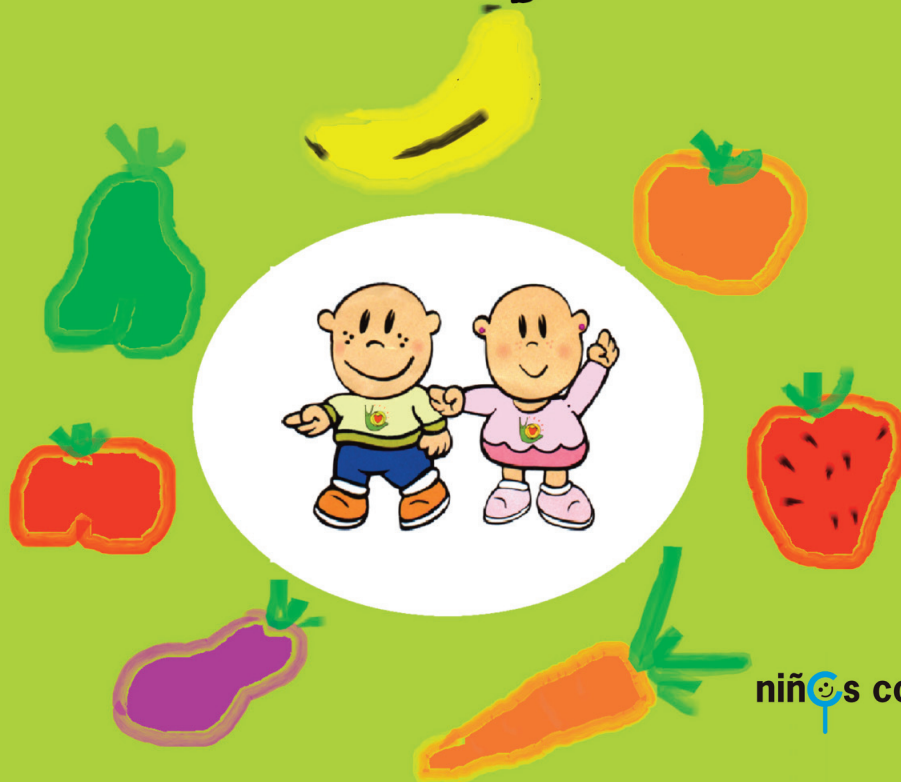


# Nutrición para niños y jóvenes oncológicos





## Índice

1. <i>Introducción</i> .....	2
2. <i>Importancia nutricional en el paciente oncológico</i> .....	3
3. <i>Tratamientos y alimentación</i> .....	4
4. <i>Consejos dietéticos durante el tratamiento</i> .....	5
5. <i>Cuidado bucal</i> .....	14
6. <i>Recomendaciones durante la hospitalización</i> .....	15
<i>Bibliografía</i> .....	17

# 1. Introducción

Cuando comemos no sólo saciamos nuestro apetito, sino que estamos aportando a nuestro organismo los nutrientes que necesitamos para la vida. Los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos que tienen capacidad para ser asimiladas por el organismo con el objetivo de satisfacer nuestras necesidades energéticas, regular los procesos vitales y de crecimiento o ayudar a la formación y reparación de los tejidos.

Distinguimos varios tipos de Nutrientes según la función que desarrollen en el organismo:

Nutrientes <i>Energéticos.</i>	Nutrientes <i>Plásticos.</i>	Nutrientes <i>Reguladores.</i>
Aportan energía a nuestro cuerpo para realizar sus funciones cada día. Son alimentos ricos en <b>hidratos de carbono</b> (pan, pasta, legumbres..) o en <b>grasas</b> (aceite, mantequilla..), estas últimas deben ser ingeridas con moderación	Con función estructural, es decir, se encargan de formar nuevos tejidos y reparar los tejidos dañados. <b>Proteínas y calcio</b> que encontramos en la leche y derivados, pescados, huevos, carnes, así como legumbres, frutos secos y cereales.	Regulan las reacciones necesarias para el funcionamiento correcto de nuestro cuerpo. ( <b>Vitaminas, minerales, fibras, agua..</b> )

