

La alimentación antes, durante y después del cáncer

Dra. Marta Villarino

Dietista – Nutricionista

Servicio de Oncología Médica Hospital Infanta Sofía

Tesorera del CODINMA

Declaro no tener conflictos de interés en la siguiente ponencia.

Resumen

- Introducción
- Alimentación durante la enfermedad
- Alimentación durante la remisión
- Dudas y debate



Resumen

Preparados???

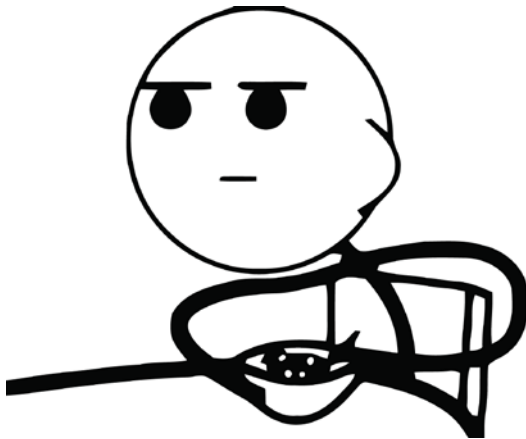


Dra Marta Villarino

Introducción

- Alimentación $\neq$ Nutrición

¿Qué es alimentarme?



¿Qué es la nutrición?



Introducción

Presencia de desnutrición en los pacientes



¿Qué podemos hacer?

Cribados
Conocer la Desnutrición del paciente

Introducción

ANEXO 3. Cribado nutricional para el paciente oncológico en tratamiento oncoespecífico

Fecha: _____

Peso: _____ kg

Talla: _____ m

- ¿Ha perdido peso recientemente de manera involuntaria?

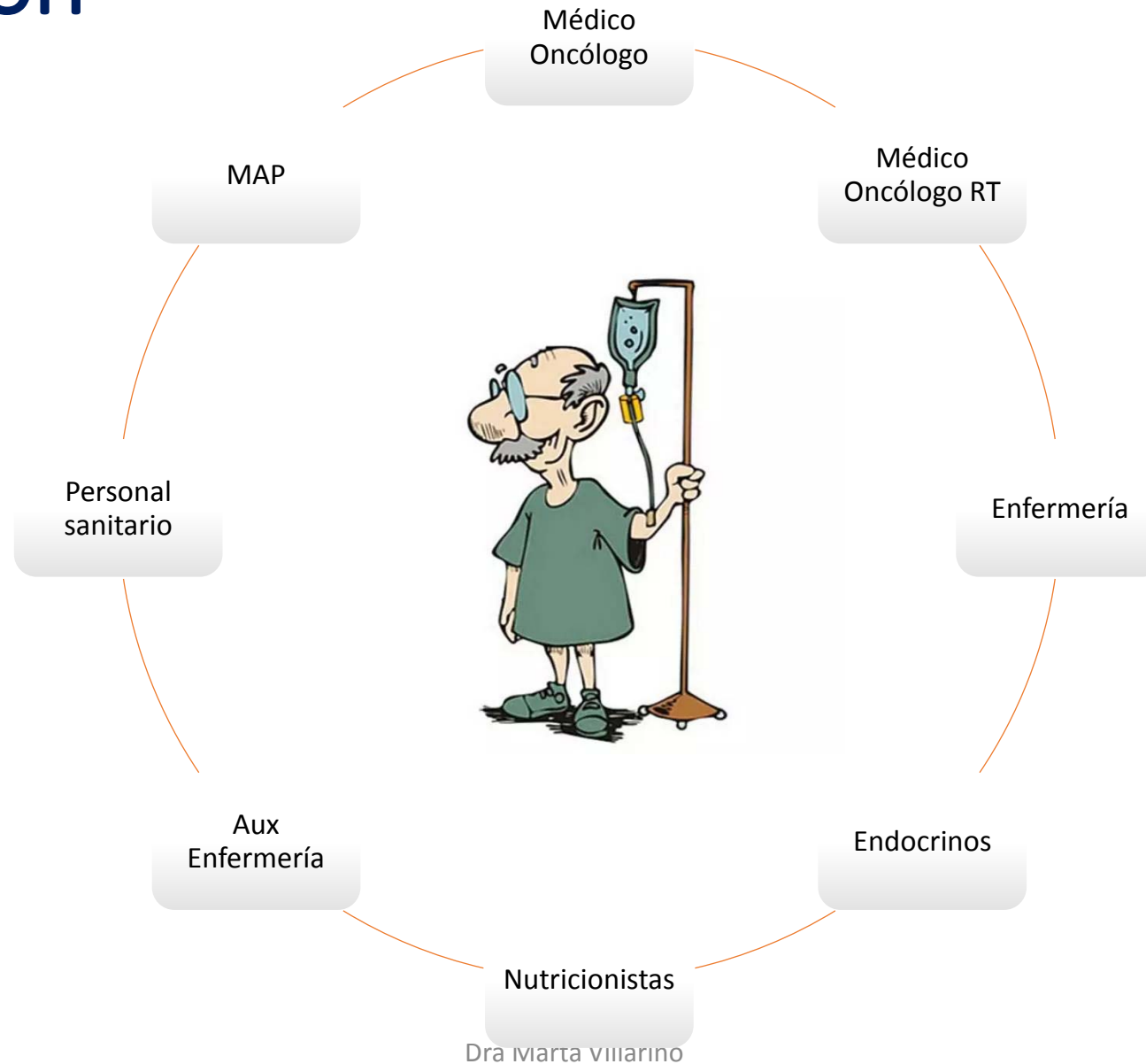
	0
No estoy seguro	2
Sí, ¿cuantos kg?	
1-5	1
6-10	2
11-15	3
>15	4
No estoy seguro	2

