:

- Neutropenia leve: más de 500 neutrófilos por microlitro de sangre. Generalmente no presenta síntomas ni requiere tratamiento.
- Neutropenia grave: menos de 500 neutrófilos por microlitro de sangre. En estas circunstancias es fácil contraer graves infecciones debido a la falta de defensas en el organismo.



Los pacientes sometidos a un trasplante de precursores hematopoyéticos pueden experimentar también un periodo variable de neutropenia, vómitos y diarrea. Esta situación provoca que coman menos y absorban peor los alimentos, lo que ocasiona una reducción de peso corporal y una mayor facilidad para sufrir infecciones. Se han de cumplir las recomendaciones dadas para prevenir la transmisión de infecciones.

Dieta de baja carga bacteriana o bacteriológica

Los tratamientos para el cáncer y el trasplante debilitan el sistema inmune, disminuyendo las defensas y la capacidad de combatir infecciones. En estas circunstancias se debe seguir una dieta de baja carga bacteriana, que excluye los alimentos o bebidas que pueden tener bacterias o microorganismos causantes de infecciones.

Una infección o una intoxicación de origen alimentario pueden ocasionar náuseas, vómitos y diarrea, lo que agravaría la pérdida de peso y afectaría negativamente el estado nutricional.

Las bacterias y otros microorganismos causantes de infecciones o intoxicaciones suelen estar presentes en alimentos crudos o frescos, por lo que cocinar perfectamente los alimentos los destruye.

Durante tu estancia hospitalaria la dieta pautada puede ser más restrictiva en función del grado de neutropenia.

La pasteurización es un proceso que expone un alimento a un calor elevado que, sin que hierva, destruye cualquier bacteria o microorganismo. Es recomendable que en el etiquetado aparezca la palabra “pasteurizado”.

CONSEJOS SOBRE SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

En la compra de alimentos

- Comprueba la fecha de caducidad en los alimentos perecederos. El alimento debe consumirse antes de dicha fecha.
- No compres productos con envases dañados o latas abolladas.

- Coloca los alimentos crudos separados de los preparados para comer en su bolsa de la compra.
- Trata de comprar alimentos congelados al final de la compra y utiliza una bolsa de frío, si es posible. Transfiere los alimentos a un congelador tan pronto como sea posible. No permitas que se descongelen los alimentos congelados a menos que vaya a cocinar o comer de inmediato.
- No compres embutidos al corte en la charcutería o carnicería. Compra envasado al vacío o carnes cocidas envasadas.
- No compres alimentos de venta libre o comas en los bufets de ensaladas.
- Evita alimentos sin envolver, para “escoger y mezclar” ejemplo dulces en tiendas de golosinas. Compra al vacío los alimentos envasados y empaquetados individualmente.

Almacenamiento de Alimentos

- La temperatura del frigorífico debe estar entre 0° C y 5° C. La temperatura del congelador debe ser -18° C o menos.
- Evita el contacto entre alimentos crudos y cocinados. Las carne sin cubrir o alimentos que se están descongelando pueden contaminar otros alimentos con bacterias; por lo tanto, asegurarse de que están correctamente almacenados en el frigorífico con los alimentos cocinados siempre por encima de los alimentos crudos.
- No vuelvas a congelar los alimentos descongelados y asegura que todos los alimentos congelados se descongelen en el frigorífico y no goteen sobre otros alimentos.
- Guarda los huevos en la nevera en sus cajas.

Preparación de Alimentos

- Lávate las manos con agua tibia y jabón y cúbreste los cortes o heridas antes de manipular alimentos. Esto es importante para cualquier persona que prepara su comida.
- Sécate las manos con una toalla, no con el trapo de cocina.

- Desinfecta los paños de cocina y las esponjas a diario, y cámbialos con regularidad. Desinfecta las superficies de trabajo con frecuencia, especialmente después de preparar carnes y aves crudas.
- Mientras manipules alimentos, evita toser, estornudar o tocarte la cara, pelo o nariz.
- Prepara y sirve las comidas inmediatamente antes de su consumo y desecha los restos de otras comidas.
- Tras el uso del WC, cambio de pañales o manipulación de animales, es necesario que te laves las manos y te limpies las uñas con un cepillo personal. También puedes usar guantes desechables de látex.
- Usa utensilios diferentes para alimentos crudos y cocidos, por ejemplo, debes usar un tablero separado y un cuchillo para la carne cruda. Las tablas de cortar de plástico son las más higiénicas. Asegúrate de que se lavan y desinfectan después de cada uso y se sustituye con regularidad.
- Deja que la vajilla y cubiertos se escurren para secarse si es posible, o utiliza un lavavajillas. Limpia el tablero de escurrido o drenaje con frecuencia con desinfectante.
- Limpia la parte superior de todas las latas y botellas antes de abrirlas.
- Mantén a las mascotas y las bandejas de la basura fuera de la cocina. Lávate las manos después del contacto con animales domésticos o bandejas de arena.

Cómo cocinar los alimentos

- Asegúrate de que la comida esté bien cocida. La temperatura en el medio de los alimentos debe estar por encima de 75° C. Utiliza un termómetro de cocina para verificar esto.
- Sigue las instrucciones de cocinado cuidadosamente.
- Las piezas grandes de carne o las aves de corral grandes necesitan un cuidado especial para asegurarse de que el centro está bien cocido. Asegúrate de que los jugos salgan claros.
- Mantén los alimentos calientes en caliente, y los alimentos fríos en frío para evitar la zona de peligro, entre 5 ° y 63° C, donde las bacterias crecen mejor.

