



TALLERES DE EJERCICIO FÍSICO Y NUTRICIÓN PARA PACIENTES ONCOHEMATOLÓGICOS

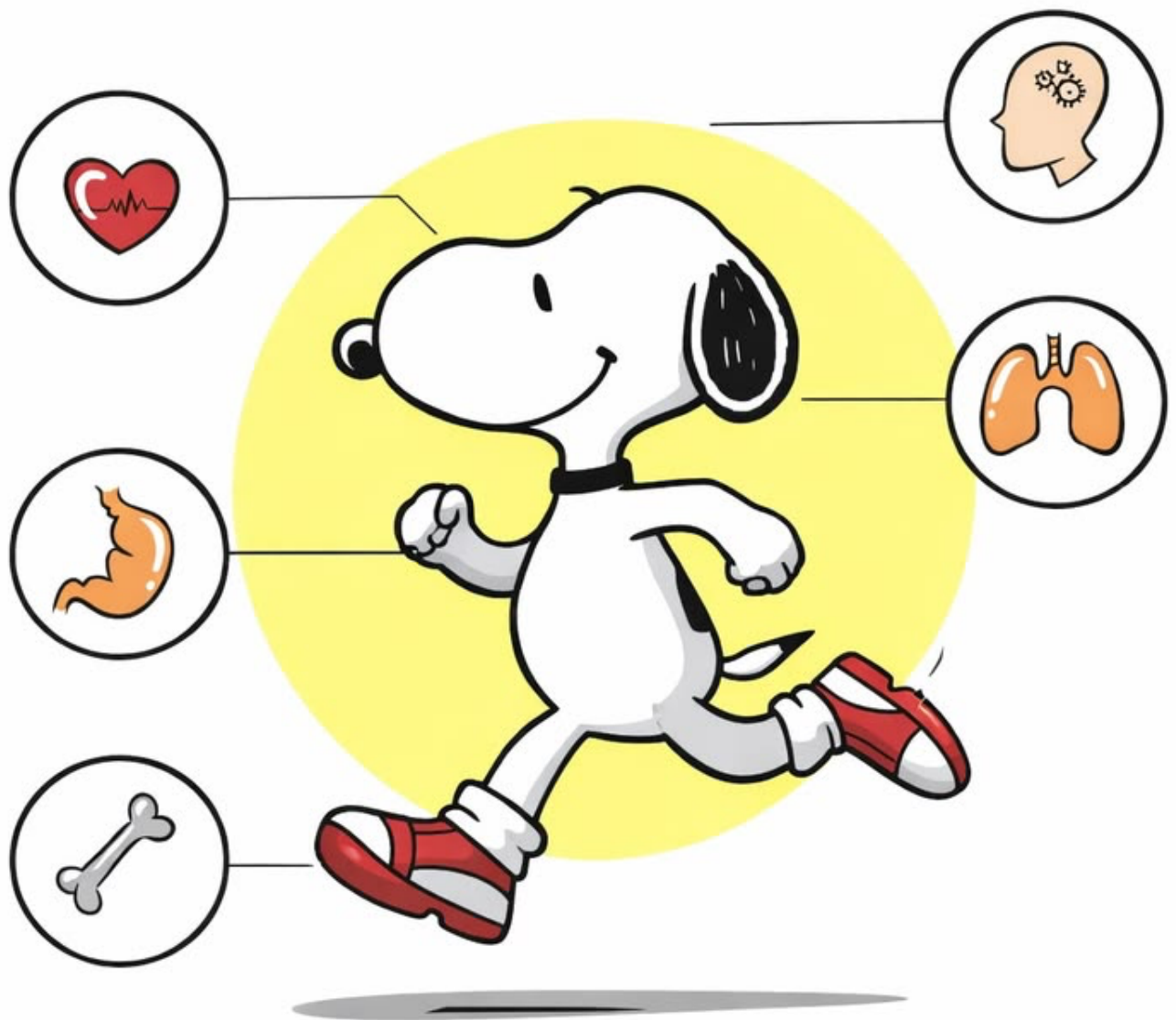


Autores:

Pablo Cañada Sánchez (fisioterapeuta)

Lucía García García (nutricionista)

ASCOL ha sido beneficiaria del Plan de Ayudas del IBSAL 2025, en la convocatoria de Proyectos de Difusión de la Investigación del IBSAL a la Sociedad"



PROYECTO FUERZA: 6 retos para recuperar tu fuerza y autonomía

Esta guía está pensada para aquella persona que quiera recuperar su autonomía, mejorar autoconcepto y confianza, sentirse mejor, revertir los efectos secundarios de los tratamientos farmacológicos, y ayudar al cuerpo a maximizar los efectos primarios de estos.

Si quieres colaborar con el tratamiento de la enfermedad que padeces e intentar maximizar el efecto de este, te proponemos una serie de retos que mantendrán tu cuerpo fuerte y resiliente frente a la enfermedad y los tratamientos farmacológicos. Esta guía es un modelo básico de ejercicio terapéutico basado en la más actual evidencia científica y propone al paciente conocer la mejor de las herramientas y la que más depende de uno mismo para conseguir el objetivo de vivir más, pero sobre todo **MEJOR**.

LO QUE NO SE ENTRENA NO MEJORA

De esta manera hemos desarrollado un plan básico para aquellas personas que desean hacer todo lo posible por estar y mantenerse bien. No necesitaras ni material costoso, ni siquiera salir de tu casa. Ni mucho menos valdrá la excusa del tiempo, pues con unos pocos minutos al día, o simplemente sacar media hora cada dos días, esta guía es perfectamente realizable.

Para ello hemos pensado en una serie de 6 retos/objetivos que de ser conseguidos quieren decir que **NO padeces SARCOPENIA, FRAGILIDAD NI LOS EFECTOS SECUNDARIOS** o secuelas por el tratamiento farmacológico o la enfermedad.

Reto	Capacidad fisiológica principal
Levantarse con una pierna	Fuerza miembros inferiores
Levantar objeto del suelo	Fuerza global + bisagra cadera
Empujar el cuerpo	Empuje tren superior
Traccionar el cuerpo	Tracción tren superior
Integrar abdomen	Estabilidad y transmisión de fuerza
Mantener esfuerzo	Resistencia cardiorrespiratoria

RETO 1 → LEVANTARSE A UNA PIERNA

Poder levantarse de una silla solo con una pierna significa que las capacidades físicas de tus piernas están por encima de la media, por esta razón proponer el reto de llegar a tener la fuerza y técnica suficiente para llevarlo a cabo cobra tanta relevancia. Además, se relaciona la fuerza de las piernas para levantarse de una silla con la prevención de caídas y la sarcopenia o fragilidad muscular.

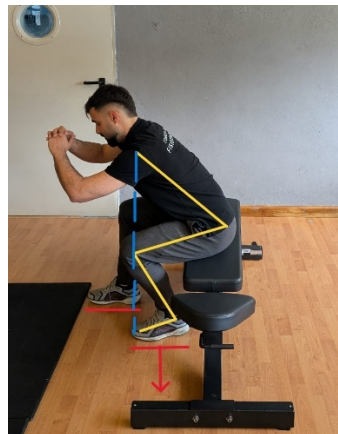
1 → Empuje con pies → Sentadilla en silla: LENTO hacía abajo, RÁPIDO hacía arriba



De pie tenemos que ir a buscar con el culo el sitio sobre el que nos vamos a sentar, es decir el culo tiene que ir **ATRÁS Y ABAJO** (tenemos que notar que las caderas se comprimen), mientras el pecho tiene que anteriorizarse, procurando que **NO** se doblen las lumbares. Para volver hacía arriba **EMPUJAMOS** el suelo con los pies.

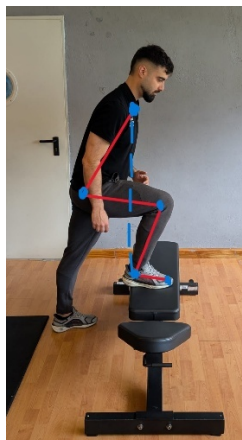


2 → Empuje con 1 pie → Sentadilla en tándem:



Igual que el anterior, pero con un pie adelantado y otro atrasado. Pensamos en empujar el suelo para recuperar la vertical con el pie que esta más atrasado

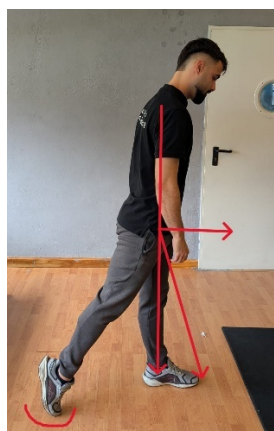
3 → Subir escalón empujando → Doble escalón o silla



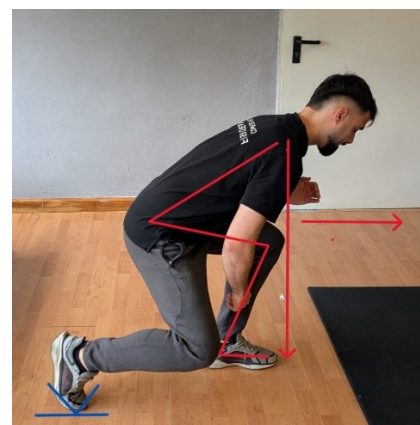
Subimos a una silla tratando de empujar esta hacia abajo (hundirla en el suelo). Intentamos no apoyar el otro pie hasta que no estemos erguidos del todo. Bajamos lentos sin dejarnos caer con precaución.



4 → Sentadilla en paso: aprender y mejorar la tolerancia a cargar una pierna sola sin que la rodilla ni las lumbares asuman toda la carga.



Con el pie de atrás simplemente apoyado sobre la puntera, trasladar todo el peso hacia la pierna delantera. Comprimir tobillo-rodilla-cadera, llevando el culo hacia atrás acercándolo a su talón y el pecho a la rodilla delantera. EMPUJAMOS el suelo con el pie delantero para recuperar la vertical.



5 → Sentadilla en silla a un pie: Reto final. Es más “maña” (técnica de esfuerzo) que fuerza.



Sentados con un pie levantado, colocamos el pie que esta en el suelo todo lo atrás que podamos. Además, antes de intentar levantarnos EMPUJANDO el suelo con ese pie, tenemos que anteriorizar el torso y colocarlo encima del pie que empuja, y tratar de mantenerlo delante mientras intentamos levantarnos.

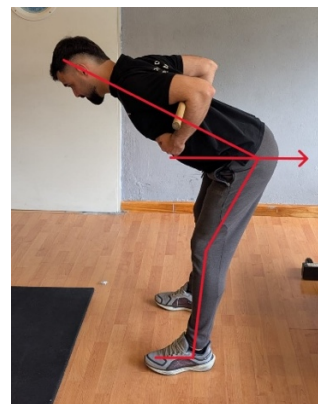


RETO 2 → LEVANTAR 1/3 DE TU PESO SIN NOTAR LA ESPALDA

1 → Disociación lumbopélvica → Conocer caderas



Con una pica de madera o el palo de la escoba colocado en la espalda sujeto por los codos con las manos en las costillas. Tratar de llevar la pelvis o el culo hacía ATRÁS, sin doblar las rodillas, MANTENIENDO LA ESPALDA ERGUIDA. Si se hace bien tenemos que notar mucha tensión en la parte trasera de los muslos, en la “corva” y en el culo, pero no es las lumbares. Tenemos que buscar comprimir las caderas.



2 → Reto → Conseguir tocar suelo con el peso y la silla con el culo **simultáneamente**: de esta manera progresando lentamente con el peso podremos llegar a movilizar pesos altos de manera eficaz y sin riesgos de sufrir lesiones o dolores.

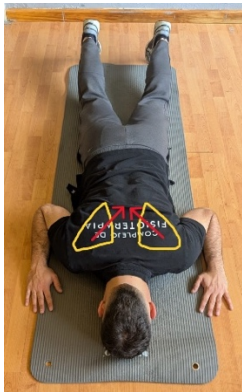


Sujetando un peso, una garrafa de agua, un paquete de bricks de leche, cualquier cosa que pese más de cinco kilos. Tratar de tocar el suelo con el peso **A LA VEZ** que el culo toca el asiento, de manera precisa y lenta. Si se ejecuta bien notaremos tensión/exigencia en la parte trasera de los muslos además de en el resto de la pierna. Todo esto sin doblar las lumbares, buscando comprimir las ingles/caderas.

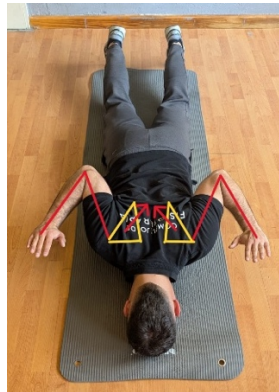


RETO 3 → MOVER TU CUERPO CON TUS BRAZOS

1 → Conciencia escapular. Los brazos comienzan en los omóplatos o escapulas, si esta parte de nuestro cuerpo no la controlamos corremos el riesgo de padecer problemas en los hombros y en las cervicales. Tenemos que tratar de ser conscientes a la hora manejar cualquier exigencia para los brazos con esta región.



Tumbado con la frente apoyada en el suelo, tratamos de juntar las escapular en el centro de la espalda suspendiendo los brazos.



2 → Empuje inverso → Retención del peso desde las escapulas. Centrarnos en controlar la fase de descenso de nuestro cuerpo hacia la encimera o mesa del salón mediante la retracción o conexión de ambas escapulas, pensando en sacar pecho y en posar este sobre la superficie sobre la que tenemos los brazos.



Totalmente de puntillas, cargando el peso de nuestro torso sobre los brazos (las manos han de estar debajo de los hombros). Retener lentamente nuestro cuerpo mientras baja el pecho a posarse sobre la encimera, pensando en juntar ambas escapulas. Evitando que los codos se abran y que los hombros se junten a las orejas.



3 → Empuje desde encimera: Igual que con el anterior ejercicio, simplemente que sumamos la fase de ascenso para lo cual tendremos que pensar en empujar con las manos mientras buscamos “**extender los codos**” completamente. Todo esto mientras soplamos por la boca exhalando el aire que hemos cogido previamente en la fase de descenso hacia la encimera.



Si desde la encimera **manejamos bien la técnica** y movilizamos el peso de nuestro cuerpo sin mucha exigencia la progresión la haremos bajando las manos a una estructura más baja como puede ser el reposabrazos de un sofá y así progresivamente hasta poder hacerlo sobre el suelo en el plano horizontal

***PRECAUCIÓN:** SI NOTAMOS CARGA EN HOMBROS O CUELLO EN FORMA DE TENSION O MAREOS, no estamos ejerciendo el esfuerzo donde toca. Si los codos se nos abren hacia fuera, los hombros se nos van hacia las orejas o la pelvis se nos cae hacia abajo, **son compensaciones**, has de parar porque no estás trabajando como se pretende.

RETO 4 → SUJETAR O SUSPENDER TU CUERPO CON LOS BRAZOS

1 → Conciencia escapular al realizar una tracción con gomas:



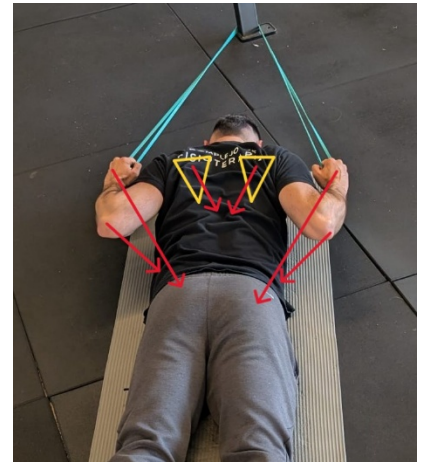
Sujetando las gomas en una estructura estable, con los brazos estirados, tensamos la goma, mientras cargamos nuestro peso en el pie delantero. Al tirar de la goma, pensamos en sacar pecho mientras procuramos que las escápulas se junten por detrás.



2 → Tracción con gomas por encima de la cabeza:



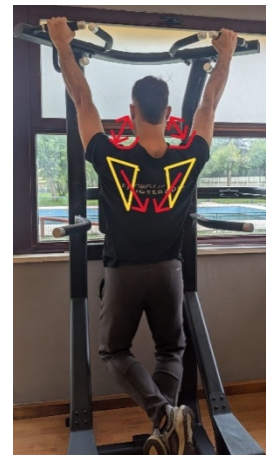
Tumbados en el suelo boca abajo con la frente apoyada en el suelo y los brazos estirados por encima de la cabeza agarrando una goma enganchada en un elemento estable. Tirar de la goma procurando que mientras pensamos en juntar las escápulas, llevemos los codos hacia nuestras piernas.



3 → Aguantar colgado → al menos 20''



En el gimnasio, en un parque de calistenia o con una barra de dominadas en casa colgarnos con nuestras manos mientras **sacamos pecho tratando de alejar los hombros de las orejas**, es decir, juntar las escápulas en la espalda. Si conseguimos respetar la técnica notaremos exigencia en el costado y por debajo de las axilas, así como en la espalda dorsal.



***PRECAUCIÓN:** SI NOTAMOS CARGA EN HOMBROS O CUELLO EN FORMA DE Tensión O MAREOS, ¡no estamos ejerciendo el esfuerzo donde toca!

RETO 5 → CONCIENCIA ABD EN LOS ESFUERZOS

1 → Entender su función → Estabilidad + generación de puntos fijos: el abdomen es la estructura de nuestro cuerpo que se encarga de relacionar nuestros brazos con nuestras piernas, es decir de transmitir fuerza, carga, tensión, etc. para que nuestro cuerpo se coordine y sea eficaz con nuestros movimientos. De esta manera es imprescindible entender que necesitamos un abdomen consciente para generar puntos de estabilidad que nos permitan empujar, tirar, cargar, etc. de manera eficiente. Para ello simplemente, de pie, tenéis que pensar mientras se exhala aire por la boca, en llevar vuestro ombligo hacia dentro y hacia arriba como si se tratase de un cremallera que se cierra desde el pubis hasta el esternón.

2 → Función 2ª en la respiración → Potencia espiratoria → Hinchar un globo. Atendiendo a lo explicado en el anterior paso.

***PRECAUCIÓN:** SI NOTAMOS presión inguinal o que la barriga nos sale hacia afuera o se hincha, ¡no se está haciendo una correcta contracción abdominal!

RETO 6 → AGUANTAR UN ESFUERZO MANTENIDO

1 → Ejercicio aeróbico de calidad y suficiente. Para llegar a una intensidad suficiente para generar el estímulo que pretendemos tendremos que llegar a la **ZONA 2** del entrenamiento aeróbico: este concepto se refiere a realizar un esfuerzo mantenido en el tiempo sin llegar al 75% de tu frecuencia cardiaca máxima, es decir, moverte (andando, bici, nadando, elíptica, remando,...) con la capacidad de mantener una conversación fluida pero que suponga cierta exigencia.

- 8' a 120 pulsaciones por minuto aproximadamente = poder mantener una conversación y sentir esfuerzo a la vez.
- 3' dejándote llevar sin parar
- Esta pauta de 8 minutos + 3 minutos de descanso realizarla 3 veces seguidas.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- 1. Recuperar autonomía, confianza y calidad de vida.**
- 2. Prevenir caídas, fragilidad y pérdida funcional.**
- 3. Reducir el impacto de algunos efectos secundarios del tratamiento.**
- 4. Mejorar la capacidad del cuerpo para tolerar mejor el proceso terapéutico.**
- 5. Reforzar la sensación de control: el paciente también puede participar activamente en su recuperación.**

Si esta guía te motiva y te despierta la necesidad de empezar a mover tu cuerpo para entrenarlo, pero no tienes confianza a la hora de realizar los RETOS propuestos, estaremos encantados de tratar de ayudarte/asesorarte con tus necesidades y objetivos en nuestra Clínica de fisioterapia, “Contemporánea”.



PROYECTO NUTRICIÓN: Aprender a alimentarse de una manera segura, equilibrada, adaptada y sencilla.

Esta guía está pensada para aquella persona que quiera aprender, mejorar, descubrir la mejor forma de alimentarse adaptada a sus necesidades, teniendo en cuenta todos los factores de una forma segura, equilibrada, entretenida y sobre todo sencilla y fácil para el día a día.

Si te resulta curioso, interesante y quieres colaborar con el tratamiento de la enfermedad que padeces en un campo tan importante en el que vivimos cada día como es el de alimentarse, te proponemos una serie de tips, recetas que van a mantener tú cuerpo mucho más preparado, fuerte para hacer frente a los tratamientos y a la enfermedad.

Esta guía es un modelo básico de nutrición adaptada a personas con enfermedades oncohematológicas, realizada bajo estudios y evidencias científicas de la nutrición y estilos de vida saludables y el objetivo es dar herramientas para hacer nuestra vida mucho más sencilla y segura para poder vivirla de la mejor manera posible.

UNA BUENA NUTRICIÓN ALIMENTA TÚ CUERPO Y MENTE.

De esta manera hemos desarrollado un plan básico para aquellas personas que desean hacer todo lo posible para sentirse mejor. No necesitarás ser un experto/a en la cocina, no necesitarás materiales raros o novedosos. Ni mucho menos recetas complicadas y largas si no que, con un poquito de tiempo al día será suficiente para mantenerte sano y fuerte.

Para ello hemos pensado en desarrollar lo más importante de cada punto a tratar y al final del todo, exponer 2 menús distintos en franjas de peso diferentes, para poder elegir cual se adapta mejor a ti, para que descubras que si los realizas, puede mejorar mucho tu calidad de vida, aprenderás a cocinar de una manera rápida y sencilla y sobre todo te ayudará a que tu día a día lo afrontes con la energía suficiente que necesita tu cuerpo para hacer frente a todo lo que tenga que venir.

1. Seguridad alimentaria

1.1 MICROORGANISMOS MÁS PELIGROSOS:

Bacterias

- **Salmonella:** es un **tipo de bacteria** que vive en el intestino de animales y humanos y que puede contaminar alimentos, es una bacteria que se transmite a través de alimentos contaminados, especialmente cuando no están bien cocinados.
- **Listeria monocytogenes.** Es una bacteria especialmente peligrosa en personas vulnerables, como embarazadas o inmunodeprimidos.

“A diferencia de otras bacterias, esta puede crecer en frío y provocar infecciones graves, por eso es especialmente importante evitar ciertos alimentos.”

- Puede causar infecciones graves (no solo digestivas)
- Puede pasar a la sangre o al sistema nervioso
- **Escherichia coli.** Es un **grupo de bacterias que normalmente viven en el intestino**, pero algunas variantes pueden causar enfermedad.

Una bacteria que puede contaminar alimentos y provocar **desde diarrea leve hasta infecciones más graves.**

- Se asocia a carne poco cocinada o vegetales contaminados
- Algunas cepas pueden ser más agresivas.

 Especial atención a *Listeria* → puede crecer en nevera

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN?

Alimentos de riesgo

- Carnes crudas o poco hechas
- Pescado crudo (sushi, ceviche, ...)
- Huevos crudos
- Leche y quesos no pasteurizados
- Frutas y verduras mal lavadas

1.2 HIGIENE PERSONAL

Antes de manipular alimentos:

- Lavado de manos durante, por lo menos, 20 segundos
- Uñas cortas y limpias
- Evitar cocinar si hay infección activa (bacteriana, vírica o fúngica)

Momentos clave:

- Antes de cocinar
- Después de tocar alimentos crudos
- Después de ir al baño

1.3 NORMAS CLAVE EN CASA:

1.3.1 LAVADO DE ALIMENTOS

Frutas y verduras

- ✓ Lavar bajo agua corriente
- ✓ Frotar superficies
- ✓ Pelar cuando sea posible

Uso de desinfectantes alimentarios: no cualquier “desinfectante” sirve.

Lejía apta para desinfección de agua/alimentos

 ¿Qué es?

Lejía (hipoclorito sódico) **apta para uso alimentario** (indicada en la etiqueta).

✓ Cómo usarla correctamente

- Dilución habitual:
 - **2–3 gotas por litro de agua (*dependiendo del producto*)**
- Tiempo:
 - **5–10 minutos de contacto**
- Después:
 - Aclarar con agua potable

2. Desinfectantes comerciales específicos para alimentos

 ¿Qué son?

Productos diseñados específicamente para frutas y verduras.

1.4 COCCIÓN SEGURA

Claves principales

- Cocinar completamente carnes
- Evitar partes crudas o rosadas
- Huevos bien cuajados

Pescado:

- Cocinado o previamente congelado (si se consume crudo, evitar en inmunodeprimidos)

ALIMENTOS A EVITAR

Evitar:

- Carne poco hecha
- Sushi o pescado crudo
- Huevos crudos (mayonesa casera)
- Leche no pasteurizada

CONTAMINACIÓN CRUZADA

 ¿Qué es? Paso de microorganismos de un alimento a otro

Ejemplos:

- Usar la misma tabla para carne cruda y verduras
- No lavar utensilios

Solución:

- Separar alimentos crudos y cocinados

Limpiar superficies

CONSERVACIÓN SEGURA

Nevera (<5°C)

- Refrigerar alimentos perecederos rápidamente
- No dejar comida a temperatura ambiente >2 horas

Calor

- Recalentar completamente

 No consumir alimentos con mal aspecto u olor.

ORGANIZACIÓN EN NEVERA

-  **Distribución recomendada**
 - Parte superior → alimentos listos para comer
 - Parte inferior → carnes crudas
- ✓ Evitar goteos
- ✓ Usar recipientes cerrados

2. Alimentación equilibrada adaptada a la enfermedad.

2.1 IMPORTANCIA DE LAS PROTEÍNAS

Proteínas = clave

Funciones:

- Mantener masa muscular
- Reparar tejidos
- Apoyar sistema inmune

 Déficit → más debilidad y peor recuperación

 **Recomendaciones actuales**

 **Requerimiento general en enfermedad**

 **1,2 – 1,5 g de proteína/kg/día**

¿Cómo distribuir la proteína durante el día?

NO sirve concentrarlo todo en una comida.

El cuerpo:

- Tiene **capacidad limitada de síntesis proteica por toma**
- Necesita estímulos repetidos

 **Distribución ideal**

 **Repartir en 3–5 ingestas**

Ejemplo para 90 g/día:

- Desayuno → 20–25 g
- Comida → 25–30 g
- Cena → 25–30 g

2.2 ORGANIZACIÓN DEL PLATO

 **Plato equilibrado adaptado**

 **4 componentes:**

 **Verduras seguras** (lavadas/desinfectadas): brócoli, coliflor, espinacas, acelgas, zanahoria y calabaza.

 **Hidratos de carbono:** avena, quinoa, arroz integral o blanco, pan y pasta integral, patata, boniato, calabaza.

 Proteínas: pescados blancos o azules (merluza, bacalao y salmón), carnes magras (pollo o pavo), huevos, lácteos (leche, yogurt natural, queso fresco, legumbres (lentejas, garbanzos, alubias y edamame), frutos secos y semillas (Almendras, nueces anacardos cacahuetes).

 Grasas saludables: Aceite de oliva virgen extra, aguacate, aceitunas, nueces, almendras y avellanas.

3. Manejo nutricional de efectos secundarios del tratamiento

Objetivo: dar herramientas prácticas para el día a día.

- Náuseas y vómitos.
- Alteraciones del gusto y del olfato.
- Llagas en la boca (mucositis).
- Diarrea o estreñimiento.
- Sequedad bucal.
- Estrategias alimentarias sencillas y recetas adaptadas.

PROBLEMAS O DIFICULTADES:	SOLUCIONES O ESTRATEGIAS:
 NÁUSEAS Y VÓMITOS  Muy frecuentes (quimioterapia)  Problemas: • Rechazo a la comida • Pérdida de peso • Deshidratación	 NÁUSEAS Y VÓMITOS ✓ Comer pequeñas cantidades frecuentes ✓ Alimentos fríos o templados (menos olor) ✓ Evitar fritos y grasas pesadas ✓ Comer despacio  Útil: • Galletas secas • Arroz blanco • Plátano
	 RECETARIO PRÁCTICO:  RECETA 1: Arroz blanco suave con pollo Ingredientes: • 60 g arroz • 80 g pechuga de pollo • 1 zanahoria • Agua y pizca de sal  Por qué funciona: • Suave, poco olor • Fácil digestión • Aporta proteína sin ser pesado
	 RECETA 2: Puré de plátano y yogur Ingredientes: • 1 plátano maduro • 1 yogur natural Preparación: • Triturar y servir frío  Ventajas: • Fácil de tomar • Energético • Bien tolerado

👄 ALTERACIONES DEL GUSTO Y OLFATO:

⚠️ Sensación metálica o rechazo a alimentos

👄 ALTERACIONES DEL GUSTO Y OLFATO:

- ✓ Usar cubiertos de plástico (reduce sabor metálico)
- ✓ Añadir limón o especias suaves
- ✓ Probar alimentos fríos
- ✓ Cambiar tipo de proteína:
 - Si carne no tolera → huevo, pescado, legumbres.