- ¿Ha disminuido la ingesta por pérdida de apetito?

	0
Sí	1

Localización	Riesgo nutricional	Puntuación
<u>Cabeza y cuello</u> Tracto digestivo superior: esófago, gástrico, páncreas	Alto*	+ 2
<u>Pulmón</u> Abdomen y pelvis: hepático, biliar, renal, ovario, vejiga, intestinal	Medio	+ 1
<u>Mama</u> <u>Sistema nervioso central</u> <u>Próstata</u> <u>Melanoma</u> Otras	Bajo	+ 0
Tratamiento	SÍ (+2)	NO (+0)
El paciente está recibiendo QTRDT concomitante o está previsto que la inicie		
El paciente está recibiendo RDT hiperfraccionada o está previsto que la inicie		
Trasplante de progenitores hematopoyéticos		
El paciente está recibiendo QT de inducción o está previsto que la inicie		
El paciente sólo está recibiendo RDT o está previsto que la inicie		
PUNTUACIÓN TOTAL: _____		
Puntuación ≥ 5: paciente en riesgo de desnutrición		
*En pacientes con alto riesgo nutricional, este cribado tiene que repetirse semanalmente.		

Introducción



Introducción

- Qué es un DN
- CODINMA



Funciones del DN

- Relación DN – Paciente
- Refuerzo Positivo
- Reduce algunos conflictos familiares



Introducción



CODINMA

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

España

- ¿Cómo comemos?
- FEN
- Consumo de Frutas y verduras
- Qué sabemos de Nutrición



Imagen de archivo d

EMO < YO | Lifestyle

¿Sabes lo que comes? Los 101 mitos, engaños y dudas sobre la alimentación

EDURNE URRETA 4 JUL. 2018 | 09:56



EL PAÍS

BUENAVIDA

UTRICIÓN

agudizan el cerebro (y los han a perder)