- Cuando la comida se recalienta asegúrate de que está muy caliente. No recalientes los alimentos más de una vez.
- Si utilizas un horno de microondas sigue las instrucciones del fabricante y de los alimentos envasados.

Comer fuera

- Si vas a salir a comer en restaurantes, garantiza que el establecimiento cuenta con un buen nivel de higiene y evita los alimentos de alto riesgo.
- Ten un cuidado especial en el extranjero, la higiene de los alimentos pueden ser más pobre.
- Barbacoas y picnics: Asegúrate de que las aves de corral, hamburguesas, salchichas y kebabs son cocidos, sin zonas de color rosa en el centro. El mayor riesgo de intoxicación por alimentos es por poco cocida. Siempre que se pueda cocina en el horno o microondas y luego acabar con él en la parrilla para darle más sabor.
- Al ir de picnic, deja la comida en la nevera hasta el último minuto y utiliza una bolsa térmica para mantener la comida fresca. Trata de lavarte las manos antes de comer, pero, si no puedes, puedes usar toallitas antisépticas de manos en su lugar.

Consideraciones especiales:

- Es mejor que evites el pomelo, ya que puede interactuar con algunos medicamentos.
- Si deseas más asesoramiento consulta a tu médico o dietista
- Con respecto al agua:
El agua para tu consumo e higiene (lavarte las manos, cepillarte los dientes), debe ser potable. En caso de duda, hiérvela un 1 minuto o cómprala envasada. Los cubitos de hielo deben estar hechos con agua potable o mineral.
- Si utilizas un sistema de filtro en el hogar es esencial seguir los consejos del fabricante sobre la limpieza regular y también para cambiar el filtro.
- Consulta a tu equipo sanitario sobre el uso de cualquier medicamento o vacunas, y avísalos si tienes una temperatura igual o superior a los 38° C.

Consejos dietéticos:

- Consume la fruta sin piel. Desecha la que presente moho o no tenga la piel intacta. Las frutas rojas tipo moras, fresas, bayas, etc mejor embasadas o en almíbar.
- Las verduras y hortalizas debes ponerlas en remojo (5 litros de agua con desinfectante) durante 30 minutos. Después lávalas y enjuágalas.
- Evita el consumo de huevo crudo (salsas y mayonesas caseras), carne o pescado que estén crudos o poco hechos (marinados, mariscos), lácteos sin pasteurizar, quesos enmohecidos (azul, roquefort, cabrales), vinagre y encurtidos (pepinillos o cebolletas en vinagre), frutos secos crudos y alimentos caducados.
- Compra alimentos envasados y pasteurizados. UHT: leche, yogures, zumos o cremas de leche. Evita yogures tipo bio, con probióticos o aquellos que contienen gérmenes vivos.
- Utiliza preferentemente la olla a presión.
- Las carnes y pescados deben estar bien cocinados. Los productos enlatados de uso individual son seguros ej atún o sardinas enlatadas o paté en lata.
- Evita los frutos secos crudos.
- No añadir pimienta u otras especias una vez cocinado el plato. Puedes añadirlo a lo largo de la elaboración del mismo.
- El uso de salsas, mermeladas, mantequillas, miel, etc deben seguir el etiquetado del fabricante para un consumo seguro.



Ejemplos de recetas:

LENTEJAS

Ingredientes: 350 g de lentejas, 2 patatas medianas, 2 zanahorias, 1/2 cebolla, 2 dientes de ajo, 2 hojas de laurel y aceite de oliva.

Preparación: poner las lentejas en remojo el día anterior. Lavarlas y escurrirlas bien. Pelar y trocear las verduras y las patatas. Incorporar los ingredientes en la olla a presión junto con el laurel, sal y el aceite de oliva y añadir agua hasta que cubra 1 cm. Tapar la olla y poner a cocer entre 20-30 minutos.

LOMO DE CERDO CON SALSA DE NARANJA Y LIMÓN

Ingredientes: 4 filetes de lomo deshuesado y sin grasa, 1 cebolla mediana cortada finamente, 2 dientes de ajos pelados y troceados, el zumo de 2 naranjas, el zumo de 1/2 limón, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1/2 cucharadita de sal, 1/4 de cucharadita de pimienta negra, 1/2 cucharadita de orégano seco, 1/2 cucharadita de comino molido y una hoja de laurel.

Preparación: en una olla a presión, pon el aceite, dora la carne por los dos lados y retírala en un plato. Agrega el ajo y la cebolla en la olla, y sofríe de 3 a 4 minutos. Añade el zumo de naranja, el de limón y, por último, el resto de ingredientes. Cuando llegue a un punto de ebullición, agrega la carne. Cierra la olla a presión y déjala 8 minutos al fuego. Abre la olla según las instrucciones. Pon de nuevo la olla al fuego sin taparla y espera a que la salsa llegue a ebullición, dejando que se reduzca hasta que espese.

SOPA DE CEBOLLA

Ingredientes: 3 cebollas medianas, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1 litro de agua, 1 vaso de caldo, 50 gramos de queso rallado, 25 gramos de mantequilla, una barra de pan.

Preparación: en la olla a presión, pon el aceite y sofríe la cebolla hasta que esté tierna, sin que se dore. Añade el pan en rebanadas finas, rehógalo un poco y vierte el agua y el caldo. Cierra la olla y déjalo cocer durante 3 o 4 minutos. Abre la olla según las instrucciones. Pon la sopa en una rustidera, añade la mantequilla a trocitos y espolvorea el queso. Mételo al horno fuerte para que se gratine.

