

INFORMACIÓN PARA PACIENTES Y
ACOMPAÑANTES

SERVICIO DE HEMATOLOGÍA
Pediatria

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN,

LE SERÁ ÚTIL

RECOMENDACIONES AMBIENTALES

- **Ambiente** tranquilo y aireado, que la comida sea un momento **relajado y agradable**, sin prisas y evitando discusiones.
- Ser flexibles y **comprender el cambio de gustos o disminución de su apetito**, pero sin permitir una alimentación insuficiente. Marcar pautas de comportamiento y establecer unos límites claros, actuando siempre del mismo modo (toda la familia).
- NO se debe forzar al niño a ingerir aquellos alimentos a los que tenga especial aversión/rechazo.
- **Hacer partícipe al niño/a** de la planificación.
- Animar al niño/a para realizar actividad física. Es muy útil la realización de **actividad física ligera antes de las comidas principales** para abrir el apetito.

RECOMENDACIONES GENERALES/FALTA APETITO

- **Fraccionar la dieta** (varias comidas al día, de poca cantidad), para evitar saciedad temprana. Una buena forma sería realizar desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena, según el caso.
- **Variar la dieta**, para evitar aburrimiento y monotonía de los sabores.
- **Ofrecer los alimentos más calóricos y nutritivos cuando el niño tenga mayor apetito.**
- **Variedad en los platos** y presentación de la comida, diferente en colores y texturas (que sean **atractivos, coloridos y apetecibles**). Ofrecer cantidades pequeñas y adornar con guarniciones coloridas (platos pequeños)
- **El niño participe en la elección del menú**, adaptado a sus gustos. No se aconseja estar en contacto con la comida antes de su ingesta, para evitar mayor inapetencia.
- Es aconsejable **no beber durante la comida**, pues produce mayor saciedad, disminuyendo el apetito.
- **No aconsejable las cocciones grasas** porque son más difíciles de digerir y aumentan la sensación de plenitud (fritos, rebozados...)
- Se pueden enriquecer los platos con **alimentos calóricos de poco volumen** como leche, quesitos, nata, aceite, cereales o harinas (gofio), huevo, o preparar batidos caseros calóricos (consultar al profesional sanitario).
- Preparar un plato donde se junten el primero y el segundo, un **plato combinado. Empezando a comer la parte proteica del plato**, para

consumirla por completo (carne, pescado, huevo o legumbres).

- Consumo adecuado de proteínas en las comidas principales. **Combinar alimentos de origen animal y vegetal.**
- En general, los alimentos de fácil masticación, pueden favorecer el consumo de una ración mayor (por ejemplo, hamburguesa casera en lugar de bistec).



ALIMENTOS DE ALTO CONTENIDO CALÓRICO/PROTEICO

Leche y derivados	En polvo o líquida. Lácteos fermentados tienen probióticos naturales (ejemplo yogures)
Huevo	La yema es especialmente rica en grasas y la clara en proteínas.
Frutas - frutos secos	Frutos secos enteros → NO recomendados en menores de 5 años
Aceite de oliva	Aportan mayor cantidad de energía que los hidratos
Cereales-pan	Aportan fundamentalmente hidratos de carbono.
Carnes Pescados Legumbres	Las carnes blancas tienen menos grasas y son más digestivas.

SI INGESTA ESCASA : ENRIQUECER LOS PLATOS

Leche o yogurt	Leche en polvo, fruta, cereales o frutos secos en polvo/triturados, cacao en polvo,...
Sopas y purés	Aceite de oliva, queso rallado, huevo duro picado, jamón/pollo picado, frutos secos triturados, salsas caseras. Espesar con maicena o patata. Más aporte proteico y cremosidad con leche en polvo
Verduras Arroz Pasta	Aceite de oliva, clara o yema de huevo, frutos secos triturados. Salsas caseras. Mayor calorías con aguacate.

➔ En las épocas en las que haya ansiedad y el apetito esté aumentado por la medicación de corticoides a altas dosis:

- Asegurar una ingesta equilibrada: frutas, lácteos, platos sin frituras,...
- Masticación lenta para no ingerir mucho aire y evitar molestias abdominales.

RECOMENDACIONES NAÚSEAS Y VÓMITOS

Síntoma frecuente, por la enfermedad y por los tratamientos; pero en ocasiones por ayunos prolongados por lo cual, **aunque estén con poco apetito, hay que insistir para que coman un poco, varias veces al día** (las reservas de glucosa en los niños son menores)

Consultar al médico para un tratamiento.