6 fotos

necesita para funcionar hasta ayudarnos a estar
más atentos

EVA VAN DEN BERG
9 NOV 2018 - 11:51 CET

Introducción



CODINMA

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

España

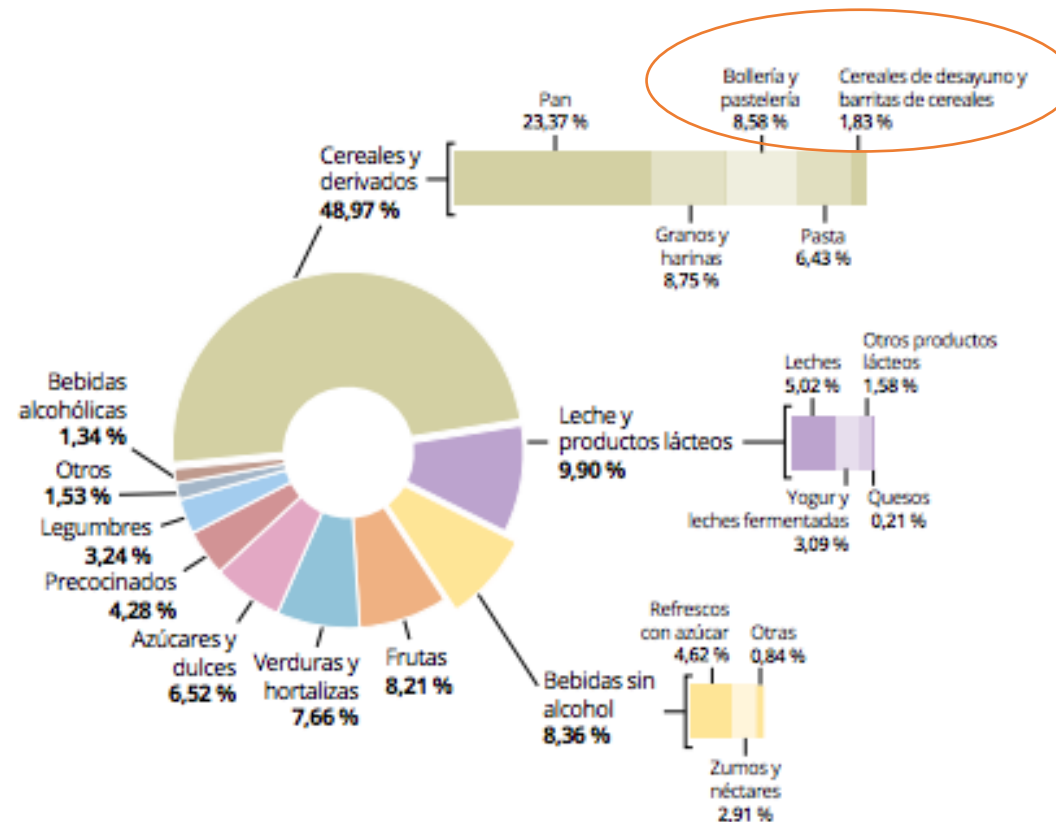
- FEN



Introducción

España

- FEN



Introducción

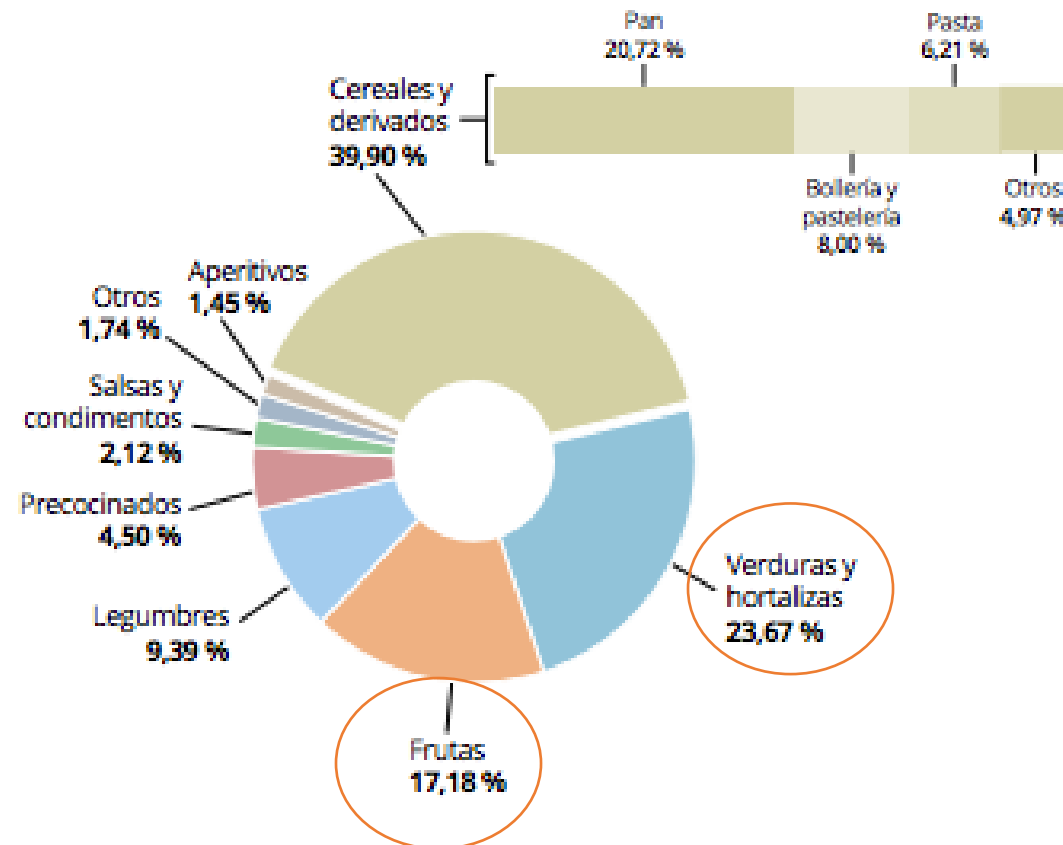


CODINMA

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

Consumo de
Frutas y
Verduras

España



Introducción



CODINMA

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

Aproximadamente 20.300.000 resultados (0,47 segundos)

Noticias sobre Nutrición | EL PAÍS

<https://elpais.com> › Más noticias ▼

Los españoles no **sabemos** cómo sabe el pan integral (y así seguirá siendo por un tiempo) ... La **alimentación** y la sanidad explican que España pueda liderar la ...

Noticias de Nutrición | EL MUNDO

<https://www.elmundo.es> › Salud ▼

Noticias sobre **nutrición** y salud. Consejos de **alimentación** ... ¿Buscas un cuerpo 'fit'? Esto es todo lo que tienes **que saber** para conseguirlo. MARTA BENAYAS.

Noticias sobre Nutrición, por el portal de salud de la Agencia EFE

<https://www.efesalud.com/salud/nutricion/> ▼