UTILIZACIÓN DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Son preparados nutricionales que contienen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Se utilizan para completar la dieta en caso de que sea insuficiente. Existen muchos tipos para cubrir diferentes indicaciones:

- **Hipercalóricos:** son los que aportan más calorías. Contienen más de 1,10 kcal/ml.
- **Hiperproteicos:** son ricos en proteínas. Contienen más de un 18% de este nutriente.
- **Normocalóricos:** aportan 0,9 y 1,10 kcal/ml.
- **Normoproteicos:** aportan entre un 11 - 18% de proteínas.
- **Con/sin fibra.**
- **Fórmulas especiales:** son suplementos con una composición de nutrientes determinada que están diseñados para alguna situación específica.

También tienen diferentes consistencias:

- **Fórmulas en polvo:** se pueden diluir en agua, zumos, lácteos o en cualquier preparación culinaria.
- **Fórmulas líquidas:** se presentan en envases de vidrio, plástico o brick. Tienen una gran variedad de sabores y la textura de un batido o de un yogur líquido.
- **Fórmulas de consistencia cremosa:** parecidas a las líquidas, pero más densas.



Algunos síntomas, como la pérdida de peso y de apetito, problemas de masticación, digestión y malabsorción, hacen que alimentarse sea una tarea difícil. Estos suplementos ayudan a mantener un correcto estado nutricional, mejorando tu salud y calidad de vida y reduciendo el riesgo de complicaciones.

Es recomendable que sean prescritos y supervisados por un especialista en nutrición.

Consejos prácticos:

- Tómalo lentamente, empleando entre 15 y 30 minutos por unidad, y a pequeños sorbos para favorecer una absorción más lenta y correcta.
- Se recomienda que los tomes fuera de las comidas y evites que sea justo antes de las mismas, para que no pierdas el apetito y no te cueste tomar la comida habitual.
- Los mejores momentos para tomarlos pueden ser los siguientes: como postre en la comida principal, con la medicación, al despertar (unas 2 horas antes del desayuno), en la merienda o como receta.
- Se pueden tomar a temperatura ambiente, templados (en el microondas o al baño maría) o fríos (en forma de helados, granizados).
- Ajusta los horarios a tus preferencias y momentos de mayor apetito. Es muy práctico que los consumas en ayunas o antes de acostarte.
- Existe una gran variedad de sabores (dulces, salados, neutros), por lo que es aconsejable que elijas el que más te agrade.
- Puedes modificar su textura: si te gustan más espesos, puedes incorporar pesantes; pero si te gustan más ligeros, se pueden mezclar en agua, caldo, zumo o leche.
- Si te cansas de su sabor, existen pequeños trucos para variarlo, como añadir chocolate, cacao, canela, café soluble, frutas o saborizantes.
- Puedes cocinar con ellos y realizar diferentes tipos de recetas: flanes, puddings, batidos, macedonias.
- Toma la cantidad que te indique tu terapeuta.
- Puedes ser flexible: si un día no puedes tomar la cantidad indicada, otro día puedes necesitar algún suplemento más.
- Si tienes alguna duda o crees que ya no necesitas los suplementos (porque has logrado tu peso habitual o ha mejorado tu estado general y comes más), coméntalo con el profesional encargado de tu seguimiento: él te aconsejará.



Ejemplos de recetas:

NATILLAS

Ingredientes: 1 suplemento nutricional sabor vainilla, un vaso de leche, una yema de huevo, 2 cucharadas de azúcar, una hoja de gelatina, canela en rama y una galleta.

Preparación: hervir la leche con la canela. Incorporar la yema de huevo, el azúcar y la gelatina y espesar a fuego lento. Añadir el suplemento. Servir en cuencos, enfriar y decorar con la galleta y un poco de canela.

GRANIZADO DE FRESA Y PLÁTANO

Ingredientes: 1 suplemento nutricional formato polvo sabor macedonia, 2 plátanos, una cucharada de azúcar, 100 ml de leche, hielo picado.

Preparación: pelar y trocear el plátano, mezclarlo junto al resto de los ingredientes y el hielo y batir hasta dar la consistencia deseada. También se puede hacer con un suplemento nutricional de plátano y fresas frescas.

ATENCIÓN NUTRICIONAL EN EL DOMICILIO

El soporte con nutrición artificial ha adquirido mayor relevancia en los últimos años. De hecho, ha evolucionado desde el simple cuidado de mantenimiento del estado nutricional hasta convertirse en un elemento terapéutico más, con importancia propia por los beneficios potenciales derivados de la intervención nutricional específica que pretende:

- Mejorar la tolerancia al tratamiento quimioterápico.
- Prevenir o reducir las complicaciones (mucositis, sepsis, etc.).
- Mantener las defensas.

Entendemos por nutrición artificial las diferentes formas que disponemos de nutrir a un paciente que no puede comer o que lo hace de forma insuficiente. La nutrición artificial engloba tanto la nutrición enteral como la nutrición parenteral.

La nutrición enteral se define como la administración de preparados especiales (fórmulas de nutrición enteral) que contienen los nutrientes necesarios para asegurar un adecuado estado nutricional, cuando no es posible la alimentación habitual por boca. Estos preparados pueden beberse a pequeños sorbos a lo largo del día, o bien administrarse a través de diferentes tipos de sondas que, introducidas por la nariz o a través de un orificio en el abdomen, depositen el preparado en el estómago o en el intestino.

La nutrición parenteral consiste en administrar los nutrientes directamente a la sangre, tal como llegarían los alimentos cuando se absorben desde el intestino. Su administración requiere que sea colocado un catéter desde el brazo, cuello o tórax, hasta una vena de grueso calibre. A la mayor parte de los pacientes oncohematológicos, antes de recibir los tratamientos de quimioterapia o si precisan un trasplante, se les coloca un catéter de larga duración y grueso calibre a través del cual en muchos casos reciben el soporte con nutrición parenteral.

