



# RECOMENDACIONES

PARA UNA ALIMENTACIÓN BIEN PLANIFICADA



# INTRODUCCIÓN

El cansancio, el malestar y la falta de apetito son algunos de los efectos secundarios de la enfermedad o del mismo tratamiento que pueden dificultar una alimentación suficiente y saludable. Mostramos varias recomendaciones dirigidas a planificar la preparación de su alimentación que pueden ser de ayuda. El objetivo de las mismas es **incorporarlas en su día a día**, adaptarlas a sus rutinas, horarios, preferencias, maneras de comer o estado de ánimo, teniendo en cuenta siempre que el seguimiento de cualquier recomendación **no implica olvidarse totalmente de la manera de comer habitual, ni eliminar aquellos alimentos o elaboraciones preferidas de cada uno.**

## RECOMENDACIONES:

■ **Planificar la alimentación de forma semanal** puede ayudar a garantizar la inclusión de la cantidad y frecuencia de todos los grupos de alimentos recomendados. Aunque, debido a la aparición de posibles efectos secundarios del tratamiento, no siempre será posible seguirla, tenerla preparada y dispuesta en un lugar visible, nos ayudará a realizar comidas más variadas y equilibradas, y disponer de una mayor diversidad de alimentos para preparar comidas que se adapten a los posibles trastornos que puedan aparecer.



- Aprovechar para **ir a comprar los días en que uno mejor se sienta** y, sobre todo, llevar la lista hecha para asegurar que se adquieren todos los alimentos necesarios para cubrir la planificación.
- Asegurarse de **tener siempre en casa alimentos nutritivos** para no dejar de comer por falta de ganas de salir a comprar. Sería aconsejable tener en casa alimentos que necesiten poca preparación o estén listos para consumir: botes de legumbres cocidas, conservas de pescado y marisco (atún, sardinas, berberechos...), huevos, patatas o puré de

Lilly Plus no se hace responsable de cualquier posible intolerancia alimentaria o alergia a uno o más alimentos que aparecen en el presente material. En caso de tener conocimiento de padecer alguna alergia revise cuidadosamente la lista de ingredientes.

patatas en copos, cuscús precocido, fruta, frutos secos, fruta desecada, conservas de tomate, alimentos congelados (pescado, pollo, menestra, ensaladilla, pan)...



## REALIZAR UN DESAYUNO SALUDABLE Y NUTRITIVO

Lo primero que deberíamos hacer diariamente al levantarnos es **beber agua**. Un buen vaso de agua (mejor a temperatura ambiente que fría) ayuda a hidratar el cuerpo, a despertar y preparar el aparato digestivo y a prevenir el estreñimiento.

A menudo tenemos más apetito durante la mañana. Aprovechemos este momento para comer alimentos beneficiosos para nuestro organismo.

Se puede repartir el desayuno en dos tomas (mañana y media mañana). A continuación se muestra un esquema recordatorio de cómo tiene que ser un buen desayuno, incluyendo siempre los cuatro grupos de alimentos descritos.



- El día en que uno se sienta bien, con fuerzas y ganas de cocinar, se puede aprovechar para **preparar más cantidad y guardarla en la nevera** (un par de días) o congelarla en porciones individuales. Así, durante aquellas jornadas en las que no se tienen ganas de cocinar solo habrá que descongelar y/o calentar las preparaciones. Es importante anotar la fecha de elaboración en los recipientes. También puede aprovecharse para manipular ingredientes y dejarlos listos para comer. El melón, la sandía o la piña se pueden cortar a dados y guardarlos en la nevera en un recipiente tapado, así solo será necesario abrir el bote y consumir su contenido directamente.
- **Pedir ayuda si es necesario** en caso de no poder cocinar o comprar debido a la aparición de efectos secundarios del tratamiento.
- Seguir unas **buenas prácticas higiénicas** al preparar la comida. Algunos tratamientos pueden reducir el número de defensas, por lo que existe un mayor riesgo de contraer infecciones a través de los alimentos. Estas pautas implican lavarse siempre las manos antes de ponerse a cocinar, tener la cocina y los utensilios limpios, conservar bien los alimentos y revisar las fechas de caducidad, entre otros.
- Realizar **4-5 ingestas repartidas a lo largo del día**. Para repartir todos aquellos alimentos necesarios de manera correcta a lo largo de estas, **debemos tener en cuenta las siguientes estrategias:**

**1 PAN O CEREALES.** Importantes para disponer de la energía necesaria para afrontar física, emocional e intelectualmente todas las actividades hasta la hora de comer. Los alimentos prioritarios de este grupo serían el pan, sus derivados y variantes (pan blanco, integral, de semillas, multicereales, rústico, tostadas, biscotes, bastoncitos...) así como los cereales de desayuno bajos en azúcar, ricos en fibra o tipo muesli, siempre que no estén contraindicados los alimentos integrales o ricos en fibra.