Noticias de **nutrición** esenciales para la salud, con entrevistas, consejos y todo lo relacionado con la **alimentación** para llevar una vida saludable.

Noticias sobre Alimentación y Nutrición | ConsumoClaro | eldiario.es

<https://www.eldiario.es/consumoclaro/comer/> ▼

Noticias sobre **Alimentación** y **Nutrición** en ConsumoClaro. Recetas de cocina. ... ¿Cómo puedo **saber** si mi táper se ha quedado viejo? ¿Pueden los táperes ...

Noticias de Nutrición - El Periódico

<https://www.elperiodico.com/es/temas/nutricion-36211> ▼

Todas las **noticias**, reportajes, fotos y vídeos sobre **Nutrición**.

Alimentación y nutrición - Diario de Sevilla

<https://www.diariodesevilla.es/alimentacionnutricion/> ▼

Los endocrinólogos subrayan que, desde los primeros síntomas, pueden pasar de 3 a 17 años hasta lograr detectar la **celiaquía** en una persona. **Nutrición** ...



Tengo cáncer... y ahora qué como?

- Anamnesis /conocer al paciente
- Pérdida de peso (antecedentes)
- Cribado



Tengo cáncer... y ahora qué como?

Objetivos

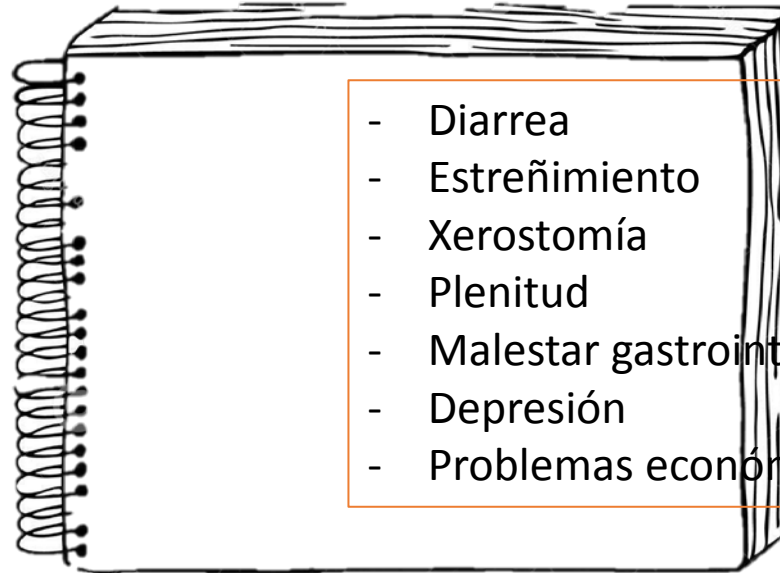
- Mejorar los síntomas
- Conseguir un mínimo de ingesta (Completa)
- Texturas óptimas
- Mejorar la calidad de vida
- Conseguir todos los grupos de alimentos



Tengo cáncer... y ahora qué como?