La nutrición artificial domiciliaria (NAD) ha permitido un avance importante en el abordaje terapéutico de aquellos pacientes que requieren soporte nutricional y no precisan de otras medidas terapéuticas que requieran prolongar su hospitalización.

En el paciente oncohematológico es poco frecuente que precise de la nutrición enteral o parenteral en el domicilio. La selección adecuada del paciente y su

entrenamiento en los cuidados necesarios para que los realice en el domicilio con la misma seguridad que en el hospital son básicos para asegurar el éxito de cualquiera de estas dos modalidades de tratamiento nutricional, en caso de que fuera necesario.

Antes de que seas dado de alta, es muy importante que solicites las recomendaciones de alimentación oral específica. Si has perdido de peso, puedes beneficiarte de la suplementación oral, al menos durante un tiempo. Coméntalo con tu equipo sanitario.

CONVIVIR CON UNA ENFERMEDAD ONCOHEMATOLÓGICA

Recibir la noticia de un diagnóstico de linfoma, mieloma, leucemia o síndrome mielodisplásico afecta a cada uno de una manera diferente. Una primera reacción puede ser la de sentirse abrumado, en shock o paralizado, ya que por lo general nunca se espera una noticia así. Es posible que en esos primeros momentos no seas capaz de asimilar ningún tipo de información; pero no debes preocuparte, tendrás muchas oportunidades para resolver todas tus dudas.

Algunas veces tendrás la sensación de tener todos tus sentimientos bajo control y en otras ocasiones las emociones pueden pillarte por sorpresa. Es posible que sientas miedo, ira y frustración. Son sentimientos muy comunes y es habitual que aparezcan en el momento del diagnóstico.

Conocer más datos sobre tu enfermedad, sobre las opciones de tratamiento y sobre cómo será tu vida después de haber finalizado los tratamientos puede ayudarte a luchar contra algunas de estas sensaciones.

Tus familiares y amigos puede que también tengan los mismos sentimientos, por lo que es siempre muy recomendable hablar abiertamente con ellos.

Algunos pacientes pueden experimentar depresión y ansiedad en algunas etapas de su enfermedad. Aunque en ocasiones te sientas muy optimista, es posible que tengas momentos de desánimo. Podrías tener dificultades para dormir, estar irritable o perder el interés en realizar cualquier actividad.

Es importante reconocer todos estos síntomas y comunicárselos al médico. Las complicaciones psicológicas tienen tratamiento y el médico debe saber todo lo que te ocurre para poder establecer la solución adecuada.

Apoyo emocional

El apoyo emocional es muy importante a la hora de ayudar a un paciente con una enfermedad oncohematológica. Es fácil que tanto los pacientes como los miembros de su familia se lleguen a sentir aislados, porque la intensidad de las sensaciones puede hacer difícil el diálogo sobre las preocupaciones y miedos. Hablar con alguien que entiende por lo que se está pasando puede ayudar a eliminar esa sensación de aislamiento o soledad.

Hay mucha gente que encuentra entre sus profesionales sanitarios personas con las que hablar. En otras ocasiones el contacto con un psicólogo experto en oncología también puede ser una buena ayuda.

En AEAL siempre estamos dispuestos a compartir nuestras experiencias. Para contactar con nuestra asociación solo tienes que llamar al 901 220 110. Tenemos grupos de apoyo que proporcionan una atmósfera agradable e informal en la que los miembros pueden compartir información e historias que te ayuden. Mucha gente piensa que esos grupos están llenos de pesimismo y negatividad, pero generalmente no es así. Habitualmente se trata de grupos de gente que están pasando, o han pasado antes, por las mismas experiencias y que precisamente por ello están siempre dispuestos a apoyar y animar.

En AEAL organizamos regularmente encuentros con pacientes y familiares, reuniones que proporcionan la oportunidad de compartir experiencias con otros afectados y, también, de aprender más acerca del linfoma, mieloma, leucemia o síndrome mielodisplásico y sus cuidados. Para más información contacta con nosotros en el 901 220 110.

LA COMUNICACIÓN CON EL EQUIPO MÉDICO

La relación con el equipo médico que cuidará de ti se debería basar en la confianza y la colaboración. Te tienes que sentir cómodo cuando debas preguntar asuntos importantes o a la hora comentar las opciones de tratamiento. Tener más información sobre el mieloma y sobre los pros y contras de los diferentes tratamientos te ayudará a comunicarte de manera más fluida con tu equipo médico. Recuerda que cualquier decisión en cuanto al tratamiento se deberá tomar contando con tu opinión.

A veces los profesionales médicos olvidan que los pacientes no tienen porqué entender el lenguaje médico, por lo que deberás pedirles que usen un lenguaje que puedas entender, de manera que seas perfectamente consciente de todo lo que se te explica. Si no entiendes algo, no tengas miedo de decirlo y preguntar; tanto los médicos como los enfermeros o enfermeras prefieren siempre explicar las cosas dos veces antes que dejar que te vayas a casa confundido y preocupado.

Recuerda que existen cuestiones que tu médico puede que no sea capaz de responder, como preguntas específicas sobre el futuro. Por ejemplo, quizás quieras saber cuánto éxito tendrá cada tratamiento antes de decidirte por uno de ellos; si se lo preguntas a tu médico, él podrá darte cifras de éxito orientativas, pero no podrá predecir el impacto positivo exacto que tendrá en tu caso.