**2 LÁCTEOS.** Importantes por el calcio, las vitaminas y las proteínas que aportan. Lo son la leche y sus derivados, como los yogures y todas las variedades de quesos (requesón, fresco, semicurado, quesitos...). Se puede elegir la opción entera, semidesnatada o desnatada según convenga. Recuerde que existen las versiones sin lactosa para los intolerantes al azúcar de la leche.



**3 FRUTA FRESCA.** Entera, en zumo, en batido o en macedonia también debe estar presente cada mañana. Si no se incorpora a primera hora, puede ser un buen tentempié a media mañana.



**4 ALIMENTOS PROTEICOS.** Se ha observado la necesidad de aumentar el aporte proteico en el desayuno durante el tratamiento oncológico. Por ello, se recomienda incluir 15-30 g de alimentos proteicos como mínimo tres veces por semana. El jamón cocido, el jamón curado, el pavo, el atún, las sardinas en lata o los frutos secos son algunas opciones a tener en cuenta.



Estos 4 grupos de alimentos también se pueden acompañar —en menor cantidad y frecuencia— de aceite, mermelada, cacao en polvo, miel, café o crema de chocolate según las preferencias de cada persona.

Si por la mañana se está desganado, una buena opción sería preparar un batido completo, que incluya los 4 grupos recomendados. A continuación, se muestran algunas propuestas a base de lácteos, fruta, cereales y frutos secos. No son las únicas. Cada persona puede adaptarlas a sus

gustos y preferencias utilizando otras frutas o añadiendo otros ingredientes. Lo importante es mantener unas proporciones de ingredientes similares para asegurar que siguen siendo completos y nutritivos, aportando así cada batido unas 300 kcal, unos 9-10 g de proteínas y alrededor de 4 g de fibra.

### Ejemplo de batidos completos para el desayuno

BATIDO 1	BATIDO 2	BATIDO 3	BATIDO 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 yogur natural</li> <li>■ Zumo de 1 naranja (sin colar)</li> <li>■ Un puñado de avellanas (10 unidades)</li> <li>■ Un puñado de cereales sin azúcar (20-25 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 vaso de leche semi (200 ml)</li> <li>■ 1/2 plátano</li> <li>■ 3 nueces</li> <li>■ Un puñado de muesli (25 g)</li> <li>■ Un chorrito de zumo de limón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 yogur natural</li> <li>■ 1 pera</li> <li>■ 6 almendras</li> <li>■ 3 galletas tipo María (opcional: ricas en fibra en el caso que se deba incrementar)</li> <li>■ Un chorrito de zumo de limón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 vaso de leche</li> <li>■ 1 manzana</li> <li>■ 5 avellanas</li> <li>■ 1 rebanada de pan (blanco, integral, multicereales...)</li> <li>■ Un chorrito de zumo de limón</li> </ul>



Composición media de los batidos: Energía: 306,2 kcal, proteínas 9,45 g, hidratos de carbono: 37,25 g, lípidos: 12,1 g y fibra: 4,11 g.

La media mañana es un buen momento para completar el desayuno e incluir alguno de los grupos recomendados que no se hayan incluido a primera hora. También es un buen

momento para acordarse de beber agua u otras bebidas como té o infusiones.

## UTILIZAR LA MERIENDA PARA COMPLETAR EL DÍA

La composición del desayuno puede aplicarse igualmente a la hora de la merienda ya que es recomendable comer los mismos grupos de alimentos. Asimismo, sería necesario aprovechar ese periodo para ingerir los que, aún siendo

imprescindibles, no se hayan podido incorporar durante el resto del día. Nos referimos a fruta, lácteos, frutos secos, fruta desecada (pasas, ciruelas...) o incluso hortalizas.

### ALIMENTOS O PREPARACIONES QUE PUEDEN SER INGERIDOS PARA MERENDAR

#### ALIMENTOS:

Fruta, frutos secos, fruta desecada, pan, tostadas, bastoncitos... leche, yogur natural, quesos, palomitas de maíz, flan de huevo, jamón, pavo, atún, galletas, muesli, zanahoria, aguacate, ...

#### EJEMPLOS DE COMBINACIÓN:

- Macedonia con fruta desecada
- Yogur natural con avena o muesli
- Yogur natural con frutos secos
- Tostaditas de pan con aceite y queso
- Tostada con crema de queso
- Bocado de aguacate y atún
- Bocado pequeño de pavo
- Café con leche y galletas o una pasta
- Batido de yogur, fruta y frutos secos
- Zumo de fruta y puñado de frutos secos
- Licuado de naranja y zanahoria



## PREPARAR COMIDAS Y CENAS EQUILIBRADAS Y COMPLETAS

La cantidad de alimentos recomendada en la comida y la cena dependerá de las características de cada persona: edad, peso, actividad física o apetito. Sin embargo, sea cual sea la

cantidad necesaria, es muy importante que en ambas siempre se encuentren como mínimo, algún alimento de cada uno de los siguientes grupos descritos.

VERDURAS Y HORTALIZAS	ALIMENTOS FARINÁCEOS	ALIMENTOS PROTEICOS	POSTRE	BEBIDAS
<p>Crudas: ensaladas, sopas frías...</p> <p>Cocidas: hervidas, vapor, horno, plancha, salteadas...</p>	<p>Patatas, cereales y derivados: arroz, trigo, maíz, quinoa, pasta, pan, sémola, legumbre...</p>	<p>Pescado blanco, pescado azul, marisco (sepia, calamar, mejillones...)</p> <p>Carne principalmente blanca (conejo, pollo, pavo...)</p> <p>Huevos</p>	<p>Principalmente fruta fresca de temporada, y alternando con fruta cocida o en compota, fruta desecada, yogur natural, fruta seca...</p>	<p>Agua</p> 

**Verduras.** Crudas —en forma de ensaladas, sopas frías o gazpachos— o cocinadas —hervidas, al vapor, salteadas, al horno, en crema, puré o en tortilla— deben también estar siempre presentes en ambas comidas.

**Farináceos.** El trigo, el arroz y otros cereales o granos y todos sus derivados (pan, pasta...), junto con las patatas y las legumbres, componen este grupo de alimentos y deberían estar siempre presentes en almuerzo y cena. Se aconseja variar y seleccionar regularmente, en el caso de que no esté contraindicado, la versión integral de éstos.

**Alimentos ricos en proteína.** Los huevos, la carne, el pescado y el marisco son asimismo necesarios en almuerzos y cenas ya

que son la fuente principal de proteínas de alto valor biológico. Otra opción válida para consumir proteínas completas (de alto valor biológico) sin comer alimentos de origen animal es la combinación de legumbres con cereales, frutos secos y/o semillas. Esta opción puede aportar proteínas completas, siempre y cuando las combinaciones sean las adecuadas.

A continuación, se indican algunos ejemplos de recetas que cumplen estos requisitos (un dato a tener en cuenta es que, debido a su elevado contenido en fibra, pueden resultar de difícil digestión para algunas personas):

- Lentejas guisadas con arroz
- Cuscús vegetal (con verduras, garbanzos, frutos secos y pasas)

- Sándwich de pan multicereales con semillas, relleno de puré de garbanzos, lechuga y tomate
- Tortitas de maíz con pasta de alubias rojas y aguacate
- Guiso de quínoa con alubias blancas y verduras
- Ensalada de lentejas, arroz, maíz y pipas (girasol, calabaza...)
- Ensalada de pasta, con maíz, guisantes y vegetales al gusto (tomate, zanahoria...)
- Sopa de fideos con arroz y alubias (o garbanzos)

En nuestra cultura, el consumo de postre tras la comida es muy habitual. Recuerde que el postre ideal es la fruta y, ocasionalmente, los yogures, quesos u otros postres lácteos.

Para asegurar que se incluyen todos los grupos de alimentos al mediodía y por la noche pueden seleccionarse algunos de los siguientes patrones, ya que nos pueden ser muy útiles a la hora de planificar comidas que nos garanticen el consumo de suficientes calorías, proteínas y el resto de nutrientes indispensables para mantener un óptimo estado nutricional.

## **PATRÓN 1. LA OPCIÓN MÁS ESTÁNDAR**

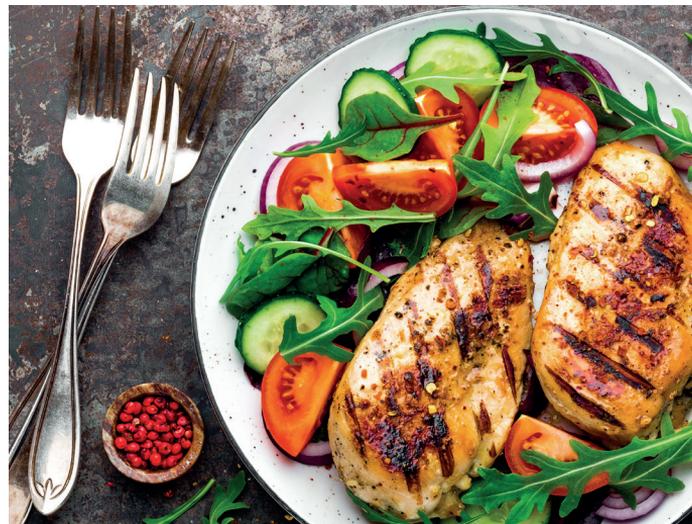
Es la mejor combinación para la mayoría de personas adultas que están bajo tratamiento de cáncer, que tienen un peso correcto y realizan una actividad física moderada. Con este patrón aseguramos la energía y proteínas necesarias y fomentamos el consumo de verduras, imprescindibles por su contenido en vitaminas, minerales, fibra y agua, primordial

para el buen funcionamiento de todo el organismo y básico para evitar el estreñimiento.

### **Ejemplos de este patrón serían:**

- Un plato de ensalada de temporada + un plato de sepia con guisantes.
- Un plato de menestra de verdura + un plato de pechuga de pollo a la plancha con patata al horno de guarnición.

Esta opción también nos permite adaptarnos a diferentes situaciones en función de nuestras necesidades energéticas. Para ello podemos variar la cantidad de aquellos alimentos que aportarán energía.



## PATRÓN 2. EL PLATO ÚNICO COMPLETO

Este patrón combina todos los grupos de alimentos en el mismo plato. Es una buena opción para los días en que tenemos poco apetito, pues en un único plato se incorporan los tres grupos básicos recomendados. Tal y como se muestra

en los siguientes ejemplos, éste plato único se puede preparar como un plato combinado con 3 elementos bien diferenciados, o como un plato completo, donde los 3 grupos de alimentos se mezclan en una misma preparación.

### EJEMPLO DE MENÚ EQUILIBRADO EN UN PLATO ÚNICO COMPLETO



1. Pan con tomate + ensalada + tortilla francesa
2. Merluza a la plancha + patata y brócoli al vapor
3. Arroz + pollo a la plancha + calabacín a la plancha
4. Cuscús de verduras y pollo
5. Ensalada de lentejas y atún
6. Espaguetis salteados con calabacín y salmón
7. Puré de calabaza y patata con huevo picado
8. Espinacas con garbanzos y bacalao

Si se tiene muy poco apetito, la cantidad de verduras deberá ser más pequeña para asegurar como mínimo el consumo de los alimentos más calóricos y con más densidad nutricional como los farináceos, la carne y/o el pescado. Igualmente se recomienda no beber durante las comidas para no aumentar la sensación de saciedad. En otro material se incluyen consejos concretos ante la pérdida de apetito.

A continuación, se adjunta un ejemplo de planificación de menú semanal combinando los diferentes patrones:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Almuerzo	- Espinacas con garbanzos y bacalao	- Ensalada de pasta - Pollo tandoori	- Lentejas con verduras y pulpitos	- Cazuela de avena con verduras	- Ensalada verde de temporada - Fideos de Arroz a la marinera	- Dahl Hindú - Salteado de verduras	- Arroz de conejo con verduras
Cena	- Revuelto de piquillos, puerro y tostadas de pan	- Sopa de tomillo - Dados de pescado adobado y fritos con espárragos a la plancha	- Crema templada de calabaza, naranja y jengibre - Pollo con piña	- Lenguado a la plancha, puré de patata noisette y verduras salteadas	- Sopa de pollo - Alcachofas al microondas	- Ensalada de crudos con vinagreta de semillas - Montaditos de queso y membrillo	- Crema de calabacín - Empanadas frías de huevo duro





LillyPlus™