- **Fraccionar la dieta** (menos cantidad, pero más veces)
- **Masticar muy bien los alimentos**, comer despacio, sin forzar a comer, preferiblemente alimentos que le gusten.
- Ofrecer alimentos a temperatura ambiente o más bien frío, para disminuir su sabor y aroma.
- **Beber los líquidos fuera de las comidas**, a pequeños sorbos, para evitar aumentar la saciedad y las náuseas.
- Reposar la comida, en una posición cómoda → sentado o incorporado, no tumbado.



EVITAR ALIMENTOS

- Con olores fuertes, muy ácidos, muy dulces o muy condimentados.
- Flatulentos (legumbres, crucíferas, alimentos integrales...).
- Grasos/fritos

RECOMENDACIONES DIARREA (MAYOR N° DE DEPOSICIONES Y/O MENOR CONSISTENCIA)

Síntoma frecuente. No administrar ningún medicamento sin consultar.

Le informarán en qué casos debe acudir al hospital.

No es necesario dieta astringente (arroz, patata, zanahoria, manzana, pollo hervido)

- **¡¡IMPORTANTE! Asegurar una correcta hidratación.** Ofrecer líquidos frecuentemente y en pequeños sorbos. Puede dar suero de rehidratación oral de venta en farmacias. No se recomiendan refrescos o zumos con alto contenido en azúcar, bebidas para deportistas ni soluciones preparadas en casa.
- **Fraccionar la dieta** (menos cantidad, pero más veces)
- **Utilizar técnicas culinarias sencillas** (vapor, hervido, horno o plancha)
- Evitar alimentos muy fríos o calientes, porque estimulan el peristaltismo intestinal

LÁCTEOS

Bebés	Lactancia materna o leche habitual sin diluir
Niños mayores	No necesario retirar, pero puede ser mejor tolerado los derivados : yogurt o queso fresco
En algunos casos por recomendación médica, se retirará la lactosa.	

EVITAR ALIMENTOS

- Integrales, frutas crudas con piel, verduras crudas, legumbres y frutos secos.
- Picantes o estimulantes (chocolate, té, ...) o irritantes
- Ricos en azúcares y refrescos
- Fritos y grasos (embutidos, mantequilla, nata, bollería,...)

RECOMENDACIONES ESTREÑIMIENTO

- **¡IMPORTANTE! Asegurar una correcta hidratación**, para mejorar la consistencia de las deposiciones. Ofrecer líquidos frecuentemente y en pequeños sorbos.
- Alimentación con **fibra**: cereales integrales, verdura, fruta entera, legumbres.
- **Favorecer el consumo de aceite de oliva.**
- **Seguir una rutina para ir al baño** (intentar ir siempre en el mismo momento del día).
- Si es posible, **aumentar la actividad física**, para ayudar a mejorar el tránsito y regular las deposiciones.



EVITAR ALIMENTOS

- Muy condimentados y picantes

RECOMENDACIONES MUCOSITIS (INFLAMACIÓN DE LA MUCOSA DIGESTIVA)

La mucosa de la boca es muy sensible a los efectos de la quimioterapia y la radioterapia y puede producir heridas o llagas o sólo inflamación, pueden dificultar la alimentación y provocar pérdida o cambios de sabores de alimentos, dificultad para tragar, boca seca.

- **Fraccionar la dieta** (varias comidas al día, de menor cantidad)
- **Ofrecer alimentos o a temperatura ambiente.** Antes de las comidas puede ayudar a enfriar la boca con un hielo, polo de helado,... eso calma el dolor, suaviza la mucosa oral y podrá comer mejor.
- **Ofrecer alimentos de consistencia blanda y húmeda**, fáciles de masticar y tragar (arroz, quesos tiernos, cremas y purés a base de verduras y proteína, natillas, yogures,...)
- Puede añadir en las comidas, aceite de oliva (en crudo), mantequilla o salsas suaves, para **suavizar los alimentos** y favorecer que se traguen.
- **Buen estado de hidratación** (agua, caldos, gelatinas,...)



- Si el dolor, impide la ingesta → consultar para poner tratamiento adecuado a la edad (analgesia, enjuague con anestésicos locales, para usar 30 ´ antes de la ingesta)

EVITAR ALIMENTOS	
○ Irritantes	Picantes (mostaza), ácidos (vinagre, naranja, limón, kiwi, fresa, tomate, pimiento, mandarina...). Ofrecer frutas no ácidas, como manzana o pera.
○ Muy secos o duros	Galletas, pan tostado, frutos secos, patatas fritas de bolsa, ...
○ Pegajosos	Que se pegan al paladar: pan de molde, caramelos, croquetas, cereales... <u>o de consistencia muy espesa</u> (puré de patata muy denso, huevo duro sin salsa, miga de pan...)
○ Con huesos o espinas	