Consejos

- Ten papel y algo para escribir siempre a mano. Escribe las preguntas que se te ocurran en el momento en el que las piensas.
- Da a tu médico la lista de preguntas que has escrito al principio de la consulta.
- Considera siempre la opción de llevar a alguien contigo a las citas, tanto para que actúe como apoyo moral como para tener una segunda persona atenta a la información que se te proporcione.
- Comenta siempre a tu médico las medicinas que estés tomando sin receta o cualquier tipo de suplemento o terapia complementaria que estés llevando a cabo.
- Comenta siempre todos los efectos secundarios que estás experimentando, como resultado del tratamiento.

PREGUNTAS PARA HACER AL EQUIPO MÉDICO

Es posible que necesites preguntar a tu médico cuestiones relacionadas con tu alimentación y con los efectos secundarios de los tratamientos. Te ofrecemos a continuación algunas preguntas que pueden servirte de orientación, clasificadas por temas:

Diagnóstico

- He perdido peso sin hacer ningún tipo de dieta. ¿Qué debo hacer con mi alimentación? (específica el número de kilos perdidos y en cuánto tiempo. Por ejemplo: 5 kilos en los 4 últimos meses).
- ¿Debo tener alguna precaución especial con mi dieta para las pruebas diagnósticas que tienen que realizarme?
- ¿Las pruebas diagnósticas que van a realizarme pueden tener algún efecto secundario que afecte a mi alimentación?
- ¿Quién será a partir de ahora mi persona de contacto principal dentro del hospital? ¿Cuándo puedo contactar con él o ella? (escribe en algún lugar que tengas siempre a mano la información referente a la persona de contacto y todo lo importante que creas que puedes olvidar).

Tratamiento

- ¿Debo seguir alguna dieta especial durante mi tratamiento?
- ¿Existe algún tipo de alimento que no sea recomendable en mi caso?
- ¿Necesito tomar vitaminas?
- Si en tu dieta tomas algún complemento de herbolario o procedente de cualquier fuente que no haya sido prescrita por tu médico, es muy importante que hables de ello abiertamente con él y que sigas sus consejos. No todo lo natural es bueno y se pueden producir interacciones y efectos indeseados durante tu tratamiento.
- ¿Qué efectos secundarios pueden aparecer como consecuencia de los tratamientos que voy a recibir?
- Tengo sequedad en la boca. ¿Qué puedo hacer?
- Cuando estoy en casa después de recibir el tratamiento, aparecen náuseas y vómitos. ¿Hay alguna medicina que me pueda aliviar?
- Tengo llagas en la boca. ¿Qué puedo hacer?

- ¿Cómo puedo tratar mi estreñimiento?
- Tengo diarrea. ¿Cómo debo actuar?
- ¿Hay algo que pueda ayudarme a recuperar el apetito?
- Tengo dificultades para tragiar. ¿Qué debo hacer para poder alimentarme?
- ¿Es recomendable que tome algún tipo de suplemento nutricional?

Después del tratamiento

- ¿Debo tener algún cuidado especial con mi dieta?
- ¿Es importante que comunique bajadas o subidas de peso importantes? ¿A quién debo comunicárselo?
- ¿Debo tomar alguna vitamina o complemento alimenticio a partir de ahora?
- Si noto algún problema relacionado con mi alimentación, ¿a quién debo dirigirme?

Cuidadores

Los cuidadores habitualmente tienen diferentes necesidades de información. Si eres cuidador o cuidadora querrás saber cómo apoyar de la mejor manera al paciente antes, durante y después del tratamiento. Las respuestas a estas preguntas te pueden ayudar:

- ¿Necesitará el paciente que le prepare algún tipo de dieta especial?
- Si el paciente está ingresado, ¿se le puede llevar comida del exterior? ¿Qué tipo de alimentos pueden llevarse?
- ¿A quién puedo llamar en caso de emergencia?

ALGUNOS CONSEJOS

- Aprende más sobre tu enfermedad y sus tratamientos a través de publicaciones actualizadas y adaptadas para pacientes.
- Unirte a un grupo de apoyo en una asociación de pacientes y hablar con otros afectados sobre cómo te sientes puede ayudarte.
- Contacta telefónicamente con AEAL en el 901 220 110, o a través de info@aeal.es, nuestro correo electrónico.
- Consulta a tu médico de cabecera los servicios de apoyo y programas de prestaciones sociales disponibles. Pide ayuda si la necesitas.
- Solicita el número de teléfono y el nombre de contacto de un miembro del equipo de Hematología del hospital y ten siempre a mano dicho número.
- Describe tus síntomas de manera simple y precisa a tu médico o enfermera; no subestimes tus síntomas ni digas que son menores de lo que realmente son.
- Toma toda la medicación. Si lo necesitas, puedes usar indicaciones escritas o una caja para medicación que te recuerden cuándo debes tomar cada fármaco.
- Comenta cualquier efecto secundario a tu médico o enfermera.
- Intenta beber de dos a tres litros de agua al día.
- Tómate un tiempo cada día para relajarte y descansar.
- Vigila cualquier síntoma de depresión o ansiedad. Si los notas, comunícalo siempre a tu médico.
- Una de tus prioridades ha de ser dormir las horas que te corresponden. Descansar bien es muy importante.
- Has de procurar hacer todos los días algo que te guste o con lo que disfrutes mucho.
- Piensa de manera positiva, pero acepta que tendrás días mejores y días peores.
- Recuerda que los cuidadores también deben vigilar su propia salud.
- Los cuidadores deberían tomarse algo de tiempo para sí mismos todos los días y procurar salir de casa, si es posible.