Síntomas

- Náuseas
- Vómitos
- Alteración del gusto y del olfato
- Disfagia
- Falta de piezas dentarias
- Anorexia
- Pérdida de masa muscular y grasa



- Diarrea
- Estreñimiento
- Xerostomía
- Plenitud
- Malestar gastrointestinal
- Depresión
- Problemas económicos.

Tengo cáncer... y ahora qué como?

Nauseas y vómitos

Evitar

- Alimentos nauseosos
 - Ejemplos
 - Elegir cosas secas
- Distensión gástrica
 - Tomas
 - Masticar
 - Grasa

Recomendado

- Ambiente
- Horarios
- No saltarse comidas
- Líquidos

Tengo cáncer... y ahora qué como?

Alteración del gusto y olfato

Evitar

- Olores: Cocina, casa...
- Platos elaborados
- Carnes rojas, casquería...

Recomendado

- Temperatura
- Plástico
- Olores alejados
- Métodos de cocinar
- Ejemplos

Tengo cáncer... y ahora qué como?

Disfagia

Tipos

- Líquidos
- Sólidos

Objetivos

- Dolor
- Mucositis

Recomendado

- Ambiente
- Posición
- Comida en boca
- Evitar dolor, texturas
- Suplementación
- Unidad de disfagia

Tengo cáncer... y ahora qué como?

Anorexia

Importante

- Síntoma más conocido
- Secundario a tratamiento

Recomendado

- Enriquecer alimentación
- Bebidas
- Alimentos
- Horarios
- Ejemplos

Evitar

Tengo cáncer... y ahora qué como?

Diarrea

Importante

- Secundario a tratamiento

Recomendado

- Disminuir la fibra insoluble
- Consumo de Frutas y verduras
- Lácteos
- Hidratación
- Evitar aquellos más estimulantes

Tengo cáncer... y ahora qué como?

Estreñimiento

Importante

- Secundario a tratamiento y patología
- Hidratación
- Ejercicio
- Dietas / hábitos
- Consecuencias: hemorroides, fisuras, obstrucción...

Recomendado

- Aumentar consumo de frutas y verduras
- Horarios
- Hidratación
- Evitar membrillos, té, vino...
- Cuidado! Con el aumento de fibras.

Tengo cáncer... y ahora qué como?

Xerostomía

Importante

- Secundario a tratamiento QT y RT
- Higiene bucal
- Infecciones

Recomendado

- Evitar alimentos secos
- Platos jugosos
- Hidratación
- Uso de chicles o caramelos.
- Ejemplos

Tengo cáncer... y ahora qué como?

Plenitud / Malestar

Importante

- Secundario a tratamiento QT y RT
- Valorar las ingestas
- Favorece otros síntomas

Recomendado

- Horarios
- Elaboraciones
- Hidratación
- Fibra
- Ejemplos

Tengo cáncer... y ahora qué como?