## 2. Importancia Nutricional en el Paciente Oncológico.

*“Comer bien significa poder desarrollar células fuertes nuevas y sanas”*

En ocasiones, algunos efectos secundarios de los tratamientos del cáncer dificultan la ingestión de alimentos, provocando un estado de malnutrición que generalmente se manifiesta con pérdida de peso por déficit de ciertos nutrientes. Este déficit de nutrientes necesarios para el organismo aumentará la probabilidad de procesos infecciosos, disminución inmunitaria, menos tolerancia a los tratamientos, apatía y debilidad.

El objetivo de una buena nutrición pretende mejorar el estado nutricional del niño, mejorando la tolerancia al tratamiento así como la calidad de vida del paciente oncológico. Una buena alimentación supone el desarrollo de unas células fuertes, por ello la dieta debe ser equilibrada, incluyendo diariamente los distintos grupos de alimentos (proteínas, hidratos de carbono, minerales, fibra, vitaminas, féculas..)

## ¿Qué es la Nutrición Enteral?

Consiste en la administración de alimentación a través de una sonda nasogastrica. La sonda es un tubo de goma suave y flexible que se introduce por la nariz hasta el estomago. Este procedimiento se administra durante la noche, mientras el niño duerme, permitiendo la alimentación normal durante el día. Se suele utilizar en periodos en los que existe una pérdida importante de apetito, dificultad para tragar, problemas digestivos o cuando las necesidades son tan grandes que no pueden alcanzarse mediante la ingestión normal.

## ¿Qué es la Nutrición Parenteral?

En aquellos casos en que el aparato digestivo no se puede usar, se recurre a la nutrición por vía intravenosa o parenteral. De este modo se produce una administración directa de los nutrientes a la sangre a través de un catéter venoso central.



### 3. Tratamientos y alimentación.

El tratamiento oncológico a menudo provoca efectos secundarios indeseables, algunos de ellos relacionados con la alimentación. Esto es debido a que no sólo destruyen células cancerosas sino también células normales, afectando a mucosas, aparato digestivo...

#### Quimioterapia

Se encarga de destruir las células malignas mientras se dividen, pero a su vez, pueden destruir también células sanas que se multiplican con gran velocidad (de la médula ósea, estómago, boca, pelo...), provocando efectos secundarios.

Alteración del gusto y olor de los alimentos, vómitos, náuseas, diarrea o estreñimiento, falta de apetito, inflamación de la boca, son algunos de estos síntomas, aunque la frecuencia y gravedad variará en función del fármaco y dosis administrada.

Por ello, mantener una alimentación adecuada durante el tratamiento permitirá una mejor tolerancia a este.

#### Radioterapia

Además de destruir células malignas del cuerpo, puede afectar a zonas sanas del cuerpo. Las alteraciones producidas dependerán de la región irradiada.

La radioterapia en cabeza y cuello puede provocar pérdida de apetito, alteraciones de la percepción de sabores, sequedad de boca (xerostomía), problemas al tragar, caries e infecciones. En el tórax, puede ocasionar dificultades para tragar (disfagia), náuseas y vómitos. Irradiar la pelvis o abdomen, podría causar diarrea, náuseas y vómitos, molestias al orinar.

En ocasiones algunos de los síntomas, como cansancio o pérdida de apetito, pueden deberse no solo al tratamiento sino aparecer porque el niño se siente preocupado o con miedo.

#### Cirugía

Los efectos secundarios de la cirugía dependerán mucho de la zona en que se realice. Por ejemplo, cirugías de cabeza y cuello, pueden provocar problemas al masticar o tragar alimentos.

Otro de los efectos significativos de la cirugía pueden ser las infecciones.

Por tanto una dieta adecuada ayudará a estar más fuerte ante infecciones y ayudará a cicatrizar mejor.