ESPLICACIÓN DE TÉRMINOS MÉDICOS

Abdominal: Perteneciente o relativo al abdomen.

Abdomen: Parte del tronco, situada por debajo del diafragma y por encima de la ingle, que contiene el estómago, los intestinos, el hígado, la vesícula biliar, los riñones, el bazo y otros órganos.

Agudo: Dicho de una enfermedad que se ha iniciado de forma rápida. Trastorno o síntoma que se inicia y empeora rápidamente.

Albúmina: La albúmina es una proteína que se encuentra en gran proporción en el plasma sanguíneo, siendo la principal proteína de la sangre y a su vez la más abundante en el ser humano. Es sintetizada en el hígado

Alogénico: Trasplante de médula ósea en el que se emplea la médula de un donante.

Anemia: Disminución de los glóbulos rojos en sangre que se puede producir por incremento de las pérdidas o por disminución de la producción de los mismos.

Anorexia: Disminución del apetito

Antiácido: Que contrarresta o neutraliza la acidez. Fármaco que actúa en este sentido.

Antibiótico: Se dice de la sustancia química producida por un ser vivo ó fabricada por síntesis, capaz de paralizar el desarrollo de ciertos microorganismos, o de causar su muerte.

Antidiarreico: Que combate la diarrea.

Antiemético: Que sirve para evitar el vómito.

Antineoplásico: Tratamiento dirigido contra los tumores.

Antropométrico: Perteneciente o relativo a la antropometría.

Antropometría: Tratado de las proporciones y medidas del cuerpo humano.

Astringente: Dicho principalmente de un alimento o de un remedio capaz de retrasar el curso del contenido intestinal y dificultar su evacuación. Algunas sustancias astringentes se usan para contener la diarrea.

Bacteria: Microorganismo unicelular que se encuentran en todos los medios y pueden provocar enfermedades o convivir con el huésped.

Bicipital: Relativo o perteneciente al músculo bíceps.

Bolsa térmica: Una bolsa con paredes de materiales que mantienen el frío o el calor, como el neopreno, el polietileno o el foam; se utiliza generalmente para transportar alimentos (refrigerados o congelados, o no) a temperaturas frescas, o bien para conservar el calor de un alimento cocinado.

Caquexia: Estado de extrema desnutrición

Carbohidrato: Molécula de tres o más átomos de carbono, combinados con hidrógeno y oxígeno en proporción de dos átomos de hidrógeno por uno de oxígeno. Los más importantes incluyen los pequeños azúcares y las grandes moléculas de almidón, celulosa y fibra. En general, su aporte dietético se deriva hacia la obtención de energía. Su combustión produce cuatro calorías por gramo.

Catéter: Dispositivo que puede ser introducido dentro de un tejido o vena. Los catéteres permiten la inyección de fármacos, el drenaje de líquidos o bien el acceso de otros instrumentos médicos.

Crónico: Dicho de una enfermedad de inicio y larga duración.

Deglución: Acción y efecto de deglutir.

Deglutir: Tragar los alimentos y, en general, hacer pasar de la boca al estómago cualquier sustancia sólida o líquida.

Diarrea: Síntoma caracterizado por evacuación de heces líquidas y en mayor número y volumen de lo habitual, debido a que los alimentos pasan rápidamente por el intestino

Disfagia: Dificultad o imposibilidad de tragar.

Disgeusia: Alteración del sentido del gusto.

EICH: Enfermedad del injerto contra huésped. Enfermedad que padecen algunos pacientes sometidos a trasplante de médula ósea alogénico de donante compatible. Desde el punto de vista clínico y evolutivo, se distinguen dos formas: una aguda y otra crónica.

Enema: También denominado lavativa. Es el procedimiento de introducir líquidos en el recto y el colon a través del ano con el fin de limpiar el último tramo del intestino.

Estreñimiento: Dificultad para la evacuación intestinal que cursa con disminución del número de deposiciones y aumento de la consistencia.

Grasa: Cuerpo líquido o sólido, de procedencia animal o vegetal, constituido por una mezcla de glicéridos. Puede utilizarse como referencia al tejido adiposo del organismo.

Hematopoyético: Se dice del factor que estimula la formación de células sanguíneas.

Hidrogenado: Sometido a un proceso de hidrogenación.

Hidrogenación: Es un tipo de reacción química cuyo resultado final visible es la adición de hidrógeno (H_2) a otro compuesto.

Impedancia bioeléctrica: Es una forma simple y segura de cuantificar la composición corporal mediante un aparato eléctrico.

Infección: Invasión del organismo por gérmenes patógenos, que se establecen y se multiplican. Dependiendo de la virulencia del germe, de su concentración y de las defensas del huésped, se desarrolla una enfermedad infecciosa local o diseminada.

Intoxicación: Envenenamiento producido por la ingestión o absorción de una sustancia tóxica.

Intravenoso: Se dice de la vía de administración de fármacos por la cual estos son introducidos en el interior de una vena.

Isotónico: Dicho de dos o más disoluciones: que, a la misma temperatura, tienen la misma concentración.

Laxante: Medicamento que sirve para facilitar la evacuación del intestino.

Magra (carne): Que no tiene grasa ni nervios.

Masticación: Acción y efecto de masticar.

Masticar: Triturar la comida con los dientes o encías.

Microorganismo: Nombre genérico que designa los seres estructurados solo visibles al microscopio; por ejemplo, las bacterias, las levaduras, etc. Pueden ser patógenos o no.

Minerales: Elementos químicos simples cuya presencia e intervención es imprescindible para la actividad de las células. Su contribución a la conservación de la salud es esencial.