Ostomías

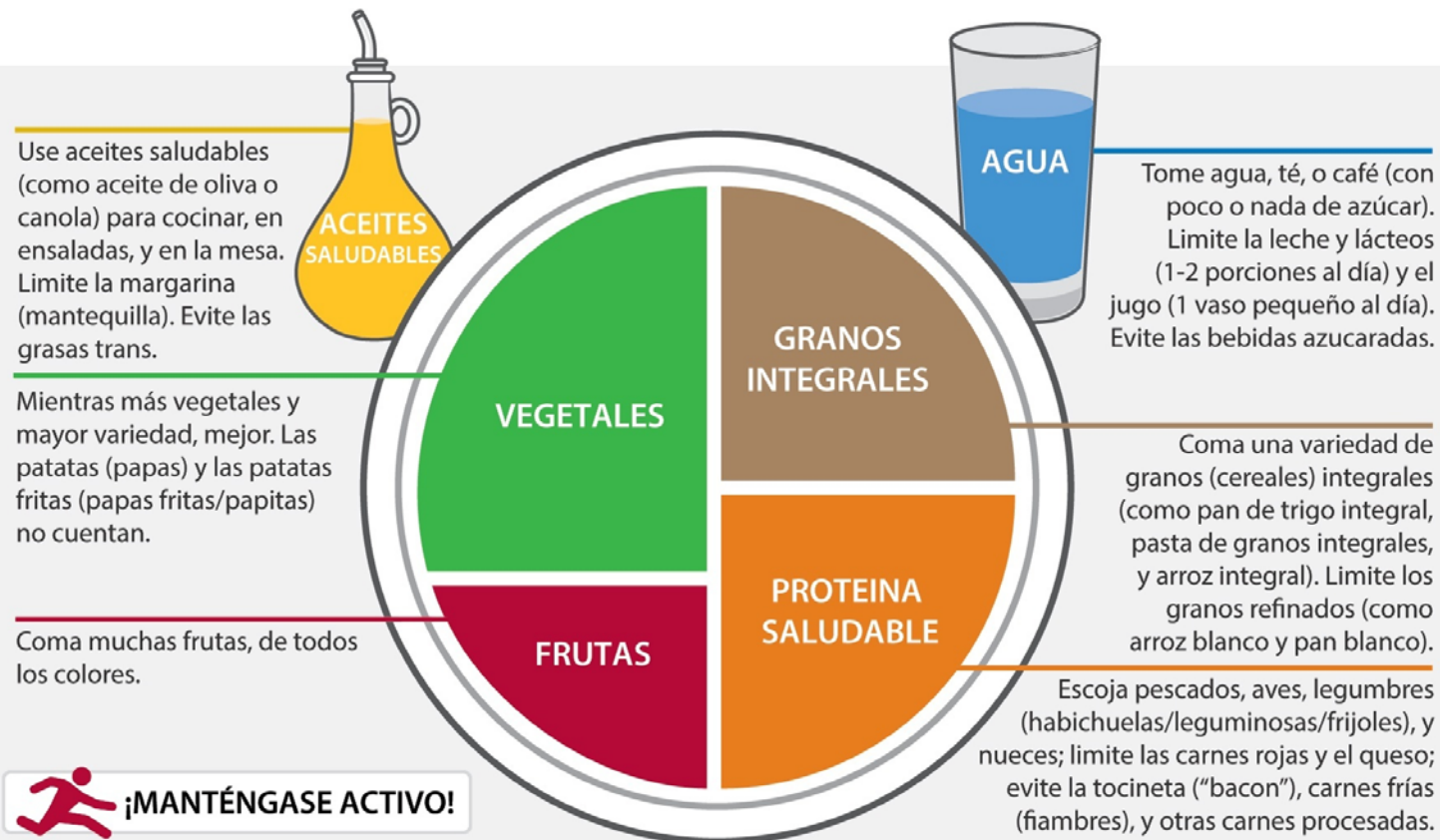
- Personal entrenado
- Recomendaciones de fibra



Y después de todo... ahora qué hago de comida?

Plato saludable

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Tengo cáncer... y ahora qué como?

Ejemplo de menú

Desayunos, Medias

Mañanas y Meriendas

- Leche o derivados
- Pan, cereales o galletas.
- Fruta

Comidas y cenas

- Hidratos de Carbono (Pasta, Patata, Arroz, Pan)
- Proteína (Carne, Pescado, Legumbres, Huevos, quesos)
- Verduras
- Frutas

Tengo cáncer... y ahora qué como?

Diabéticos

- Pautas
- Consumo de frutas y verduras
- Dulces
- Recetas

Tengo cáncer... y ahora qué como?

Suplementos

- Suplementos
- Definición



Tengo cáncer... y ahora qué como?

Suplementos

- Usos
- Recetas



Villarino

Tengo cáncer... y ahora qué como?

- ¿Puedo hacer ejercicio?



Dra Marta Villarino

Tengo cáncer... y ahora qué como?

Mitos

- Leche y productos lácteos
- Carne
- Azúcar
- Bebidas
- Alimentos que “ayudan a curar”

Alimentación



Y después de todo... ahora qué hago de comida?