## 4. Consejos Dietéticos durante el tratamiento

En ocasiones, las recomendaciones que se dan a los padres pueden resultar algo contradictorias ya que son diferentes a las que se suelen dar a la población sana.

Esto se debe a que en la dieta del niño oncológico lo que se busca es recuperar la fuerza y energía, así como paliar los efectos de los tratamientos.

A continuación se presentan algunos consejos generales.



## ALTERACION EN LA PERCEPCIÓN DEL SABOR Y OLOR (Sabor Metálico)

Algunos tratamientos pueden provocar alteraciones en el sentido del gusto y del olfato, es decir, ciertos alimentos pueden que no sepan o huelan igual, o incluso pueden referir un sabor amargo o "metálico" (especialmente carne y alimentos ricos en proteínas). La sequedad de boca también puede contribuir a estas alteraciones.

### Recomendaciones:

- Preparar alimentos que tengan buen aspecto y olor.
- No entrar en la cocina mientras se prepara la comida.
- Cocinar carnes o pescados con zumos de frutas para camuflar el sabor.
- No ofrecer alimentos que resulten desagradables (generalmente se prefiere lo salado)
- Evitar alimentos con aromas fuertes: café, cebolla, vinagretas, ajo...
- Eliminar sabores extraños en la boca mediante enjuagues bucales, chicles..
- Comer los alimentos a temperatura fría o templada para evitar que desprendan olor.
- Beber abundante agua durante el día.
- Cocinar con condimentos suaves( albahaca, orégano, tomillo, romero, zumo de naranja o limón)
- Sustituye los cubiertos habituales por unos de plástico
- Realizar al gusto los alimentos con diferentes salsas ( bechamel, nata..) que enriquecen calóricamente.
- Evitar el contacto con alimentos ácidos (vinagretas, zumos de frutas..) si te sientan mal.



## NAUSEAS/VOMITOS

Las náuseas y vómitos son los efectos secundarios más comunes producidos por los tratamientos del cáncer.

La quimioterapia es el tratamiento que con más frecuencia los produce, así como la radioterapia en la zona del abdomen.

### Recomendaciones:

- Bebe líquidos aunque te encuentres mal (si no lo haces puedes sentirte peor)
- Chupa cubitos de hielo o helados.
- No ofrecer nada de comer o beber hasta que el vómito esté bajo control.
- Toma refrescos o bebida gaseosa (si no hay diarrea)
- Come lentamente y masticando bien.
- Come pequeñas cantidades pero con frecuencia a lo largo del día.
- Consume alimentos de bajo contenido en grasa (pavo, pollo, pescado blanco..)
- Evita salsas o alimentos fritos.
- Las infusiones (manzanilla, menta, hinojo..) después de comer ayudan a sentirse mejor.
- Evita el olor de la comida mientras se está cocinando
- Chupa caramelos o "chupa-chups" si notas sabor extraño con la medicación
- Distráete mientras comes, escucha música, televisión...
- Empieza el día con alimentos secos (galletas, tostadas..)
- Toma los alimentos a temperatura ambiente o más bien fríos.
- Descansa incorporado 1 hora después de comer, no acostarse inmediatamente

## INFLAMACIONES/ LLAGAS EN LA BOCA (Mucositis)

Las células normales en el interior de la boca pueden resultar dañadas por los tratamientos.

Los problemas más frecuentes provocados por la quimioterapia o radioterapia son la *Mucositis*, es decir, la inflamación de la mucosa de la boca en forma de llagas o úlceras dolorosas que pueden sangrar) o *Estomatitis* (Inflamación de cualquiera de los tejidos de la boca, como las encías) dificultando el consumo de alimentos.

La **Glutamina** puede aliviar algunos de estos efectos secundarios, protegiendo la mucosa intestinal y oral. Además estimulará el sistema inmune.

### Recomendaciones:

- Consume alimentos fáciles de digerir con alto valor energético: helados, batidos.
- Ingiere bocados pequeños y mastica bien.
- Utiliza salsas o gelatinas para facilitar la deglución.
- Usa pajita para determinados alimentos.
- No utilices enjuagues que contengan alcohol o irriten (es preferible pasta dental infantil)
- Consulta a tu médico sobre enjuagues para la boca.
- Protege los labios de grietas con crema o vaselina
- Bebe agua frecuentemente si tienes la boca seca
- Antes de las comidas, deja en la boca agua muy fría o cubitos de hielo para anestesiarse la zona.
- Si llevas aparato dental consulta con tu médico y dentista antes de iniciar el tratamiento
- Evita alimentos muy secos (tostadas, frutos secos), especias fuertes (pimienta), los sabores ácidos, amargos, muy dulces o muy salados.

## SEQUEDAD DE BOCA

(Xerostomía)

La sequedad se da cuando las glándulas salivares producen poca saliva.

Incluye además sensación de ardor, labios agrietados y malestar.

### Recomendaciones:

- Evita alimentos aceitosos y espesos, secos y fibrosos (frutos secos, galletas)
- Consume alimentos líquidos y/o blandos: flan, helado, sopas..
- Toma agua frecuentemente.
- Toma zumo de limón diluido en agua para estimular la saliva.
- Come poco pero frecuentemente.
- Usa algún producto hidratante para hidratar los labios.
- Cocina alimentos con salsas, caldos, yogur..
- Toma líquidos ácidos y gaseosos, sin azúcar.
- Limpia bien la boca después de comer.
- Toma caramelos y chicles sin azúcar
- Enjuaga la boca antes de las comidas y durante el resto del día.
- Haz ejercicios de estimulación masticatoria.

## DIARREA

Se presenta en algunas ocasiones por infección o por el efecto de la quimioterapia o radioterapia, ya que afectan a las células del intestino, provocando que no funcione de forma eficaz. No se absorben bien los alimentos dando lugar a heces más líquidas.

Es molesta pero cederá en poco tiempo.

### Recomendaciones:

- Realizar dieta absoluta (al menos 2 horas) para que descanse el intestino.
- La dieta se irá introduciendo progresivamente en función de la gravedad.
- Realiza una dieta líquida, en pequeñas dosis durante el día: caldos, agua, infusiones..

- Si se ha tolerado la dieta líquida empezar con alimentos como: puré de manzana, patata, zanahoria, arroz hervido, pescado o pollo hervido.
- Introduce alimentos según tolerancia: fruta cocida, galletas "María", tortilla francesa, huevo duro.
- Evita alimentos como: lácteos y derivados, vegetales crudos o frutas, alimentos grasos o fritos, especias, dulces..
- Comer a temperatura ambiente, evitando alimentos muy calientes.
- Comida cocinada: hervida, horno, vapor....
- Come menos cantidad pero frecuente
- Consume de forma moderada sal y azúcar.
- Toma bebidas isotónicas.
- Bebe abundante agua (excepto en la hora de la comida para que no disminuya el apetito)
- Procura descansar
- Lávate muy bien las manos después de ir al baño y antes de comer.
- Avisa al médico o enfermera para que valoren si se trata de una diarrea importante, o si se ha producido deshidratación.

## ESTREÑIMIENTO

Este es un problema común en los tratamientos del cáncer, debido al movimiento lento de las heces por el colon.

Las causas más comunes suelen ser el régimen alimenticio, no comer o beber lo suficiente, así como, la inmovilidad o disminución de actividad, junto con un cambio de hábitos.

### Recomendaciones:

- Tomar alimentos ricos en fibra, pan integral, cereales y frutas (pasas, ciruelas), verduras frescas
- Conservar la piel de frutas y verduras ya que aumentan el contenido en fibra.
- Toma zumos de naranja, kiwi..
- Comer pescado azul y blanco.
- Comer preferentemente carnes magras: pollo, pavo, conejo, ternera.
- En embutidos: jamón york, pavo y pollo.
- Evita alimentos ricos en "taninos" como membrillo, té y manzana.
- Las bebidas templadas pueden ser efectivas
- Aumenta la cantidad de líquidos.
- Cuando sea posible realiza actividad evitando estar mucho tiempo en el sillón o cama
- Acostúmbrate a ir al baño diariamente y a la misma hora.
- Si llevas mas de dos o tres días sin ir al baño consúltalo con tu medico.
- No utilices enemas o supositorios sin recomendación médica.

## PERDIDA DE APETITO

Puede ser causada por el propio tratamiento (sensación de malestar) o en ocasiones debido a factores psicológicos (miedo, ansiedad, tiempo fuera del hogar...).

El apetito suele volver a la normalidad después del tratamiento.

### Recomendaciones:

- Come en pequeñas cantidades y varias veces al día.
- Toma limonada o zumo de naranja (sino esta contraindicado) ya que puede estimular el apetito.
- Cocina añadiendo alimentos proteicos y calorías sin aumentar el volumen: añade miel, nata, leche en polvo, mantequilla, soja en polvo al alimento que estés preparando.
- Intenta comer con otros. Te distraerá y animará a comer más.
- No bebas antes de las comidas.
- Consume helados de coco, turrón o avellana antes que de frutas.
- Usa platos grandes para que parezca que hay menos comida.
- Come cuando tengas hambre, aunque no sea en el horario fijado.
- El chocolate, batidos de leche fría, helados son apropiados cuando no puedas comer sólidos.
- Consulta con tu médico antes de utilizar complementos nutricionales.

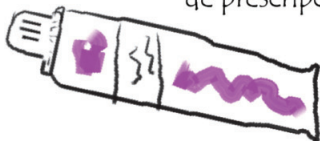
## 5. Cuidado Bucal

El cuidado bucal es de vital importancia en el paciente oncológico. Una buena higiene ayudará a prevenir y evitar infecciones orales u otros problemas.

Algunos tratamientos pueden llegar a provocar caries dental, o infecciones en dientes y encías, por tanto, se debe prestar especial atención al estado bucal (especialmente si el niño se encuentra bajo de defensas)

### Para mantener una buena higiene bucal:

- ◊ Cepillarse los dientes al menos 2 veces al día.
- ◊ Si no se pueden cepillar (no utilizar cepillos, usar esponjas especiales o gasas empapadas en colutorios)
- ◊ Cambiar el cepillo de dientes cada 3 meses.
- ◊ Lavarse dientes y boca después de las comidas y antes de acostarte.
- ◊ Utilizar cepillos suaves (Si existe dolor de boca)
- ◊ Vigilar la dentadura para impedir acumulación de restos y /o placa dental.
- ◊ Realizar enjuagues frecuentes para limpiar y aliviar la cavidad bucal.
- ◊ Hacer gárgaras para llegar hasta la garganta.
- ◊ Si llevas aparato dental consulta con tu médico dentista. Si lo mantienes no olvides limpiarlo después de las comidas.
- ◊ Enjuagues con colutorios al menos 3 veces al día (Enjuagues con antifúngicos en caso de prescripción médica)

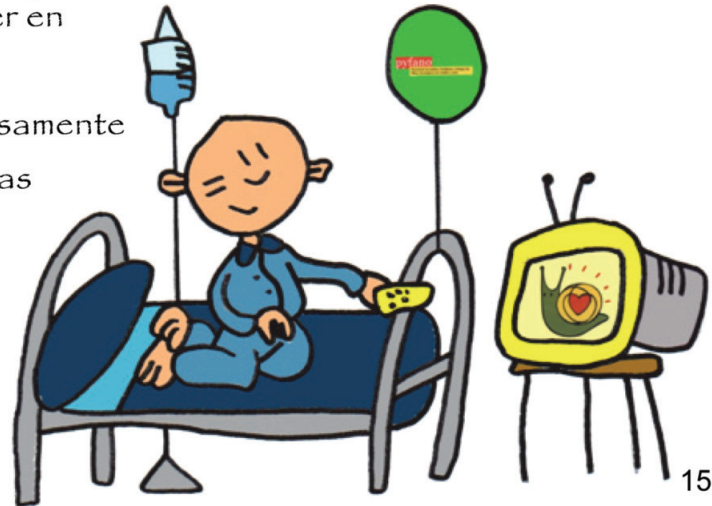


\*El uso de seda dental o suplementos de flúor se debe consultar con su médico.