Mucositis: Inflamación de las mucosas. Toxicidad que ejercen distintos tratamientos sobre las mucosas

Muesli: El muesli es un alimento que resulta de la combinación de cereales con frutos secos y miel, entre otros. Es similar a la granola.

Náuseas: Ganas de vomitar.

Neutropenia: Disminución del número de neutrófilos en la sangre.

Nutrición enteral: Alimentación artificial administrada, en forma líquida, al estómago o directamente al intestino mediante sondas a través de la nariz o de la pared abdominal (gastrostomía o yeyunostomía).

Nutrición parenteral: Administración de nutrientes por una vía endovenosa, con la infusión continua aminoácidos, glucosa y grasas electrolitos y vitaminas.

Pasteurización: Tratamiento que consigue la destrucción de microorganismos sensibles al calor. Pasteurización no es sinónimo de esterilización, porque no destruye todos los microorganismos.

Plasma: Parte líquida de la sangre en la cual están suspendidos los elementos celulares. Del total del volumen sanguíneo, el 55% está compuesto por plasma. Es un líquido claro, de color amarillo. No contiene células y está constituido por agua, electrolitos, proteínas, sales inorgánicas, nutrientes, hormonas, enzimas, gases y materiales de desecho de las células.

Plasmático: Perteneciente o relativo al plasma.

Prealbúmina: Proteína precursora de la albúmina. Se sintetiza en el hígado. (ver albúmina)

Prevalente: Preponderante, dominante. Dicho de una enfermedad, de un síntoma, etc.: de mayor incidencia o frecuencia.

Proteínas: Sustancia constitutiva de las células y de las materias vegetales y animales.

Pulpa: Parte carnosa de la fruta y las legumbres.

Quimioterapia: Tratamiento de las enfermedades neoplásicas por medio de fármacos.

Radioterapia: Tratamiento de algunas enfermedades, y especialmente del cáncer, mediante radiaciones.

Sepsis: Afección generalizada producida por la presencia en la sangre de microorganismos patógenos o de sus toxinas.

Sonda nasogástrica: Técnica que consiste en la introducción de una sonda desde uno de los orificios nasales hasta el estómago.

Suplementos nutricionales: Son preparados nutricionales que contienen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Se utilizan para completar la dieta en caso de que sea insuficiente

Terapéutico/a: Es la parte de la medicina que estudia el tratamiento de las enfermedades.

Trasplante (TPH): Infusión de progenitores hematopoyéticos con el fin de restablecer la función medular en un paciente con una médula ósea defectuosa o destruida por el tratamiento antineoplásico.

Tricipital: Relativo o perteneciente al músculo tríceps.

Vitaminas: Sustancias orgánicas que se encuentran en cantidades pequeñas en muchos alimentos y que son indispensables para el funcionamiento normal del organismo. El déficit de cualquiera de ellas provoca estados carenciales característicos. Se dividen en hidrosolubles y liposolubles.

Vómito: Expulsión por boca del contenido gástrico.

Xerostomía: Sequedad en la boca.

¿QUÉ ES AEAL?

AEAL, Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia, fue constituida por pacientes, el 8 de octubre de 2002 y desde diciembre de 2006 es una asociación declarada de Utilidad Pública por el Ministerio del Interior. Los objetivos de AEAL son la formación, información y apoyo a los afectados por enfermedades oncohematológicas.

AEAL tiene ámbito nacional, pertenece al GEPAC (Grupo Español de Pacientes con Cáncer), al FEP (Foro Español de Pacientes) y es miembro de pleno derecho y representante en España de las organizaciones internacionales ECPC (European Cancer Patient Coalition), LC (Lymphoma Coalition), ME (Myeloma Euronet) y Alianza Latina, compartiendo sus mismos objetivos y colaborando activamente en proyectos y reuniones nacionales e internacionales.

AEAL es gestionada por pacientes que desarrollan su labor de forma voluntaria y no retribuida. Los servicios y actividades que facilita a los pacientes y sus familiares, no tienen coste alguno para los usuarios.

En España se diagnostican al año aproximadamente 7.100 nuevos casos de linfomas, 5.200 de leucemias y 2.000 de Mieloma Múltiple. El número de afectados por estas patologías oncohematológicas está aumentando rápidamente, en el caso de los linfomas la incidencia aumenta entre un 3 y un 7 por ciento al año y se espera que llegue a ser la tercera causa de mortalidad por cáncer en el mundo.

Información de contacto

AEAL, Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia

Calle Santa Hortensia, 15 - Oficina K - 28002 Madrid

Teléfonos: 901 220 110 - 91 563 18 01 - Fax: 91 141 01 14

Página web: www.aeal.es Correo electrónico: info@aeal.es

Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones con el número 169.756

Declarada de Utilidad Pública por el Ministerio del Interior

AEAL TE OFRECE

Con el fin de responder a las necesidades de los asociados y alcanzar sus objetivos, **AEAL** ofrece en la actualidad los siguientes servicios a sus asociados:

Elaboración de materiales informativos

Dentro de estos materiales se encuentran folletos divulgativos, la revista **AEAL Informa**, el **DVD Amanece** sobre el trasplante autólogo de médula ósea o la colección de libros **AEAL Explica**.

Organización de encuentros y jornadas informativas

Con la colaboración de médicos y expertos, **AEAL** organiza charlas informativas en diferentes puntos de España sobre los distintos aspectos de la enfermedad, así como otros acontecimientos como el **Día Mundial del Linfoma**, la **Semana de las Enfermedades Oncohematológicas** o el **Congreso AEAL para afectados por Linfomas, Mielomas, Leucemias y Síndromes Mielodisplásicos**.

