



GIST Chile

Nutricionista María Verónica Silva Grez

MANUAL DE NUTRICIÓN ONCOLÓGICA

Fundación GIST Chile

Ilustrado por Natalia Araya Illanes



Introducción

El diagnóstico de cáncer representa un desafío no solo médico, sino también nutricional y emocional, tanto para quienes lo padecen como para sus cuidadores. Durante el tratamiento oncológico, las necesidades alimentarias pueden cambiar considerablemente debido a los efectos secundarios de la enfermedad y sus terapias. Una nutrición adecuada puede contribuir significativamente a mantener la energía, tolerar mejor los tratamientos, prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida.

Este manual ha sido diseñado como una herramienta práctica y confiable para pacientes con cáncer y sus cuidadores. Su contenido busca responder dudas frecuentes, ofrecer recomendaciones alimentarias seguras y adaptadas a las distintas etapas de la enfermedad, y empoderar a quienes enfrentan este proceso con conocimientos que les permitan tomar decisiones informadas sobre su alimentación.

Es fundamental no dejarse guiar por recomendaciones de alimentación que te entregue un amigo o familiar o que se encuentren en redes sociales, foros, o sitios web no comprobados. Aunque muchas publicaciones pueden parecer útiles o estar bien intencionadas, no siempre están basadas en evidencia científica ni adaptadas a las necesidades individuales de cada persona, especialmente en contextos delicados como enfermedades crónicas o el cáncer.

Seguir consejos de fuentes no confiables puede traer consecuencias negativas, como deficiencias nutricionales, interacciones con tratamientos médicos, empeoramiento del estado de salud, o retrasos en una intervención adecuada. Por ello, cualquier cambio en la alimentación debe ser orientado por profesionales capacitados, como médicos o nutricionistas acreditados.

Recomendamos acudir siempre a fuentes confiables, como organismos oficiales de salud, instituciones académicas reconocidas, y profesionales de la salud con formación especializada.



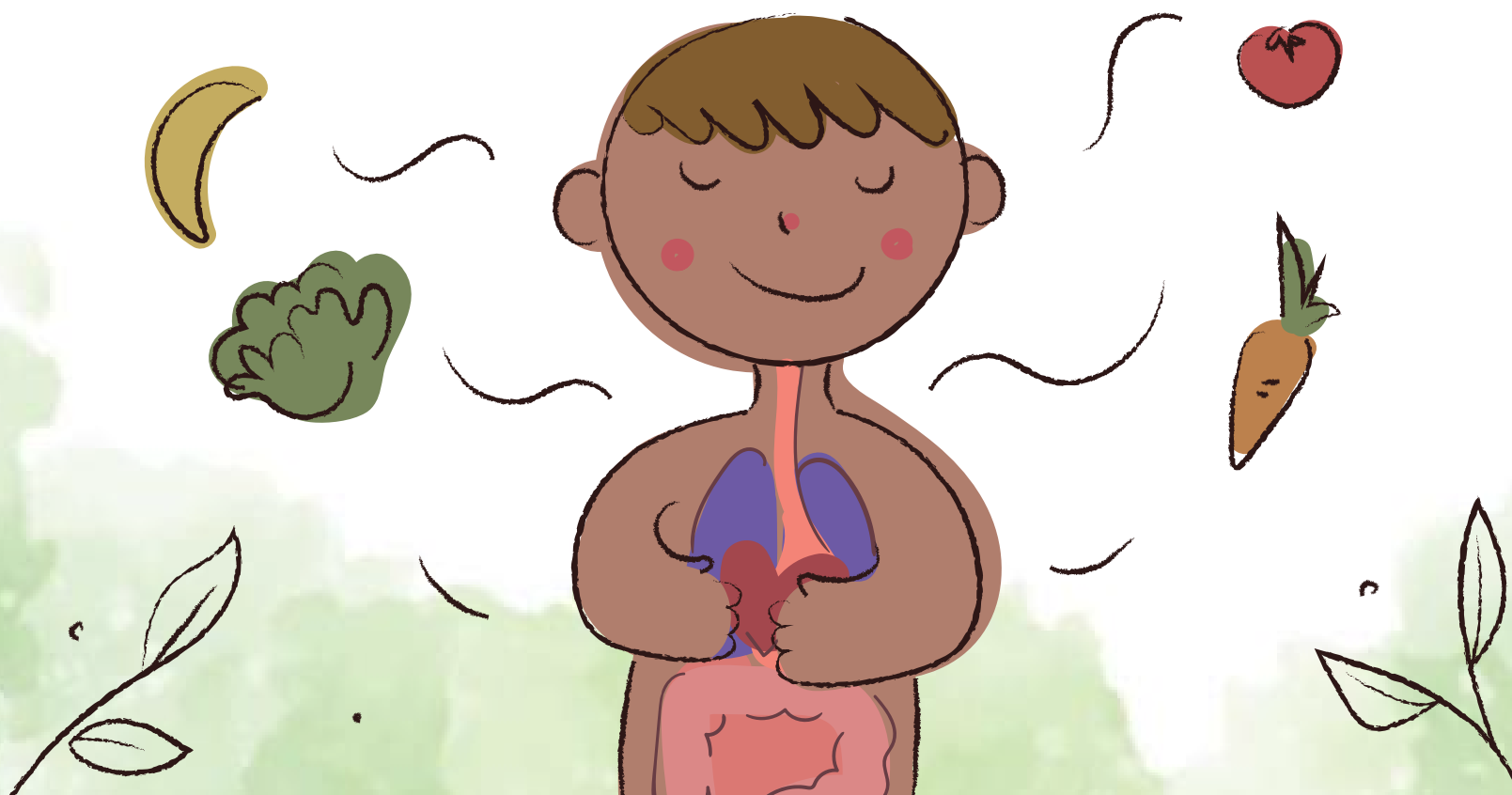


Relación entre cáncer y estado nutricional

El estado nutricional de una persona juega un papel fundamental en el desarrollo, evolución y tratamiento del cáncer. La desnutrición es una complicación frecuente en pacientes oncológicos, y puede estar presente incluso antes de iniciar el tratamiento. Esta condición no solo debilita el sistema inmunológico y reduce la tolerancia a los tratamientos, sino que también se asocia con una mayor tasa de complicaciones, hospitalizaciones y una menor calidad de vida.

Por otro lado, un buen estado nutricional puede mejorar la respuesta al tratamiento, acelerar la recuperación, reducir los efectos secundarios y favorecer una mejor supervivencia. Es por eso que la nutrición debe ser considerada una parte integral del manejo del cáncer, desde el inicio del diagnóstico hasta la recuperación y seguimiento.

Reconocer la importancia de una alimentación adecuada y adaptada a cada etapa del proceso oncológico es clave para ofrecer un cuidado integral al paciente y mejorar sus resultados clínicos y bienestar general.





Cómo prepararse para un tratamiento

Antes de empezar un tratamiento contra el cáncer, como la quimioterapia, la radioterapia, una cirugía, o terapias dirigidas orales, es muy importante cuidar la alimentación. El organismo necesita estar lo más fuerte posible para enfrentar los efectos del tratamiento, y una buena nutrición puede marcar una gran diferencia. Estar bien alimentado no solo ayuda a sentirse con más energía, sino que también puede mejorar la forma en que el cuerpo responde a los medicamentos, reducir las complicaciones y acelerar la recuperación. Por eso, preparar al cuerpo con una alimentación adecuada es una parte clave del tratamiento, tan importante como cualquier otro paso del proceso. Recibir orientación nutricional desde el comienzo es una forma de cuidar mejor la salud y aumentar las posibilidades de tener un tratamiento más llevadero y efectivo. Algunas de estas recomendaciones también son efectivas para ayudar a reducir el riesgo de padecer cáncer.

Antes de comenzar el tratamiento los objetivos nutricionales son:

Mantener o subir un poco de peso, si es que se encuentra bajo del peso recomendado para su estatura y edad, fortalecer el sistema inmune y mejorar la tolerancia a los tratamientos.

Para eso recomendamos:

Realizar varias comidas pequeñas por 5–6 veces al día y evitar realizar 1 o 2 grandes comidas. Comer 2 porciones de frutas y 3 porciones de verduras frescas y de variedad de colores a diario. Estos alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra y otras sustancias que pueden ayudar a estimular el sistema inmune y prevenir la aparición del cáncer. Se recomienda incluir verduras de color verde oscuro y naranja, verduras crucíferas (como repollo, brócoli, coliflor y repollitos de Bruselas), verduras allium (cebolla, ajo y cebollín), y tomate. Elegir frutas y verduras de producción local y que sean de la estación.





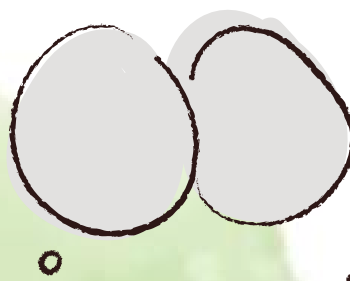
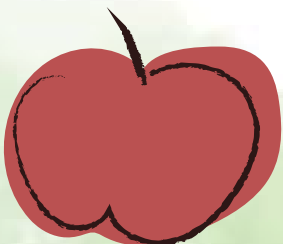
Consumir hidratos de carbono integrales como arroz, avena, quínoa, pan, papas, fideos u otros a diario. Los granos integrales (enteros) incluyen todas las partes del fruto original, y por lo tanto contienen más fibra y nutrientes que los granos refinados (o procesados). Las investigaciones han demostrado que los granos integrales probablemente reducen el riesgo de cáncer colorrectal.

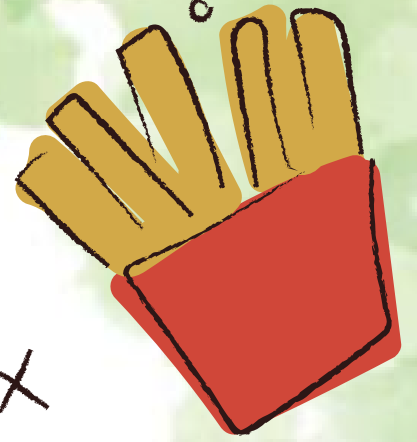
La fibra presente en frutas, verduras, granos integrales y legumbres también puede afectar de manera positiva las bacterias en el intestino, lo que también podría ser un factor influyente en reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer.

Incluir proteínas en cada comida como carnes bajas en grasas (pollo, pavo y pescado), dejando las carnes rojas para consumo ocasional y evitar carnes procesadas. La carne roja se refiere a la carne no procesada de mamíferos, como carne de vacuno, ternera, cerdo, cordero, carnero, o carne de cabra. La carne procesada ha sido transformada mediante un proceso de ahumado, curado, salado, fermentación u otros procesos para mejorar la conservación o resaltar su sabor. Algunos de ellos son tocino, salchichas, jamón, mortadela, fiambres y embutidos. La evidencia indica que las carnes rojas y procesadas aumentan el riesgo de cáncer, y debido a ello muchas organizaciones de la salud recomiendan limitar o evitar estos alimentos.

También se puede incluir las proteínas en preparaciones con huevo como tortillas, budines y omellete, legumbres, yogur natural, queso fresco, tofu o proteína de soya.

Preferir grasas saludables como aceite de oliva crudo en la ensalada o sobre las comidas, palta, pescados altos en grasa como salmón, trucha, atún y sardinas, frutos secos molidos o mantequilla de frutos secos (si son bien tolerados), semillas de chía, linaza, maravilla o zapallo y mantequilla en pequeñas cantidades.





Beber de 8 a 10 vasos de agua potable al día.

Evitar el consumo de frituras, alimentos procesados o ultra procesados, salsas pesadas, café, bebidas con gas, bebidas alcohólicas, condimentos fuertes o cualquier otro alimento que cause malestar.

Disminuir o evitar el uso de azúcares añadidos y otros endulzantes altos en calorías (como el jarabe de maíz de alta fructosa) que se usan usualmente en bebidas y jugos azucarados y algunos alimentos envasados. Estos están relacionados con un mayor riesgo de aumento de peso y tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de padecer varios tipos de cáncer.

Usar suplementos orales solo si han sido recomendados por un profesional médico o nutricionista.

No usar probióticos ya que no existe evidencia científica que avale la seguridad de su uso en pacientes inmunocomprometidos como es el caso de pacientes con patología oncológica.



Recomendaciones para la compra de alimentos

La alimentación de una persona con cáncer no sólo debe prestar atención a la calidad, inocuidad y correcta manipulación y conservación de las preparaciones destinadas al consumo directo, sino que también requiere considerar la calidad de las materias primas, insumos y equipamiento que serán utilizados para este fin.

Comprar alimentos en lugares establecidos que cuenten con resolución sanitaria y controles de calidad como temperaturas de almacenamiento, fechas de vencimiento, ingredientes utilizados, etc.

No consumir productos vencidos y evitar consumir alimentos con fechas de vencimiento de corta duración (como postres, leches y jugos) y envasados en bolsas plásticas.

Comprobar que los envases de alimento no se encuentren abollados, deteriorados u oxidados. Deben estar bien sellado, idealmente al vacío.

Los alimentos refrigerados deben estar fríos al tacto. Verificar que la temperatura del refrigerador sea de 5 °C o menos.

Los alimentos congelados deben estar duros al tacto. Elegir los que estén en la parte inferior de la congeladora. La temperatura del congelador debe ser de -18 °C a -35 °C. Nunca adquirir un producto congelado que se encuentre blandos, con cristales o que esté perdiendo agua.

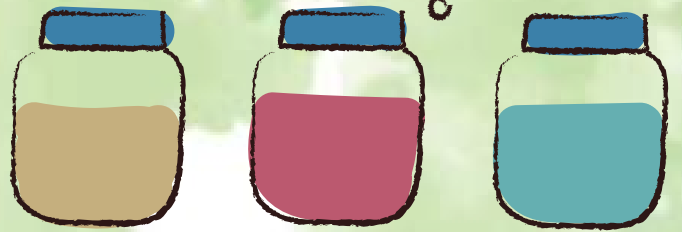
Los alimentos congelados y refrigerados deben ser buscados al finalizar la compra para evitar que se descongelen y su traslado debe ser en el menor tiempo posible, idealmente con envases mantenedores de temperatura.

No consumir los huevos con cáscaras agrietadas o rotas.

No ingerir alimentos que luzcan o huelan extraño.

Es de alto riesgo de contaminación el consumo de alimentos callejeros y de elaboración artesanal como el queso de campo, sándwich, fiambres o embutidos, productos de pastelería y mermelada casera.

Preferir productos pasteurizados individuales, como leches y jugos tetra pack, ya que estos envases aseguran tiempos de duración largos.



Recomendaciones para el almacenamiento de los alimentos

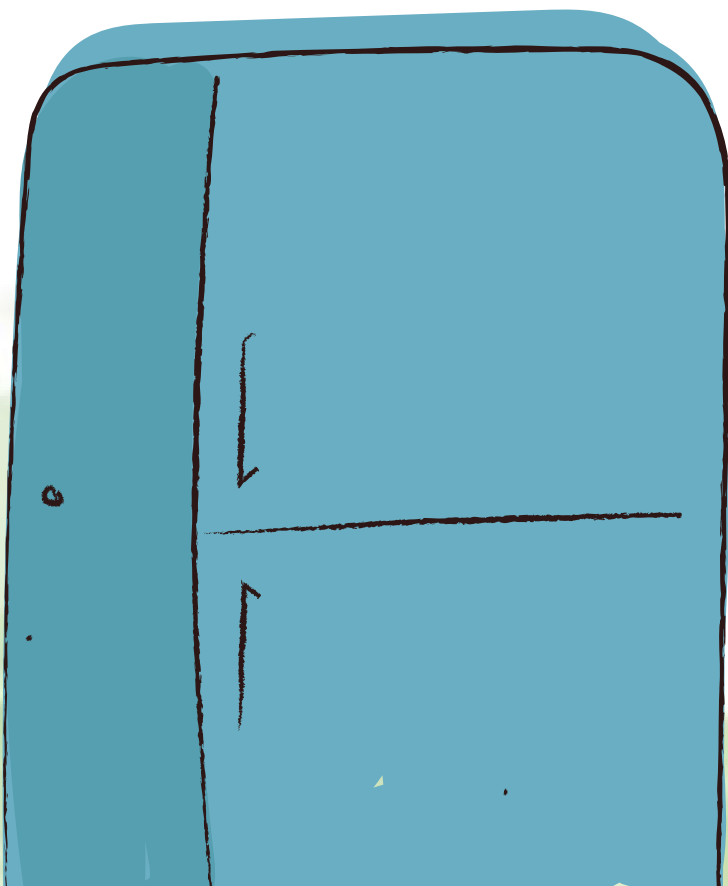
Los alimentos deben ser almacenados y conservados de acuerdo a su naturaleza en lugares frescos y secos, refrigerados o congelados.

Los alimentos lácteos, carnes, pescados, algunos vegetales, huevos y derivados deben refrigerarse a menos de 5°C , en tanto que aquellos congelados, a una temperatura menor de -18°C .

Los alimentos frescos deben guardarse de forma ordenada en el refrigerador, marcados y almacenados en envases separados y tapados, de modo de evitar la contaminación cruzada. Los huevos deben mantenerse en un lugar refrigerado por un período no superior a 30 días. Antes de su consumo deben ser adecuadamente lavados con agua.

La descongelación de productos como carne, pescado o aves debe realizarse idealmente en el refrigerador o microondas en un plato para recoger el líquido, evitando la exposición de estos productos a temperatura ambiente en forma prolongada.

En cuanto a los alimentos con menor humedad (como abarroses, legumbres, aceites y enlatados), deben almacenarse en lugares frescos y secos alejados de focos de humedad y/o presencia de vectores. El orden de su disposición dependerá de la fecha de vencimiento, revisando que sean consumidos primero aquellos con fecha de vencimiento más próxima.





Recomendaciones para la manipulación de alimentos

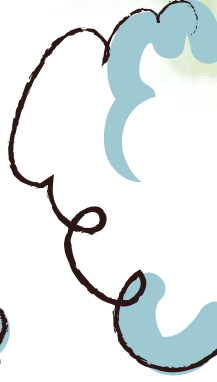
- ✓ Lavarse bien las manos antes y después de manipular alimentos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos.
 - ✓ Lavar frutas y verduras bajo el chorro de agua, incluso si serán peladas.
 - ✓ Limpiar bien utensilios, tablas de cortar y superficies con agua caliente y jabón antes y después de cocinar.
 - ✓ Usar una tabla para carnes crudas y otra diferente para frutas/verduras.
 - ✓ Evitar la contaminación cruzada, separando carnes crudas de otros alimentos.
 - ✓ Usar utensilios diferentes para manipular carnes y alimentos listos para comer.
 - ✓ Cocinar completamente carnes, pescados y aves al menos a 75°C.
 - ✓ Huevos bien cocidos, sin yema líquida.
 - ✓ Usar un termómetro de cocina si es posible.
 - ✓ Recalentar alimentos ya preparados a mínimo 74°C.
 - ✓ Refrigerar alimentos perecederos dentro de las 2 horas.
- 
- 
- 



Tabla de alimentos antioxidantes

Durante el tratamiento contra el cáncer, una alimentación rica en antioxidantes puede contribuir a proteger las células sanas del daño causado por el estrés oxidativo y fortalecer el sistema inmunológico. Los alimentos con alto contenido en vitaminas A, C, E, selenio y compuestos fenólicos ayudan a combatir los radicales libres generados por el propio cáncer o sus tratamientos.

La siguiente tabla presenta alimentos antioxidantes recomendados por su valor nutricional y sus beneficios potenciales en este contexto. Se sugiere consumirlos dentro de una dieta equilibrada y bajo la supervisión del equipo de salud.

Alimento y/o antioxidante	Propiedades y función	Dosis recomendada
Tomate	Contienen Licopeno el cual ayuda a prevenir el crecimiento de células malignas y el Cáncer de próstata.	10 porciones de tomate cocido a la semana (salsa de tomate natural, tomatacán, sopa de tomate natural).
Cúrcuma	Contiene Curcumina la que podría ayudar a disminuir la multiplicación de células cancerígenas. Podría prevenir el Cáncer de pulmón, próstata y páncreas.	400 miligramos al día. (1/2 cucharadita de té)
Frutos secos	Contienen ácido Elágico y Omega 3. Estos ayudan a prevenir la inflamación celular y el Cáncer de colon, endometrio y páncreas.	4 a 5 porciones a la semana. Una porción es igual a: 23 Almendras o 5 Nueces o 26 unidades de Maní
Berries (Arándanos, frambuesas, frutillas, moras)	Contiene Resveratrol y ácido Elágico los cuales podrían reducir la inflamación y las células cancerígenas. Ayuda a disminuir el riesgo de Cáncer de colon y esófago.	45 gramos al día. (1/2 taza de 200 ml al día)

Alimento y/o antioxidante	Propiedades y función	Dosis recomendada
Quinoa	Contiene Flavonoides y Luteína, tienen un efecto antioxidantes y antiinflamatorios. Se asocia a la prevención de Cáncer de colon.	No está definida la dosis, pero se recomienda el consumo periódico.
Jengibre	Es un antioxidante llamado Gingerol y Shogaol, el cual es un anti cancerígeno potente, previene el Cáncer de próstata	2 gramos al día. (1 cucharadita de té)
Té verde	Contiene Catequinas y Poli fenoles los cuales podrían detener la progresión del Cáncer	2 litros de té verde al día. *No recomendados para Hipertensos
Semillas (Chía, linaza, zapallo)	Contienen Lignanos y Omega 3, los que podrían ayudar en la muerte de células malignas y reducir el riesgo de Cáncer de mamas.	2 a 3 cucharadas de semillas al día.

Alimento y/o antioxidante	Propiedades y función	Dosis recomendada
Crucíferas (Brócoli, coliflor y Bruselas)	Contienen Glucosinolatos podrían evitar la formación de tumores malignos y el Cáncer de pulmón.	50 a 100 gramos al día. (Entre ½ a 1 taza al día)
Ajo Chilote	Contiene Sulfuro de Alilo, el cual ayuda a detener el crecimiento de células tumores y reduce el riesgo de Cáncer de colon, estómago, esófago, páncreas y mamas.	3 gramos de ajo en polvo o un diente de ajo al día.
Maqui	Contiene Poli fenoles y Antocianinas que son antioxidantes lo que podría inhibir la producción de células cancerígenas.	4 gramos al día. (1 cucharadita de té)
Palta	Contiene Luteína la cual tiene un efecto antioxidante y antiinflamatorio. Se asocia a la prevención de Cáncer de pulmón.	¼ de palta al día

Alimento y/o antioxidante	Propiedades y función	Dosis recomendada
Goji	Contiene Betacaroteno y Zeaxantina los cuales son antioxidantes que fortalece el sistema inmune. Disminuye el riesgo de padecer Cáncer de mamas.	5 a 10 gramos al día. (20 a 40 unidades al día)
Manzana verde	Contiene Antocianina y Procianidina las que podrían disminuir la producción de radicales libres y prevenir el Cáncer colorectal.	100 gramos al día. (1 manzana pequeña al día)
Cacao Elegir chocolates que contengan a lo menos un 60% de cacao	Contiene compuestos polifenólicos principalmente del tipo flavanol, como son catequina y epicatequina. Los flavanoles presentes en el cacao tienen actividades antioxidantes y anticancerígena entre otros beneficios.	10 a 20 gramos al día 1 a 2 cucharadas

Fuente: Elaborado por equipo de nutricionistas de SSMO.



Recetario

Hemos elaborado algunas recetas que contienen estos alimentos anteriormente mencionados y que pueden servir como guía para incluirlos dentro de la alimentación periódica. También los animamos a buscar y probar otras recetas que contengan estos alimentos.



Jugo de arándanos y nuez

Ingredientes:

- ½ taza de arándanos, pueden ser moras, frutillas, frambuesas o un mix
- 1 taza de agua o también puede ser con leche
- 3 a 5 nueces

* Azúcar integral solo si es necesario

Preparación:

1. Las nueces se pueden remojar en agua tibia un rato antes para que se ablanden y sea más fácil molerlas.
2. Poner la fruta y resto de ingredientes en una licuadora y batir bien.
3. Poner en un vaso y disfrutar.
4. Si tienes más apetito puedes agregar 1 o 2 cdas de avena instantánea antes de batir.



Bowl de yogurt, berries y frutos secos

Ingredientes:

- 1 yogur natural, puede ser alto en proteínas
- 1 cucharada de mantequilla de maní casera o envasada 100% maní. (Revisar etiqueta)
- ½ taza de berries, pueden ser arándanos, frambuesas, frutillas, mora (congelados o frescos) se puede reemplazar por otra fruta natural.
- Nueces o almendras naturales u otro fruto seco natural
- 1 cucharada de semillas de zapallo, chía o linaza
- Canela molida o cacao a gusto
- Gotitas de aceite de oliva
- 1 cucharada de bayas de goji

Preparación:

1. En un bowl colocar la mantequilla de maní en el centro y agregar el yogurt.
2. Espolvorear con canela o cacao (opcional).
3. Luego disponer los berries, semillas y frutos secos sobre el yogurt.
4. Finalmente las gotitas de aceite de oliva. Y disfrutar



Ensalada de brócoli y zanahoria

Ingredientes:

- 1 brócoli
- 1 zanahoria
- 1 cucharadita de mostaza a la antigua
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 30 g de pasas o berries
- 30 g de pistachos u otro fruto secos
- Sal

Preparación:

1. Cortar el brócoli en ramilletes pequeños y cocinar en agua hirviendo con sal por 3-4 minutos. Colar y sumergir en agua fría. (Recomendamos cocer el brócoli lo justo para conservar gran parte de sus nutrientes y dejarlo con una textura crujiente y un lindo color verde).
2. Rallar la zanahoria.
3. Mezclar vinagre, aceite, mostaza y sal y revolver bien para unir todo.
4. Poner en un bowl el brócoli, la zanahoria, las pasas y los pistachos.
5. Aliñar la ensalada con la vinagreta, revolver y servir.
6. También queda bien si cambias la zanahoria por tomate.



Crema de zapallo, zanahoria y jengibre

Ingredientes:

- 400 g zapallo pelado cortado en cubos
- 100 g de zanahoria cortada pequeña
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada (10 g) jengibre pelado y cortado
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Semillas de zapallo

Preparación:

1. Poner en una olla el zapallo, la zanahoria y el jengibre y las hojas de laurel en suficiente agua como para cubrirlo todo.
2. Cocinar por 20-30 min o hasta que el zapallo y la zanahoria estén totalmente cocidos.
3. Colar todo y guardar el líquido de cocción. Retirar las hojas de laurel.
4. Licuar las verduras con un poco del líquido e ir ajustando con más líquido hasta obtener la textura deseada.
5. Agregar sal, pimienta y licuar la última vez.
6. Servir en un plato hondo y decorar con aceite de oliva y semillas de zapallo.

*También se pueden agregar crutones caseros encima.



Tomaticán

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla mediana cortada en pluma
- 600 gr de posta negra o asiento o pechuga de pollo, cortada en tiras. También puede ser 1 taza de carne vegetal de soya.
- 8 tomates, sin pepas y cortados en cascós
- 3 tazas de granos de choclo
- 1 1/2 cucharadita de Orégano
- 1/2 cucharadita de pimentón paprika
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Calentar el aceite en una olla grande a fuego alto. Agregar la cebolla y cocinar hasta que esté blanda y transparente.
2. Añadir las tiras de carne o pollo y cocinarla hasta que esté dorada por todos lados.
3. Si se usa carne de soya se debe remojar en agua tibia por unos minutos y luego escurrir antes de agregar a la olla.
4. Agregar el orégano, pimienta, paprika y sal y revolver hasta integrar bien.
5. Agregar el tomate, revolver por unos minutos y añadir el choclo.
6. Bajar el fuego y cocinar tapado por 8 a 10 minutos. Destapar y cocinar hasta lograr la consistencia deseada.
7. Servir acompañado de papas doradas o arroz.



Pastel de quinoa con verduras y queso

La quínoa puede ser usada en la cocina como la pasta o el arroz. Puede ir acompañada de una gran cantidad de ingredientes y se puede incluir en platos fríos como ensaladas, o calientes.

Ingredientes:

- 200 g de quínoa
- 2 tomates
- 1 zapallo italiano
- 1 berenjena
- 2 dientes de ajo
- Sal, pimienta y orégano
- 150 g de queso que se derrita bien (cheddar, mozzarella, mantecoso, gouda) rallado
- Queso parmesano

Preparación:

Poner la quínoa en un colador fino y lavar con abundante agua.

Cocer la quínoa en agua con sal (la cantidad de agua debe ser el doble de la de quínoa). Hervir durante 10 minutos, colar y reservar.

Calentar el horno a 200 °C.

Cortar el zapallo italiano y la berenjena en láminas finas. Para suavizar el sabor de la berenjena agregar sal, dejar que repose durante 30 min y enjuagar bien con agua.

Picar el tomate en cubos pequeños y el ajo fino. Mezclar ambos en un bowl y agregar el orégano, sal, aceite de oliva y pimienta.

Engrasar una fuente para horno con una capa fina de aceite. Encima poner láminas de berenjena y láminas de zapallo italiano, una capa del tomate con ajo, queso rallado y una capa de quínoa. Repetir este paso hasta terminar todos los ingredientes.

Finalizar con queso parmesano.

Hornear durante 30 a 40 minutos o hasta que este dorado por encima.

Servir con un chorrito de aceite de oliva por encima y acompañado de carne a la cacerola o pollo asado o pescado u otra proteína de su gusto.

* Puede servir para un almuerzo o una cena, y se puede preparar con anticipación para calentarla al momento de servir.



Pollo a la cúrcuma

Ingredientes:

- 300 gr pechuga de pollo
- 6 gr cúrcuma en polvo
- Mostaza a gusto
- Miel pausterizada a gusto
- Ajo picado
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Preparación:

1. Cortar el pollo en cubos.
2. En un bowl, poner la cúrcuma, la miel, la mostaza, el ajo picado y el pollo, mezclar y dejar tapado marinando en el refrigerador por 2 a 3 horas.
3. Cocinar en un sartén grande o wok con aceite de oliva hasta que se dore bien el pollo.
4. Acompañar con arroz, puré, quínoa o lo que más te guste.
5. También se puede usar para hacer en brochetas con verduras como cebolla y pimentón.



Mousse de chocolate fácil

Ingredientes:

- 150 grs de chocolate de más de 60% cacao
- 150 a 200 ml de agua hirviendo
- Frutillas u otra fruta para decorar

Preparación:

1. Cortar el chocolate en trozos pequeños.
2. Agregar el agua hirviendo al chocolate y dejar reposar unos segundos.
3. Revolver hasta derretir el chocolate.
4. Poner sobre baño maría invertido (agua con hielo) y batir por unos minutos hasta espesar.
5. Retirar del baño maría y batir por un minuto más.
6. Poner en copas o pocillos de postre y refrigerar por 2 horas.
7. Decorar con frutillas y servir.

*Puedes reemplazar el agua por jugo de naranja y tienes un mousse choco-naranja.

*Entre mas liquido agregues, más suave quedara el mousse.





Manejo nutricional según síntomas

Desde el diagnóstico, muchos pacientes experimentan cambios en su apetito, peso y capacidad para alimentarse debido a la propia enfermedad o a los efectos secundarios de terapias como la quimioterapia, terapias dirigidas orales, radioterapia o cirugías.

Pérdida de apetito

La pérdida del apetito es uno de los problemas más comunes que pueden ser causados por el tratamiento o por la enfermedad en sí.

Las emociones como miedo, depresión, tristeza, también interfieren con la falta de apetito. Algunas veces, puede ser efecto secundario de otras condiciones como náuseas, vómitos, alteraciones del olor o sabor de los alimentos.

Realizar varias comidas al día (cada 3 horas aproximadamente) en porciones pequeñas, intentando proporcionar un adecuado aporte energético y proteico. Ordenar los horarios de sus comidas en desayuno, almuerzo, once, cena y realizar colaciones entre comidas (llévelos con usted cuando salga de su casa). Eso lo puede ayudar a ingerir más alimentos a lo largo del día sin sentirse tan “satisfecho”.

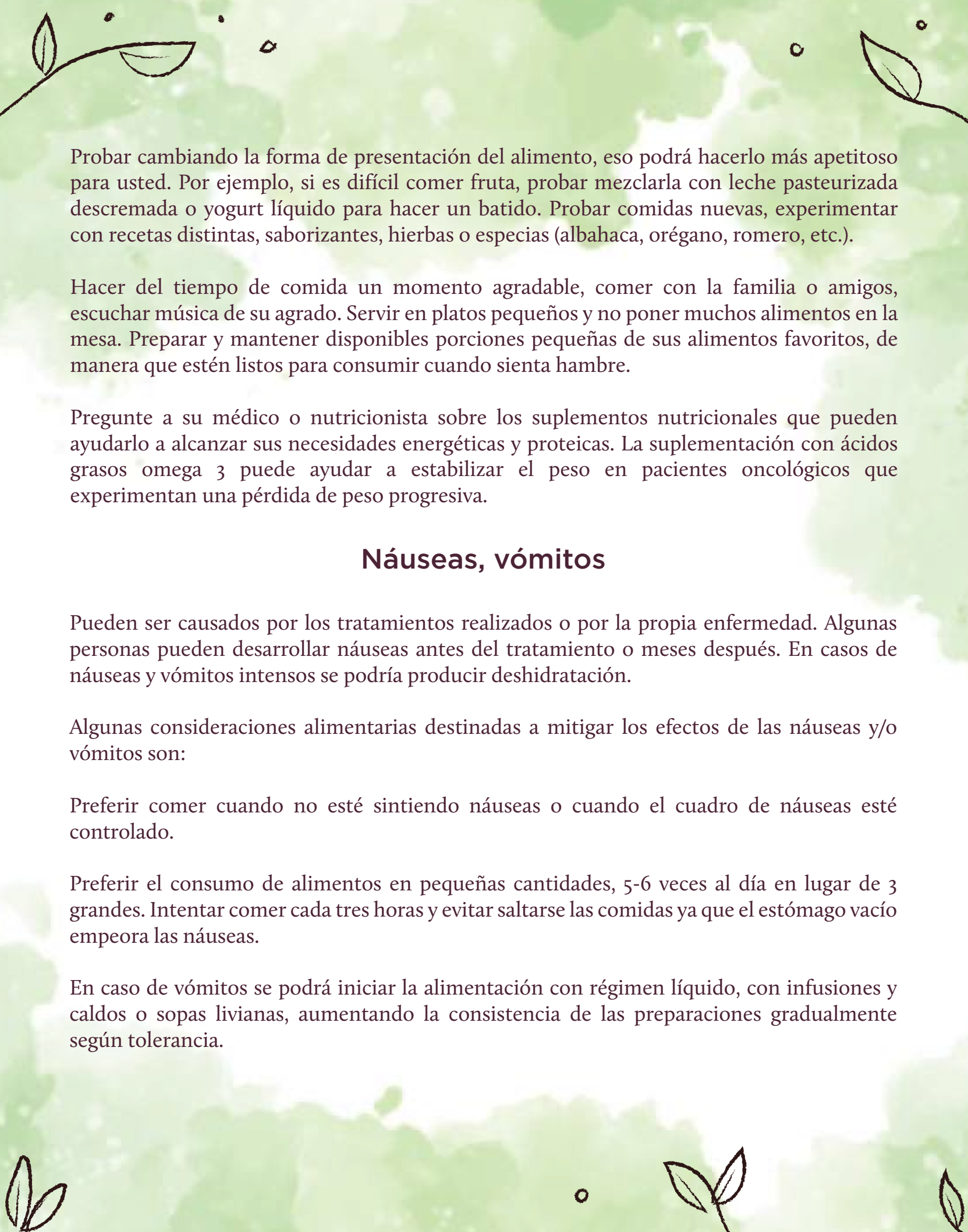
Consumir alimentos blandos y de fácil digestión.

Aumentar el consumo de alimentos en los momentos de mayor ánimo y menor fatiga, que habitualmente es durante las mañanas. Comer en mayor cantidad cuando sienta hambre y preferir los alimentos que son de su agrado.

Si no consigue ingerir alimentos sólidos, intente con líquidos como jugos, sopas, cremas, batidos y/o yogures.

Tomar líquidos 30 minutos antes o después de las comidas, evitar beberlos durante las comidas (a menos que esté presentando boca seca o dificultad para tragar) para no usar espacio en el estómago.





Probar cambiando la forma de presentación del alimento, eso podrá hacerlo más apetitoso para usted. Por ejemplo, si es difícil comer fruta, probar mezclarla con leche pasteurizada descremada o yogurt líquido para hacer un batido. Probar comidas nuevas, experimentar con recetas distintas, saborizantes, hierbas o especias (albahaca, orégano, romero, etc.).

Hacer del tiempo de comida un momento agradable, comer con la familia o amigos, escuchar música de su agrado. Servir en platos pequeños y no poner muchos alimentos en la mesa. Preparar y mantener disponibles porciones pequeñas de sus alimentos favoritos, de manera que estén listos para consumir cuando sienta hambre.

Pregunte a su médico o nutricionista sobre los suplementos nutricionales que pueden ayudarlo a alcanzar sus necesidades energéticas y proteicas. La suplementación con ácidos grasos omega 3 puede ayudar a estabilizar el peso en pacientes oncológicos que experimentan una pérdida de peso progresiva.

Náuseas, vómitos

Pueden ser causados por los tratamientos realizados o por la propia enfermedad. Algunas personas pueden desarrollar náuseas antes del tratamiento o meses después. En casos de náuseas y vómitos intensos se podría producir deshidratación.

Algunas consideraciones alimentarias destinadas a mitigar los efectos de las náuseas y/o vómitos son:

Preferir comer cuando no esté sintiendo náuseas o cuando el cuadro de náuseas esté controlado.

Preferir el consumo de alimentos en pequeñas cantidades, 5-6 veces al día en lugar de 3 grandes. Intentar comer cada tres horas y evitar saltarse las comidas ya que el estómago vacío empeora las náuseas.

En caso de vómitos se podrá iniciar la alimentación con régimen líquido, con infusiones y caldos o sopas livianas, aumentando la consistencia de las preparaciones gradualmente según tolerancia.



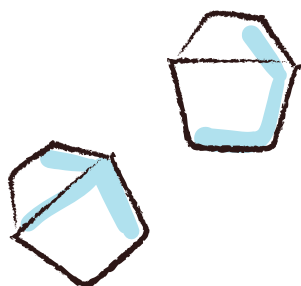
Consumir alimentos blandos y secos, como galletas, pan, arroz blanco, purés de verduras y compotas naturales.

Evitar alimentos altos en grasas, fritos, meteorizantes, apanados, muy dulces, o con olores muy fuertes o condimentados.

Beber líquidos frecuentemente (cada una hora) en pequeñas cantidades (agua, infusiones suaves, bebidas con electrolitos) para mantener el estado de hidratación.



Congelar jugo de fruta natural en cubetas de hielo y luego disolver los cubitos en su boca para disminuir las náuseas. Consumir caramelos duros de sabor agradable (pastillas de limón o menta) para ayudar a eliminar el mal sabor.



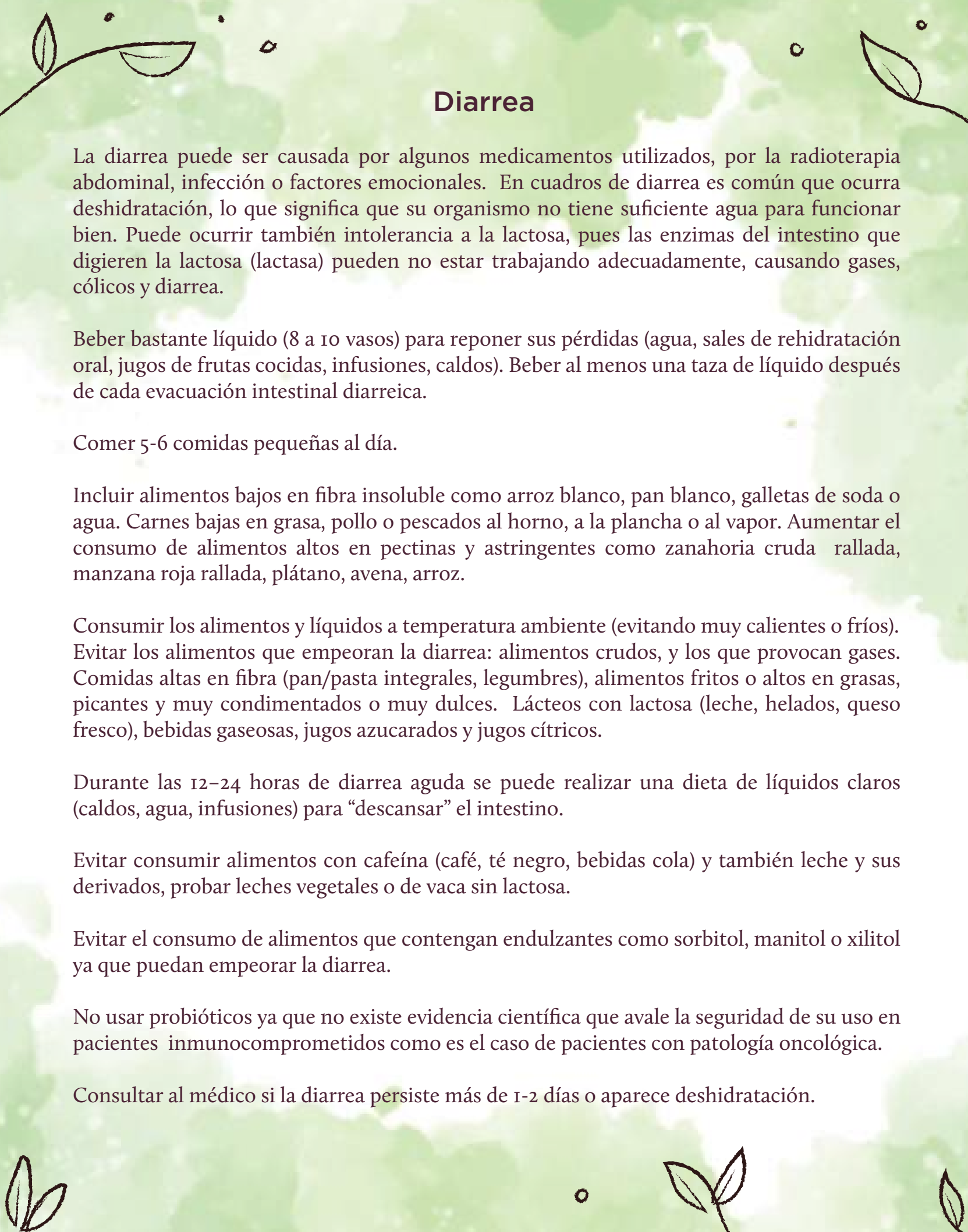
Soltar la ropa antes de comer e intentar relajarse antes de las comidas. Mantenerse sentado durante las comidas, evitando acostarse hasta al menos dos horas después de comer.

No obligar a ingerir alimentos preferidos cuando tenga náuseas. Eso puede causar desagrado a esos alimentos.



Comer en ambientes ventilados y sin olores fuertes. En la mañana, comer un pedazo de pan o galletas antes de levantarse puede evitar náuseas matutinas. Si las náuseas persisten, consultar al equipo médico para ajustar medicamentos antieméticos.

Comer antes de recibir el tratamiento.



Diarrea

La diarrea puede ser causada por algunos medicamentos utilizados, por la radioterapia abdominal, infección o factores emocionales. En cuadros de diarrea es común que ocurra deshidratación, lo que significa que su organismo no tiene suficiente agua para funcionar bien. Puede ocurrir también intolerancia a la lactosa, pues las enzimas del intestino que digieren la lactosa (lactasa) pueden no estar trabajando adecuadamente, causando gases, cólicos y diarrea.

Beber bastante líquido (8 a 10 vasos) para reponer sus pérdidas (agua, sales de rehidratación oral, jugos de frutas cocidas, infusiones, caldos). Beber al menos una taza de líquido después de cada evacuación intestinal diarreica.

Comer 5-6 comidas pequeñas al día.

Incluir alimentos bajos en fibra insoluble como arroz blanco, pan blanco, galletas de soda o agua. Carnes bajas en grasa, pollo o pescados al horno, a la plancha o al vapor. Aumentar el consumo de alimentos altos en pectinas y astringentes como zanahoria cruda rallada, manzana roja rallada, plátano, avena, arroz.

Consumir los alimentos y líquidos a temperatura ambiente (evitando muy calientes o fríos). Evitar los alimentos que empeoran la diarrea: alimentos crudos, y los que provocan gases. Comidas altas en fibra (pan/pasta integrales, legumbres), alimentos fritos o altos en grasas, picantes y muy condimentados o muy dulces. Lácteos con lactosa (leche, helados, queso fresco), bebidas gaseosas, jugos azucarados y jugos cítricos.

Durante las 12-24 horas de diarrea aguda se puede realizar una dieta de líquidos claros (caldos, agua, infusiones) para “descansar” el intestino.

Evitar consumir alimentos con cafeína (café, té negro, bebidas cola) y también leche y sus derivados, probar leches vegetales o de vaca sin lactosa.

Evitar el consumo de alimentos que contengan endulzantes como sorbitol, manitol o xilitol ya que puedan empeorar la diarrea.

No usar probióticos ya que no existe evidencia científica que avale la seguridad de su uso en pacientes inmunocomprometidos como es el caso de pacientes con patología oncológica.

Consultar al médico si la diarrea persiste más de 1-2 días o aparece deshidratación.

Estreñimiento

Puede ser causado por algunos medicamentos (antieméticos o analgésicos), por la quimioterapia, por la falta de fibra y/o de líquidos en la dieta o falta de actividad física. Para prevenir o aliviar el estreñimiento, es vital aumentar la ingesta de líquidos y fibra.

Beber por lo menos 8 vasos de líquido al día (unos 2 litros) y preferir bebidas tibias (sopa, té, infusiones) que estimulan los intestinos. En intervalos regulares o cada una hora.

Incluir a diario alimentos ricos en fibra soluble e insoluble: pan integral, arroz integral, pasta integral. Frutas frescas (manzana con piel, ciruela, kiwi, piña). Frutos secos (ciruelas secas, higos secos). Legumbres cocidas y verduras de hoja. Si no está acostumbrado a la fibra, aumentar poco a poco para evitar gases o distensión abdominal.

Evitar el consumo de alimentos que aumenten la constipación (chocolate, queso, arroz blanco, zanahoria cocida, plátano).

Mantener actividad física regular especialmente por la mañana y después de las comidas para potenciar una mayor movilidad intestinal (caminar diariamente).

Mantener horarios de alimentación y no inhibir el reflejo de evacuación.

Si tras 2-3 días no se produce deposición, consultar al médico. Usar laxantes solo con prescripción médica.



Receta para prevenir el estreñimiento:

Puré de manzana y ciruelas secas

Tamaño de la porción: 1 cucharada

Ingredientes:

- 1/3 taza de salvado de trigo
- 1/3 taza de puré de manzana casero
- 1/3 taza de puré de ciruelas secas cocidas

Instrucciones:

1. Licuar todos los ingredientes y guardar en el refrigerador.
2. Tomar de 1 a 2 cucharadas de esta mezcla y beber 250 cc de agua antes de acostarse.

Nota: Asegúrese de beber el agua, de otro modo esta receta no funcionará para aliviar el estreñimiento.



Mucositis, disfagia

La mucositis es una respuesta inflamatoria en la boca, garganta y otras áreas del tracto gastrointestinal producida en las membranas mucosas debido a la acción de la quimioterapia y/o radioterapia. La boca puede estar roja, hinchada, adolorida y hasta presentar lesiones ulcerativas.

La disfagia es la dificultad para tragar y puede ser causada por la radioterapia, quimioterapia o alguna infección.

Preferir comer alimentos suaves y blandos (sopas, cremas, purés, papillas, huevos revueltos, batidos, jaleas, yogurt, flanes).

Cocinar bien las verduras hasta ablandarlas y si es necesario, licuar los alimentos (las carnes también) para hacerlos más fáciles de tragar. Humedecer los alimentos con salsas o caldos facilita la deglución. Comer despacio y en trozos pequeños.

Evitar alimentos duros, secos, abrasivos o irritantes como pan tostado, granola, galletas duras, verduras crudas, frutos secos y alimentos salados, jugos de frutas cítricas o ácidas (naranja, limón, piña). Tomate, ketchup, encurtidos, vinagre, alimentos condimentados (pimienta, curry, ají). Bebidas alcohólicas y gaseosas, que pueden causar irritación de la mucosa oral. Alimentos altos en cafeína (café, té negro) y cigarrillos.

Consumir los alimentos a temperatura ambiente, si están muy calientes o muy fríos pueden causar malestar.

Beber líquidos tragando lentamente, inclinando la cabeza hacia atrás, para facilitar la deglución. Si es necesario, usar una bombilla para evitar rozar las llagas.

Mantener la higiene bucal con enjuagues suaves sin alcohol, y acudir al dentista para control.



Alteraciones del gusto y el olfato

La quimioterapia, la radioterapia o la enfermedad en sí, pueden causar alteración del olor y del sabor. Estar preparado para que ocurran variaciones con el sabor y el olor. Habrá días en que usted no va a querer su comida favorita porque el sabor está alterado. Otras veces, podrá comer un alimento que no aguantaba el día anterior.

Preferir alimentos que tengan buena apariencia y buen olor para usted, de preferencia fríos (frutas, jaleas, mousse, yogures, batidos y flanes) o a temperatura ambiente.

Marinar las carnes para que tengan mejor sabor. Use hierbas aromáticas en su comida: cilantro, orégano, albahaca, tomillo, nuez moscada, así como limón, frutas cítricas, vinagre y encurtidos (en caso de no presentar heridas en la boca).

Consumir caramelos de limón, menta o chicles sin azúcar para ayudar a evitar el sabor desagradable que permanece en la boca después de la alimentación.

Mantener los dientes cepillados y procure beber bastante líquido durante el día, en intervalos pequeños, para mejorar la percepción del sabor. Enjuagar la boca con agua antes de las comidas.

Usar utensilios de plástico, en caso de tener un sabor metálico en la boca.

Permitir que otras personas preparen las comidas.

Si el agua tuviese un gusto amargo, poner dentro ramas de menta, albahaca o cáscaras de naranja. El agua tendrá un sabor más agradable y refrescante; o pruebe las aguas saborizadas.

Probar con alimentos y bebidas que usted no está acostumbrado a ingerir.

*Si el paciente presenta además patologías de base como diabetes, hipertensión u otra, debe tenerse en consideración las recomendaciones de alimentación que han sido otorgadas para dicha patología.



Cuidados nutricionales después del tratamiento

Muchos síntomas desaparecen después de terminar los tratamientos. Sin embargo, algunos pueden persistir por algún tiempo más. Cuando usted comience a sentirse bien y a alimentarse mejor, pueden surgir algunas preguntas sobre cuál dieta es la más saludable para seguir a partir de este momento.

Prefiera consumir de todos los grupos de alimentos.
2 Porciones de fruta por día de colores variados, incluyendo las cítricas.

3 porciones de verduras de todos los colores.
Adquiera alimentos frescos de producción local y de la estación en ferias y mercados establecidos.

Consuma alimentos con fibras (panes y cereales integrales).

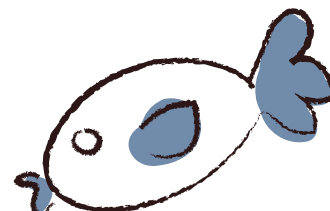
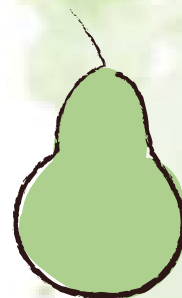
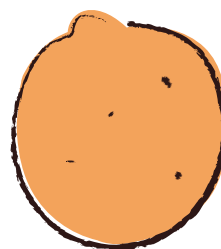
Consuma legumbres en guisos, ensaladas o hamburguesas, al menos 2 veces por semana.

Consuma pescados, mariscos o algas de lugares autorizados, al menos 2 veces por semana.

Beba agua varias veces al día y no la reemplace por jugos o bebidas.

Evita los productos ultra procesados y con sellos «ALTOS EN». Alimentos fritos, apanados, cecinas, embutidos y fiambres.

Cocine sus alimentos a la parrilla, asados, al horno o al vapor.



Evite consumir con frecuencia carnes rojas, de cerdo y alimentos altos en grasas de origen animal.

Si va a consumir bebidas alcohólicas, hágalo solo ocasionalmente y en pequeñas cantidades.

Si está por encima del peso adecuado, intente seguir una orientación dietética personalizada y practicar una actividad física que le guste y sea permitida por el médico.

En la mesa disfruta de tu alimentación, cuando puedas come acompañado y evita las pantallas.

Protege el planeta, cuida el agua, no botes comida, separa tu basura y recicla.

Consume alimentos de la estación, de producción local, frescos y naturales.

Prefiere preparaciones caseras y recetas típicas de tu zona y cultura.



A continuación se incluye un listado de alimentos permitidos y los que se deben restringir durante los tratamientos de cáncer y mientras la persona se encuentre con su sistema inmunológico debilitado o comprometido esto debido a que se reduce su capacidad para combatir infecciones y enfermedades. Algunos alimentos pueden ser consumidos si te toma en cuenta algunas consideraciones que están detalladas en la siguiente tabla.

Tipo de alimento	Permitidos	Restringidos
Carne de vacuno, ave, pollo o pescado o mariscos	Completamente cocidas. Retirar los excesos de grasa de las carnes de vacuno, y la piel del pollo, antes de prepararlo. Preferir carnes magras (Filete, Posta Rosada o Negra, Lomo Liso, asiento) Pescados bien cocidos.	Pescados, mariscos crudos o semi cocidos. Carnes fritas o semi cocidas. Productos de fiambrería altos en contenido graso: jamón crudo, salame, chorizo, patés, arrollados Carnes procesadas (vienesas, longaniza, nugget, prietas) y embutidos. Sushi o sashimi crudos o ligeramente cocidos y tener en consideración la contaminación cruzada.
Huevos	Lavar y desinfectar. Cocinar bien los huevos Merengue cocido al horno.	Huevos crudos o semi cocidos. Esto incluye huevos ligeramente fritos y en especial mayonesa y merengue de huevo crudo. Alimentos que contengan huevo crudo, como el aderezo de ensalada César, huevo pochado, licuados, masa cruda para galletas, salsa holandesa y mayonesa casera.
Leche y productos lácteos	Leche fluida pasteurizada, semidescremada o descremada, saborizadas o blancas. Yogurt batidos pasteurizados, bajos en azúcar y sin probióticos. Quesillo, queso fresco, queso crema. Fórmulas lácteas sin probióticos.	Quesos maduros, bebidas lácteas con probióticos y yogurt con probióticos agregados. Fórmulas con probióticos agregados, línea de leches con probióticos agregados. Quesos suaves, madurados mediante hongos, con betas azules, como el Brie, Camembert, Roquefort y queso azul.

Tipo de alimento	Permitidos	Restringidos
Pan y cereales	Hojuelas de cereal, pan molde, pan batido envasado, pan artesanal preparado en casa. Choclo, habas, arvejas, mote, quínoa, avena, papa, maicena, chuchoca, harina blanca y tostada, maíz. (todo comprado envasado, NUNCA A GRANEL)	Pan a granel. Cereales con Probióticos. Panes y cereales que contengan hongos visibles.
Postres y dulces	De forma segura se puede comer tartaletas de fruta, pasteles y galletas, gelatina de sabor; helado de crema, helado de agua y paletas de agua, azúcar, mermeladas comerciales, jaleas, frutas en conserva, miel pasteurizada.	Repostería no refrigerada con rellenos cremosos. Miel NO pasteurizada o artesanal
Agua y bebida	Agua comercialmente embotellada. Té en sachet preparado con agua hervida. Jugos de frutas y verduras que hayan sido previamente desinfectados, según las indicaciones.	Aguas con cafeína. Agua directa del pozo. Jugos de frutas y vegetales sin sanitizar. Té preparado con agua corriente / fría. Té ahumado. Hielo comercial o de máquinas. Las aguas energizantes y con añadidos de electrolitos deben ser indicados por el Médico o el Nutricionista
Farináceos	Fideos, arroz, sémola, quínoa, maicena, papas, todo cocido.	Preparaciones que se vendan listas en el comercio (Platos preparados).
Conservas y enlatados	TODAS	Vencidas, Mal selladas, con abolladuras u oxidadas.

Tipo de alimento	Permitidos	Restringidos
Aceites y alimentos grasos	Aceite de Canola, Oliva, Aceite Pepita de uva, Margarina, mantequilla. Palta lavada y desinfectada en el exterior.	Papas fritas, Productos de Pastelería, Snacks dulces y salados. Embutidos en general.
Frutos secos o semillas	Frutos secos envasados en lugares autorizados. Maní enlatado.	Frutos secos a granel por su excesiva manipulación y presencia de fúngicos. En bolsas que no vengas selladas.
Frutas	Lavadas y desinfectadas. Todas, incluidas: Frambuesas, Frutillas, Mora, Arándanos, Cerezas, Ciruela, Uvas. Frutas crudas que pueda lavar y pelar (naranja, pera, piña, plátano, melón, manzana, durazno, pepino)	Las siguientes frutas se deben evitar en mucositis, lesiones en la boca y prevención de mucositis: Membrillo, Piña, Kiwi, Naranja y Limón.
Verduras	Cocidas: Acelga, Betarraga, Berenjena, Brócoli, Coliflor, Espárrago, Poroto verde, Zanahoria, Zapallo Italiano, Zapallo camote, Tomate, Cebolla, Apio, brotes de alfalfa, dientes de dragón, cebollín, Ajo, Pimentón rojo y verde, Champiñones aptos para consumo (con resolución sanitaria). Fondos de alcachofas en conservas. Crudas con estrictas medidas de higienización: Zanahoria, Tomate, Apio, Lechuga, rábanos. Las verduras siempre deben compradas en locales autorizados.	Verduras Crudas: Repollo, Achicoria, Rúcula, Berro, Endivia, Brotes Verduras fermentadas y escabechadas (pepinillo, zanahoria, cebollas etc.).

Fuente adaptada de: Orientación técnica para el manejo integral de la persona con cáncer y su familia. Subsecretaría de salud pública división de prevención y control de enfermedades.

Mitos de la alimentación de la persona con cáncer

Diversas tendencias y recomendaciones alimentarias circulan continuamente en medios de comunicación masiva, alertando acerca del consumo de ciertos alimentos y el riesgo de desarrollo de cáncer; y por otra parte, adjudicando propiedades terapéuticas o sanadoras a algunos alimentos y/o infusiones, lo que puede condicionar restricciones alimentarias innecesarias y aumentar el costo de alimentación de los pacientes y sus familias. A continuación se analizan diversas dietas indicadas como tratamiento para el cáncer; de modo que con ello se desmitifiquen algunas consideraciones erróneas que se han instalado en las personas acerca del consumo de algunos alimentos.

Sin embargo, es preciso enfatizar que la indicación dieto terapéutica y el soporte nutricional son actividades que deben ser individualizadas y realizadas por profesionales expertos en Alimentación y Nutrición, de modo que se evite la exclusión innecesaria de alimentos que afecten o deterioren aún más el estado nutricional de la persona.

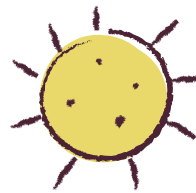
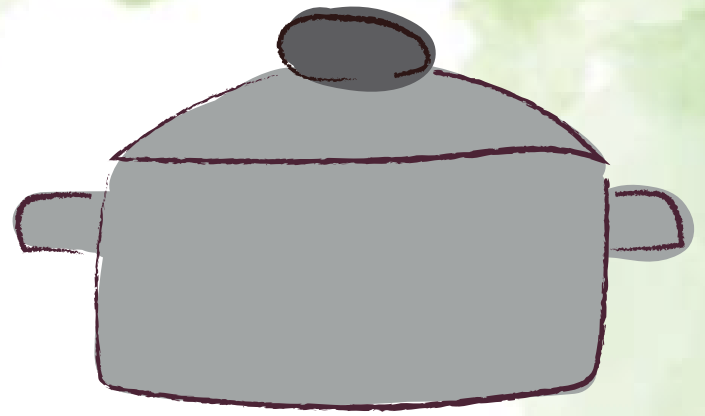


Dieta neutropénica

Las dietas neutropénicas son comúnmente indicadas a las personas con cáncer por muchas instituciones de salud, pese a que su utilidad no ha sido probada ni recomendada de acuerdo con la evidencia científica.

El sustento que justifica este tipo de prácticas alimentarias tiene relación con la supuesta protección que ofrece la eliminación de los microorganismos nocivos de los alimentos mediante su cocción, lo cual evitaría infecciones asociadas a la alimentación.

Sin embargo, la U.S. Food and Drug Administration (FDA) no recomienda la dieta neutropénica puesto que su utilidad para disminuir las tasas de infección por translocación bacteriana en neutropénicos carece de evidencia. Las recomendaciones se centran en promover y aplicar protocolos de elaboración segura de alimentos.



Dieta libre de gluten

La dieta libre de gluten es una alimentación que excluye los alimentos que contienen gluten y se indica a personas que presentan enfermedad celíaca. El gluten es una proteína presente en el trigo, la cebada, el centeno y algunas veces en la avena. Esta dieta no ha sido probada ni es recomendada de acuerdo con la evidencia científica disponible, aun así es algunas veces recomendada o indicada por algunas instituciones o profesionales de la salud a personas con cáncer que no presentan enfermedad celíaca.



Dieta cetogénica

La dieta cetogénica se trata de una alimentación alta en grasas, baja en carbohidratos y normal en proteínas. Algunos autores especulan sobre la posibilidad de evaluar su utilización como una nueva herramienta para el tratamiento del cáncer.

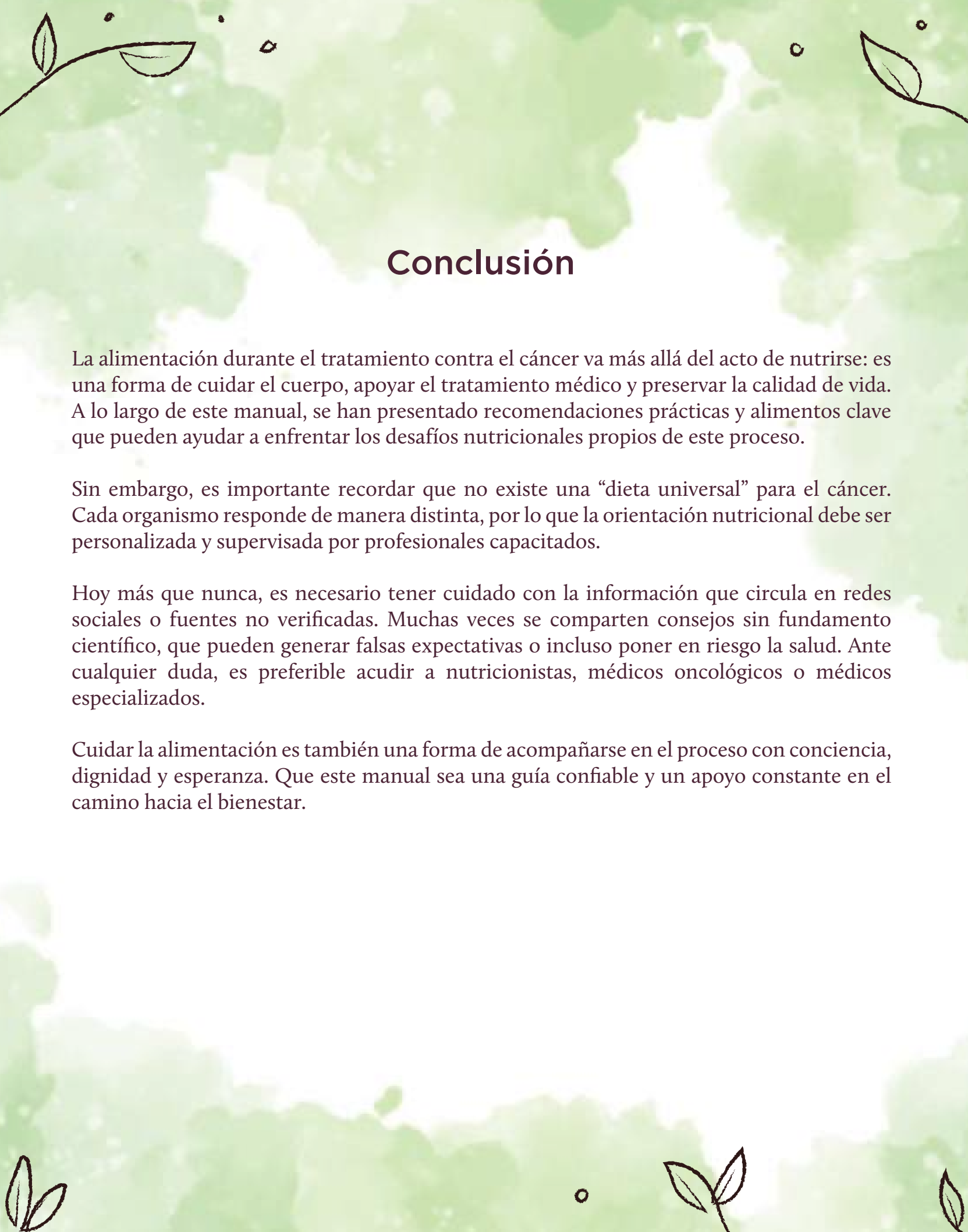
Los resultados de estudios clínicos son controversiales y se reportan efectos adversos como baja de peso constante, fatiga, constipación temporal y episodios de alteraciones cognitivas.

Consecuentemente, no existiendo evidencia científica suficiente que respalde la indicación de una dieta cetogénica en el tratamiento nutricional del paciente oncológico, los expertos no acreditan el uso rutinario de este patrón alimentario como parte de la alimentación de las personas con cáncer.

Dieta alcalina

Esta dieta se sostiene en el hipotético que los componentes minerales presentes en los alimentos determinan que el organismo se acidifique, alcalinice o tenga una condición neutral; sugiriendo que una condición alcalina evitaría ciertas enfermedades tales como el cáncer, osteoporosis y cardiovasculares que se desarrollan en ambientes ácidos. Sin embargo, no existe evidencia científica que avale esta asociación. Por lo tanto tampoco se recomienda en pacientes oncológicos.





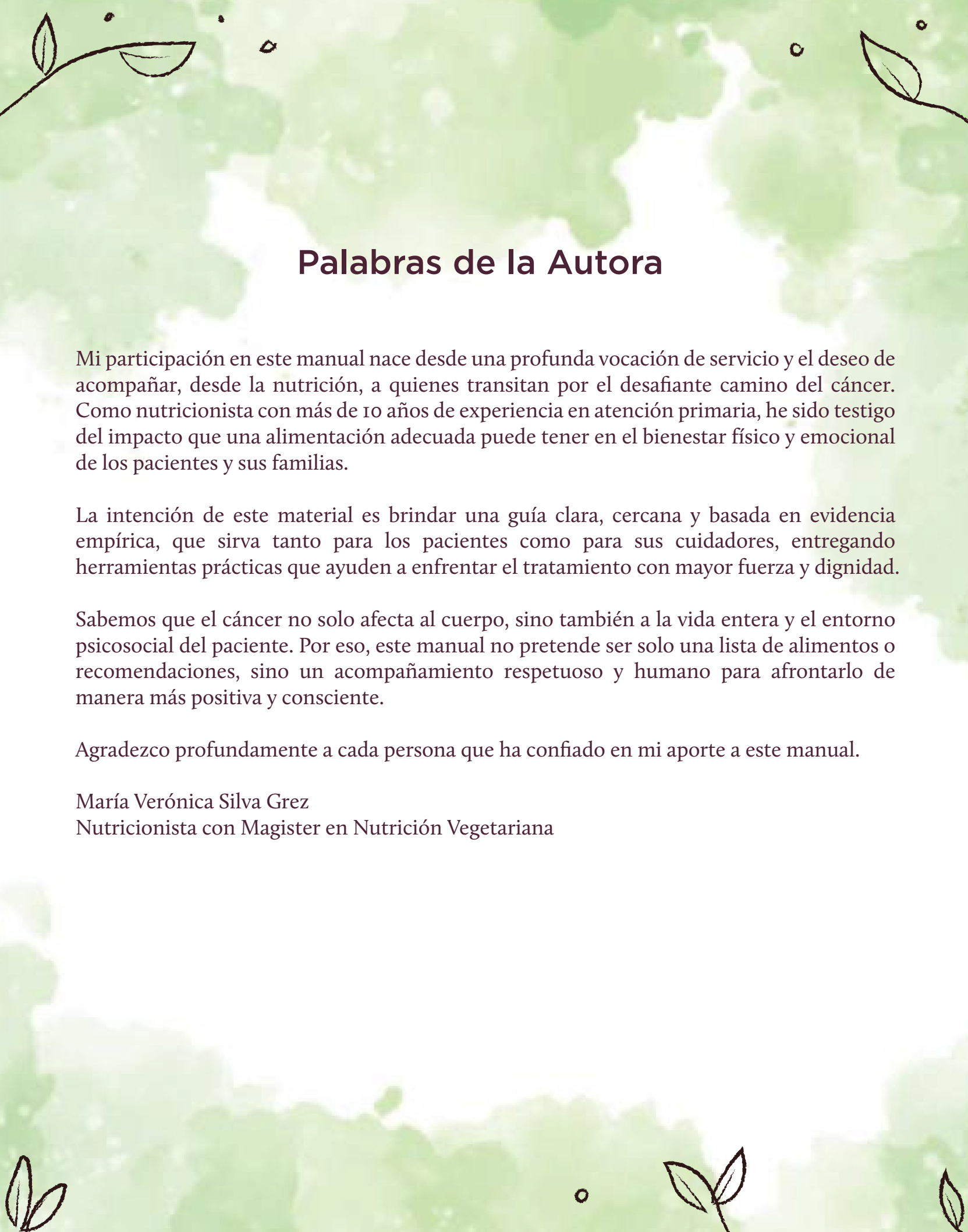
Conclusión

La alimentación durante el tratamiento contra el cáncer va más allá del acto de nutrirse: es una forma de cuidar el cuerpo, apoyar el tratamiento médico y preservar la calidad de vida. A lo largo de este manual, se han presentado recomendaciones prácticas y alimentos clave que pueden ayudar a enfrentar los desafíos nutricionales propios de este proceso.

Sin embargo, es importante recordar que no existe una “dieta universal” para el cáncer. Cada organismo responde de manera distinta, por lo que la orientación nutricional debe ser personalizada y supervisada por profesionales capacitados.

Hoy más que nunca, es necesario tener cuidado con la información que circula en redes sociales o fuentes no verificadas. Muchas veces se comparten consejos sin fundamento científico, que pueden generar falsas expectativas o incluso poner en riesgo la salud. Ante cualquier duda, es preferible acudir a nutricionistas, médicos oncológicos o médicos especializados.

Cuidar la alimentación es también una forma de acompañarse en el proceso con conciencia, dignidad y esperanza. Que este manual sea una guía confiable y un apoyo constante en el camino hacia el bienestar.



Palabras de la Autora

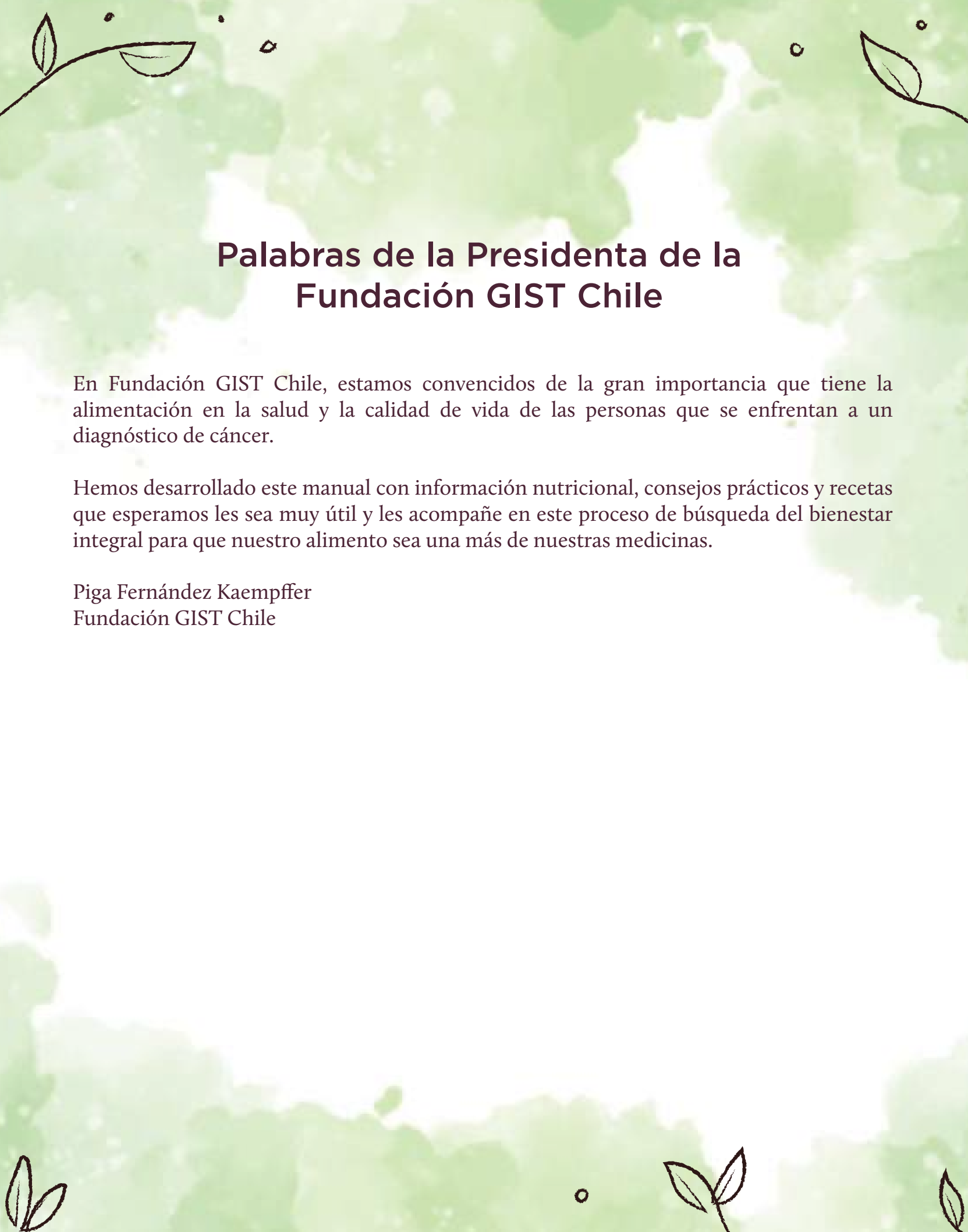
Mi participación en este manual nace desde una profunda vocación de servicio y el deseo de acompañar, desde la nutrición, a quienes transitan por el desafiante camino del cáncer. Como nutricionista con más de 10 años de experiencia en atención primaria, he sido testigo del impacto que una alimentación adecuada puede tener en el bienestar físico y emocional de los pacientes y sus familias.

La intención de este material es brindar una guía clara, cercana y basada en evidencia empírica, que sirva tanto para los pacientes como para sus cuidadores, entregando herramientas prácticas que ayuden a enfrentar el tratamiento con mayor fuerza y dignidad.

Sabemos que el cáncer no solo afecta al cuerpo, sino también a la vida entera y el entorno psicosocial del paciente. Por eso, este manual no pretende ser solo una lista de alimentos o recomendaciones, sino un acompañamiento respetuoso y humano para afrontarlo de manera más positiva y consciente.

Agradezco profundamente a cada persona que ha confiado en mi aporte a este manual.

María Verónica Silva Grez
Nutricionista con Magister en Nutrición Vegetariana

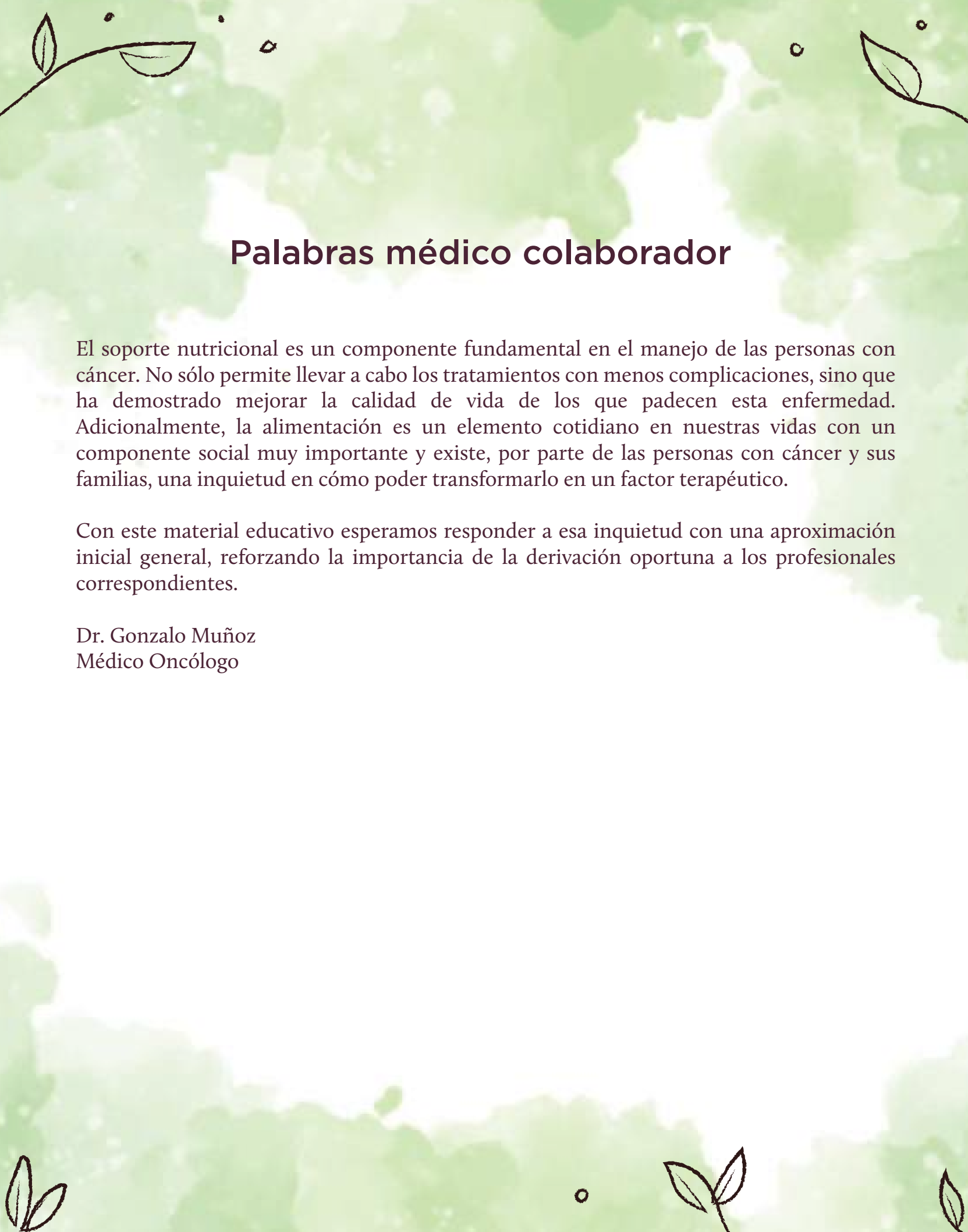


Palabras de la Presidenta de la Fundación GIST Chile

En Fundación GIST Chile, estamos convencidos de la gran importancia que tiene la alimentación en la salud y la calidad de vida de las personas que se enfrentan a un diagnóstico de cáncer.

Hemos desarrollado este manual con información nutricional, consejos prácticos y recetas que esperamos les sea muy útil y les acompañe en este proceso de búsqueda del bienestar integral para que nuestro alimento sea una más de nuestras medicinas.

Piga Fernández Kaempffer
Fundación GIST Chile



Palabras médico colaborador

El soporte nutricional es un componente fundamental en el manejo de las personas con cáncer. No sólo permite llevar a cabo los tratamientos con menos complicaciones, sino que ha demostrado mejorar la calidad de vida de los que padecen esta enfermedad. Adicionalmente, la alimentación es un elemento cotidiano en nuestras vidas con un componente social muy importante y existe, por parte de las personas con cáncer y sus familias, una inquietud en cómo poder transformarlo en un factor terapéutico.

Con este material educativo esperamos responder a esa inquietud con una aproximación inicial general, reforzando la importancia de la derivación oportuna a los profesionales correspondientes.

Dr. Gonzalo Muñoz
Médico Oncólogo

Referencias

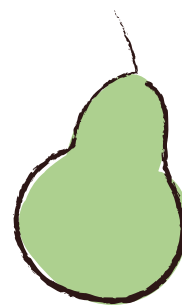
1. Orientación técnica para el manejo nutricional de la persona adulta con cáncer 2024. Departamento de Manejo Integral del Cáncer y Otros Tumores. División de Prevención y Control de Enfermedades. Subsecretaría de Salud Pública
2. <https://inta.uchile.cl/> Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Chile.
3. Academy of Nutrition and Dietetics. Evidence Analysis Library/Oncology Toolkit: Oncology Evidence-Based Nutrition Practice Guideline
4. Manual de Nutrición para el Paciente Oncológico – Sociedad Anticancerosa de Venezuela.
5. Nutrición para la persona que recibe tratamiento contra el cáncer – American Cancer Society.
6. Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM)
7. <https://www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/bienestar-durante-el-tratamiento/nutricion/una-vez-que-inicie-el-tratamiento.html>
8. Instituto Nacional del Cáncer (NCI, EE. UU.) – sección en español: guías PDQ de nutrición en cáncer (cancer.gov/espanol).
9. American Cancer Society (ACS, sección en español): consejos prácticos de alimentación durante el tratamiento (cancer.org/es).
10. Asociación Española Contra el Cáncer (AECC): recursos de alimentación saludable en cáncer (aecc.es).
11. [https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614\(21\)00079-0/fulltext](https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(21)00079-0/fulltext)



FUNDACIÓN

GIST Chile

contacto@gist.cl www.gist.cl +56 2 22075556
Avenida Cristobal Colón 4198 Dep. 606
Las Condes, Santiago CP 7550387 Chile



Este manual se realizó con el apoyo de Merck Sharp&Dohme (I.A) LLC,
Agencia en Chile



@gist_chile



GIST Chile



GistGhile



gistchile