## 5. Recomendaciones durante la hospitalización

Durante la hospitalización debemos tener en cuenta que pueden darse diversas condiciones en función de la situación del paciente, este puede estar ingresado en habitaciones dobles con un compañero, individuales, en aislamiento o en TMO (Unidades de trasplante de médula ósea) donde las medidas higiénicas son muy estrictas.

Según la situación concreta, las medidas alimenticias también van a verse afectadas. Es posible que la comida que llegue a la habitación no sea del agrado del niño, pero debemos tener en cuenta que durante la estancia y tratamientos se deben seguir rigurosamente las dietas y recomendaciones médicas ya que esto es determinante, una alimentación correcta favorecerá una mejor evolución.



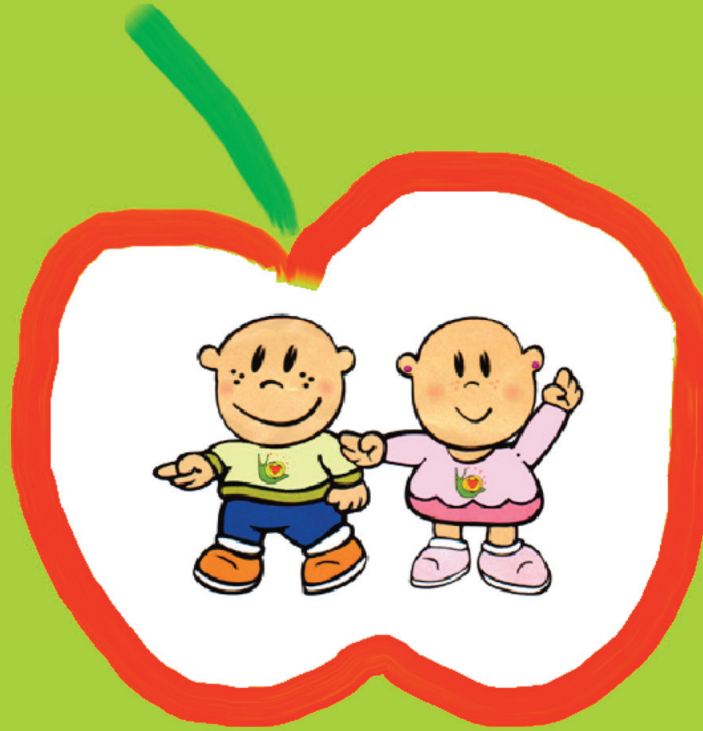


Tanto la familia como el paciente deberán seguir unos “buenos hábitos” en cuanto a la alimentación y medidas higiénicas:

- No intercambiar comida con el paciente. Es posible que deba llevar una dieta estricta.
- No intercambiar cubiertos.
- No beber del mismo vaso.
- No obligar al niño a comer en un horario estricto (sí es necesario calentar la comida posteriormente, hacerlo)
- No introducir comida del exterior ( sin consultar previamente al médico)
- Restringir las visitas si estas tienen resfriados o algún tipo de infección
- Las visitas deben llevar a cabo medidas asépticas (lavarse las manos al llegar a la habitación)
- Cambiar el cepillo de dientes después de una infección.

Además, si el enfermo está bajo de defensas:

- Seguirá una dieta baja en bacterias.
- No comer alimentos crudos, siempre cocinados (carne, pescados)
- Comer fruta en compota o envasada.
- Beber zumos de frutas envasados.
- No comer fiambres, embutidos, o requesón.
- Comer alimentos industrializados con estricto control microbiológico.
- Mantener medidas higiénicas en la preparación de los alimentos.



Financiado por



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

niños con cáncer



pyfano