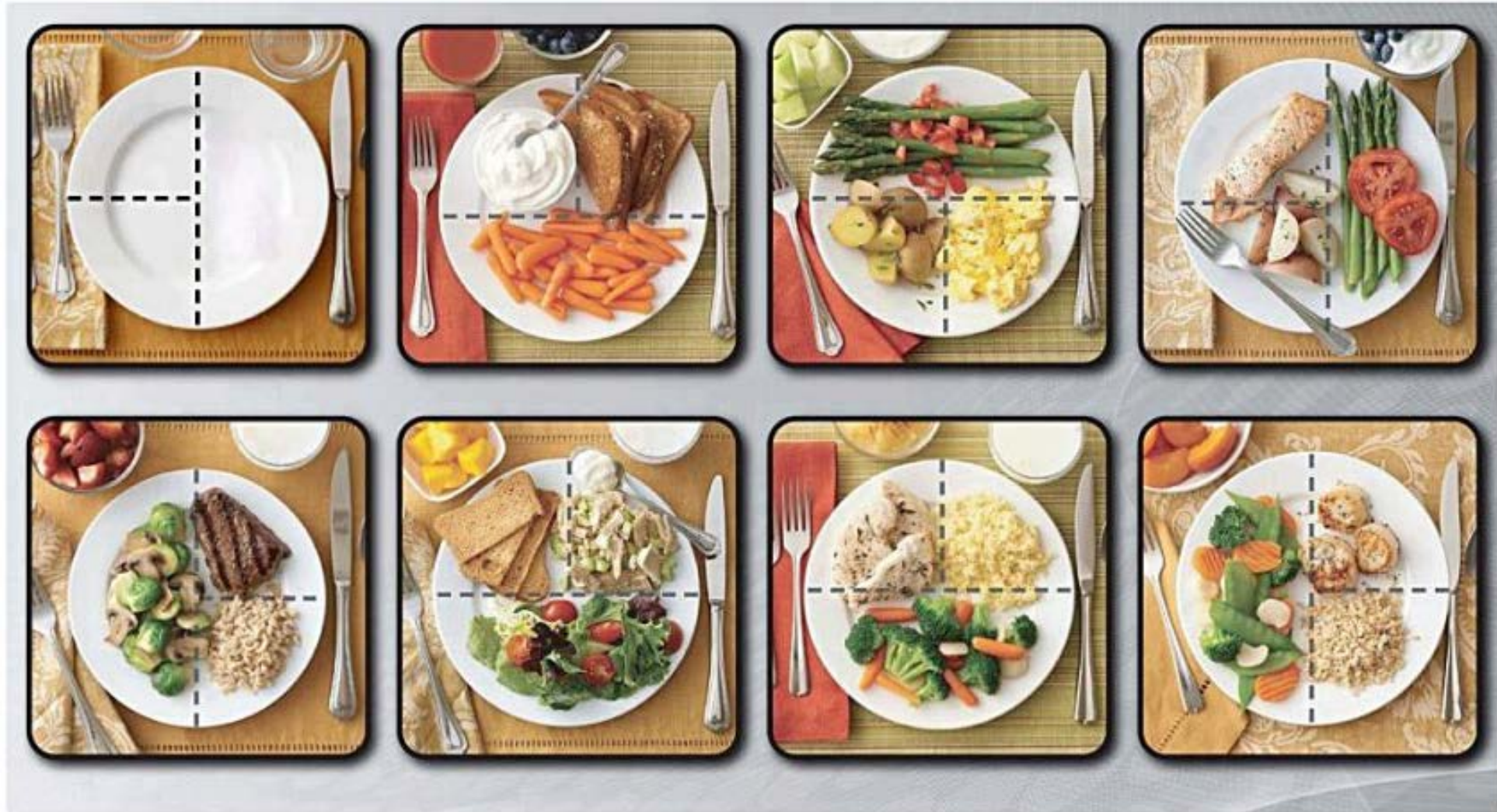
Recetas



Dra Marta Villarino

Y después de todo... ahora qué hago de comida?

Recetas



Dra Marta Villarino

Y después de todo... ahora qué hago de comida?



CODINMA

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

Métodos de cocina

SEMANA DE LAS SIETE COCCIONES SALUDABLES



Lunes
SALTEADO CORTO



Martes
VERDURAS AL VAPOR



Miércoles
ENSALADA PRENSADA



Jueves
ESTOFADO LARGO



Viernes
DESHIDRATADO



Sábado
ESCALDADO



Domingo
SOPAS Y CREAMAS A MENOS DE 80°C

Tiempo para las dudas!



CODINMA

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

Muchas gracias!

Marta Villarino Sanz

Dietista – Nutricionista

Tesorera del CODINMA

martavillarinosanz@gmail.com