Asesoramiento médico

Los socios tienen a su disposición un comité médico asesor para informarles y asesorarles en todo lo relativo a los detalles de su enfermedad.

Asistencia psicológica

La asociación cuenta con psicólogos especializados en el tratamiento de pacientes oncológicos para atender las necesidades de los asociados.

Servicio de atención a los afectados

Tanto a través de la línea de atención telefónica **901 220 110**, como de la dirección de correo electrónico **info@aeal.es** y personalmente en las sedes de **AEAL** (sede central en Madrid y sedes en diferentes provincias españolas) prestamos ayuda y facilitamos información a nuestros asociados.

Página web

A través de la dirección **www.aeal.es** se puede acceder a una gran cantidad de información sobre los linfomas, mielomas, leucemias y síndromes mielodisplásicos y sobre las actividades que la asociación lleva a cabo. Además se ofrecen varios servicios complementarios, como son el foro o las redes sociales que se han convertido en un magnífico punto de encuentro para afectados dónde compartir experiencias y puntos de vista.

OTROS MATERIALES INFORMATIVOS DE AEAL

AEAL publica y pone a tu disposición los siguientes materiales:

Revista AEAL Informa

Publicación trimestral que se distribuye en hospitales y a todos los asociados, en la que se intenta hacer llegar al lector información de interés, desde información médica hasta consejos sobre hábitos saludables que ayuden a mejorar su calidad de vida.

DVD Amanece - Trasplante autólogo de médula ósea

Este vídeo cuenta el punto de vista de los diferentes profesionales que intervienen en el proceso del trasplante autólogo, imágenes reales del mismo y opiniones de pacientes. Se ayuda de dibujos animados para hacer más fácil entender cómo se lleva a cabo un auto trasplante de médula ósea.

Colección AEAL Explica

En AEAL queremos profundizar en los conocimientos que los afectados tienen de las enfermedades oncohematológicas por lo que editamos una colección de libros sobre distintos aspectos de la enfermedad.

Con estas publicaciones se quieren dar herramientas a los afectados para facilitar la adaptación al diagnóstico, el acceso a una información actualizada y veraz, así como ampliar la escasa información disponible sobre las enfermedades oncohematológicas más minoritarias.

Estos libros tratan de aspectos muy concretos de las enfermedades oncohematológicas para que cuando un afectado necesita información sobre algún problema pueda acceder a la información de forma rápida y sencilla.

II Congreso AEAL para afectados por linfomas, mielomas y leucemias

Libro resumen del congreso que recoge las ponencias que los distintos profesionales ofrecieron a los asistentes.

Linfomas, información para pacientes y cuidadores

Libro que hace un recorrido completo sobre todos los aspectos que pueden ser de interés para un afectado por linfoma. Diagnóstico, tratamientos, tipos de linfoma, aspectos psicológicos... son sólo algunos de los temas que se tratan en el libro.

Trípticos informativos

AEAL dispone de trípticos informativos sobre linfomas, mielomas, leucemias y síndromes mielodisplásicos, que son distribuidos en hospitales y otros puntos de interés.

COLABORA CON AEAL

¡Tu ayuda es importante para que podamos seguir adelante!

La colaboración de todas las personas y entidades es necesaria para que en AEAL podamos seguir trabajando en el apoyo a los afectados por enfermedades onco-hematológicas. Los pacientes y familiares estamos convencidos de que compartir nuestras experiencias es de gran ayuda para afrontar juntos el diagnóstico y los tratamientos de estos tipos de cáncer y de que juntos es posible obtener un mayor acceso a las instituciones sanitarias y a los profesionales.

Con tu ayuda será más fácil que podamos realizar nuestros proyectos y alcanzar así nuestros objetivos: el darnos apoyo unos a otros, procurarnos información veraz y asequible y velar por el bienestar de los afectados en todos y cada uno de los procesos de nuestra enfermedad.

Te proponemos varias formas de colaborar:

Asóciate y comprobarás por ti mismo que ¡unidos somos más fuertes!

Colabora con un donativo, usando los datos bancarios que aparecen más abajo. Las aportaciones económicas son sumamente importantes para poder financiar las necesidades de nuestra asociación.

Hazte voluntario y colabora en tu ciudad, en AEAL hay mucho trabajo por hacer. Permanentemente repartimos materiales informativos en hospitales y centros de salud de toda España, además, organizamos diversas actividades para dar atención a los afectados y para dar a conocer nuestra asociación.

Súmate a nuestras Campañas Informativas como el Día Mundial del Linfoma o la Semana Internacional de las Enfermedades onco-hematológicas.

Organiza un acto solidario.

Anúnciate en nuestra revista **AEAL Informa** o en nuestra página Web.

Patrocina nuestros Torneos y eventos benéficos.

Ayúdanos a sensibilizar. Ayúdanos a difundir la labor que realizamos a través de tu intranet, página Web, material corporativo, etc...

Si tienes ideas sobre alguna actividad para recaudar fondos, o cualquier duda o pregunta, no dudes en ponerte en contacto con nosotros. Estaremos encantados de atenderte.

Nuestros datos bancarios son:

CAJA DE BURGOS: 2018 0152 53 3000001626

BANESTO: 0030 5243 66 0000142271

¡Muchas gracias por tu colaboración!



Calle Santa Hortensia, 15 - Oficina K - 28002 Madrid

Teléfonos: 901 220 110 - 91 563 18 01 Fax: 91 141 01 14

Página web: www.aeal.es Correo electrónico: info@aeal.es

Asociación declarada de Utilidad Pública

Con el aval de:



grupo español de
pacientes de cáncer

Con el patrocinio de:

