

# Nutrición para el cáncer de páncreas

El mantenimiento del peso durante el tratamiento del cáncer es importante para evitar retrasos o reducciones de dosis en la terapia prevista. También es importante para favorecer una curación y recuperación adecuadas. Las náuseas/vómitos, los cambios en los hábitos intestinales y la disminución del apetito pueden impedirle comer bien y mantener su peso.

Si tiene diabetes, asegúrese de hacer un seguimiento estrecho con su endocrinólogo o con el proveedor que le esté ayudando a controlar la diabetes.

## Terapia para la sustitución de enzimas pancreáticas

Si experimenta alguno de los siguientes síntomas o características del movimiento intestinal, es posible que necesite enzimas pancreáticas para ayudar a la digestión y absorción de los alimentos. Consulte a su médico o dietista si tiene alguno de estos síntomas.

### Síntomas

- Exceso de gases (eructos, flatulencias, hinchazón, plenitud abdominal)
- Sentirse lleno rápidamente al comer
- Calambres o dolor al comer
- Su estómago hace ruidos excesivos
- Calambres o dolor al defecar
- Aceite visible en la taza del baño después de defecar
- Gases o deposiciones con olor fétido o podrido
- Pérdida de peso continua incluso comiendo una cantidad normal

## Defecación

- Flotante, esponjoso o hinchado
- Suelto o sin forma
- Más frecuente que lo normal
- De tamaño grande
- Amarillo o color claro

## Diarrea

La diarrea consiste en tener heces blandas o aguadas 3 o más veces en un día. La diarrea no controlada puede provocar debilidad, deshidratación, falta de apetito y pérdida de peso.

- Tome sus medicamentos antidiarreicos según lo recetado.
- Beba abundantes líquidos claros suaves y a temperatura ambiente a lo largo del día para evitar la deshidratación. Se recomienda beber agua, *Gatorade*®, *Pedialite*® y té sin azúcar.
- Debe comer porciones pequeñas de comida y refrigerios en lugar de 3 comidas grandes.
- Evite los alimentos grasosos, picantes, grasientos, fritos, demasiado dulces y las verduras y frutas crudas con piel/semillas.

## Alimentos recomendados para la diarrea:

- Alimentos alto en sodio, como caldos, sopas, galletas saladas y Pretzels
- Alimentos ricos en potasio, como zumos de frutas, patatas sin piel y plátanos.
- Alimentos bajos en fibra, como pan blanco, compota de manzana, arroz blanco, huevos, gelatina, pollo al horno y pescado
- Los alimentos que contienen fibra soluble ayudan a absorber el agua, reafirman las heces blandas y retrasan la digestión; algunos ejemplos de alimentos ricos en fibra soluble son la avena, las galletas saladas, las manzanas con piel, las naranjas, las zanahorias y los suplementos de fibra de psilio (*Metamucil*® and *Citrucel*®)



Tome 2 cápsulas de Imodium (o su equivalente líquido) después de la primera deposición blanda. Tome 1 cápsula de Imodium (o equivalente líquido) después de cada deposición subsiguiente.

## Nausea/Vómito

Es importante mantener las náuseas bajo control, ya que la incapacidad para comer y beber puede provocar pérdida de peso y deshidratación.

- Tome el medicamento contra las náuseas según lo recetado.
- Los alimentos suaves servidos a temperatura fresca o ambiente pueden ser más fáciles de comer que los calientes o picantes.
- Evite los alimentos muy grasientos, picantes o dulces.
- Consuma bebidas entre las comidas en lugar de con ellas. Evite las bebidas gaseosas.
- Si vomita con frecuencia, enjuáguese la boca, espere 30 minutos y después intente beber a sorbos líquidos claros (jugo de manzana, bebidas electrolíticas y caldo) con la mayor frecuencia posible.

## Alimentos recomendados para las náuseas y los vómitos:

- Tostadas, galletas saladas, arroz, Pretzels, avena, fideos y Bagels.
- Jugo de manzana, arándano y uva, Ensure® Claro, té de jengibre, paletas heladas y sorbetes.
- Carne, pescado o aves hervidas o al horno, y huevos revueltos
- Sopas cremosas hechas con leche baja en grasa, caldos y yogur sin grasa
- Papas, jugos de verduras y frutas enlatadas o frescas



## Consejos para reducir el apetito

- Coma de 6 a 8 porciones pequeñas de comidas/meriendas a lo largo del día en lugar de 3 comidas grandes.
- Llena las bolsas de Ziploc® con bocadillos ricos en calorías y proteínas, como barritas de cereales masticables, galletas de mantequilla de maní y cereales.
- Coma más cuando tenga más hambre y beba bebidas entre las comidas.
- Haga ejercicio y muévase con regularidad.
- Lleve refrigerios a todas partes



## Suplementos nutricionales por vía oral

Intente elegir un suplemento con al menos 350 calorías por botella. Ensure® Plus y BOOST Plus® se pueden encontrar en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si tiene diarrea y/o náuseas y no tolera los lácteos, los batidos Orgain® Protein, Kate Farms® u Owyn® Complete Nutrition son excelentes opciones. Si tiene diabetes o niveles altos de azúcar en la sangre, hable con su dietista para informarse de otras opciones.



- Mezcle los suplementos con helado o con un plátano y mantequilla de maní para aumentar las calorías y las proteínas.
- Intente beber un suplemento como refrigerio en lugar de comerlo como merienda o comida.

Si tiene alguna pregunta sobre nutrición, póngase en contacto con su dietista, Anna Sewell, M.A., RD, LD, al **214-645-5271** o **Anna.Sewell@UTSouthwestern.edu**.