CONSEJOS PARA UNA HIGIENE ORAL EFECTIVA, MUY IMPORTANTE PARA EL MANEJO DE LA MUCOSITIS

- **Correcto cepillado de dientes** tras las comidas (el más importante es el de la noche). Lavarlos tras los vómitos, para evitar erosión dental y **ayudar con el cepillado**, hasta que demuestre la habilidad suficiente.
- **Cepillo y crema específicos para la edad del niño.** Cepillo de dientes con cerdas suaves, cabeza pequeña y flexible. Crema con flúor
- **Usar enjuague bucal** con solución salina o bicarbonato sódico, **sin alcohol**. ¡Importante! **escupirlo tras acabar**. Preparación del enjuague: añadir a una botella de agua (1,5 litros) una cucharada de bicarbonato y una cucharada de sal.
- Spray con vitamina E tras el cepillado y posterior enjuague pues ayuda a regenerar la mucosa.
- **Hidratar los labios** con bálsamos hidratantes y cacao.
- **Beber agua** para evitar sequedad bucal y así aumentar la producción de saliva que nos ayuda a limpiar los dientes.



- **Evitar alimentos con exceso de azúcares** (chuches, refrescos, zumos envasados,), para evitar las caries, prevenir la obesidad, ...
- **Alimentación sana**, alimentos como lácteos, verduras y frutas fortalecen los dientes.
- **Revisión odontológica tras consentimiento con el médico especialista**. Es importante que el odontólogo realice un examen dental y tratamiento.

EVITAR

- Hilo dental; ya que puede causar sangrado. Consúltelo antes.

RECOMENDACIONES ALTERACIONES DEL GUSTO O/Y OLFATO

Es posible que note cambios en el sabor de los alimentos (sabor extraño, sabor metálico, menos sabor...). **Es importante escuchar** y saber que **no se trata de "manías o mañas"**; en la mayoría de los casos, el sentido se recupera, mientras tanto, es importante hacer algunas adaptaciones.

- **Evitar cocinar y comer delante del niño/a.**
- El niño participará en la elección del menú, escogiendo aquellos alimentos que más le apetezcan
- **Preparar la comida con tiempo** y dejar que se enfríe antes de servirla, para que se encuentre a temperatura ambiente y se haya disipado un poco el olor de la preparación.
- **Consumir comidas ligeras** (con poca grasa y técnicas de cocción sencillas, como plancha, al vapor, horno, hervido o microondas, que desprenden menos olor).
- **Evitar los alimentos que desprenden olores y los condimentos fuertes** o más aromáticos, por ejemplo, pescados, carnes grasas, ajo, cebolla, coliflor, etc.

¡Contraindicado los cítricos si está en tratamiento inmunosupresor!

PARA EVITAR SABOR METÁLICO

- Usar cubiertos de plástico para comer y evitar táper metálicos
- Las carnes rojas pueden producir sabor metálico, en caso de intolerancia:
 - sustituir por alimentos ricos en proteína. Pollo/pavo, pescado, mariscos, queso, huevo, legumbres, ...
 - enmascarar el sabor con salsas o especias (bechamel, salsa de frutas...)
- Algunos edulcorantes artificiales que puede contener refrescos o bebidas light, tienen sabor metálico. Preferible usar edulcorantes naturales (azúcar o miel)
- En adolescentes ofrecer té menta o limón. En niños pequeños, ofrecer zumo de limón o cítricos antes y después de las comidas.

PARA POTENCIAR EL SABOR

- Ofrecer los alimentos calientes (no en exceso), troceados y con grasa.
- Usar para cocinar: plantas aromáticas, especias y condimentos. También se puede utilizar azúcar, miel y edulcorantes o saborizantes artificiales.

SÍNTOMAS

- FALTA DE APETITO
- NAÚSEAS Y VÓMITOS
- DIARREA
- ESTREÑIMIENTO
- MUCOSITIS
- ALTERACIONES GUSTO/OLFATO

La nutrición es un pilar fundamental en el tratamiento

Una mala nutrición o disminución en la ingesta de los alimentos conlleva una pérdida de peso y desnutrición, pudiendo conllevar a problemas:

A CORTO/MEDIO PLAZO

- Mayor riesgo de infección
- Peor tolerancia y respuesta a quimioterapia
- Pérdida masa muscular
- Pérdida masa grasa
- Menor calidad de vida

A LARGO PLAZO

- Retraso en crecimiento
- Problemas óseos
- Menor supervivencia
- Menor calidad de vida

Servicio / Unidad : Hematología pediátrica

Teléfono:

CALINF_2024_32

Fecha de aprobación

Hospital Universitario "Marqués de Valdecilla"

Avda. de Valdecilla, s/n

Santander C.P. 39008



NOTAS:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