🥗 RECETARIO PRÁCTICO:

🍋 RECETA 3: Pollo con limón suave

Ingredientes:

- 100 g pollo
- Zumo de limón suave
- Aceite de oliva

Preparación:

- Cocinar el pollo y añadir limón al final

👉 **Por qué funciona:**

- El ácido suave mejora el sabor
- Reduce sabor metálico

🥗 RECETA 4: Ensalada templada con hierbas

Ingredientes:

- Verduras cocidas
- Aceite de oliva
- Hierbas (perejil, albahaca)

👉 **Ventajas:**

- Más sabor sin irritar
- Mejora aceptación

😞 MUCOSITIS (LLAGAS EN LA BOCA):

⚠️ Inflamación y dolor al comer

😞 MUCOSITIS (LLAGAS EN LA BOCA):

✓ Texturas blandas o trituradas
✓ Alimentos fríos o templados

✓ Evitar:

- Ácidos (cítricos)
- Picantes
- Duros/crujientes

💡 Ejemplos:

- Purés
- Yogur
- Cremas

🍲 RECETARIO PRÁCTICO:

🍲 RECETA 5: Crema suave de calabaza

Ingredientes:

- Calabaza
- Patata
- Aceite de oliva

Preparación:

- Cocer y triturar hasta textura fina

👉 **Por qué funciona:**

- Textura blanda
- No irrita

🥤 RECETA 6: Batido frío nutritivo

Ingredientes:

- 1 vaso de leche
- 1 plátano
- 1 cucharada de avena

Preparación:

- Triturar y servir frío

👉 **Ventajas:**

- Fácil de tragar
- Alto valor nutricional



DIARREA:



Riesgo de deshidratación



DIARREA:



Hidratación constante



Dieta astringente:

- Arroz
- Zanahoria cocida
- Manzana cocida



Evitar:

- Fibra insoluble
- Grasas
- Lácteos (según tolerancia)



RECETARIO PRÁCTICO:



RECETA 7: Arroz con zanahoria

Ingredientes:

- Arroz
- Zanahoria cocida



Ventajas:

- Efecto astringente
- Fácil digestión



RECETA 8: Compota de manzana

Ingredientes:

- Manzana
- Agua

Preparación:

- Cocer y triturar



Por qué funciona:

- Regula tránsito
- Suave para intestino

 ESTREÑIMIENTO:  Frecuente (fármacos, inactividad)	 ESTREÑIMIENTO:  Aumentar fibra (progresivamente)  Beber suficiente agua  Actividad física suave  Ejemplos: • Fruta • Verdura • Cereales integrales  RECETARIO PRÁCTICO:  RECETA 9: Avena con fruta Ingredientes: • 40 g avena • Leche • Fruta  Ventajas: • Rica en fibra • Mejora tránsito  RECETA 10: Lentejas suaves Ingredientes: • Lentejas cocidas • Verduras  Por qué funciona: • Fibra + proteína
 SEQUEDAD BUCAL:  Dificulta masticar y tragar	 SEQUEDAD BUCAL:  Beber agua frecuentemente  Añadir salsas o caldos  Alimentos jugosos  Evitar: • Alimentos secos • Alcohol  RECETARIO PRÁCTICO:  RECETA 11: Sopa suave con pollo Ingredientes: • Caldo • Pollo desmenuzado  Ventajas: • Hidratante • Fácil de tragar  RECETA 12: Gelatina con fruta Ingredientes: • Gelatina • Fruta blanda  Por qué funciona: • Refrescante • Estimula saliva

ESTRATEGIAS GENERALES

- ✓ Comer cada 2–3 horas
- ✓ Priorizar proteína
- ✓ Adaptar textura
- ✓ Elegir alimentos seguros

“Pequeñas cantidades también suman”

4. Vitaminas, minerales y suplementos

Objetivo: evitar déficits y riesgos innecesarios.

MICRONUTRIENTES CLAVE		
 HIERRO  Función - Formación de hemoglobina - Transporte de oxígeno ⚠ Cuando suplementar: - Anemia ferropénica confirmada - Pérdidas sanguíneas - Déficit analítico ⚠ Riesgo si se usa mal: - Sobrecarga, daño orgánico, infecciones. 💡 Fuentes: - Carne - Legumbres - Verduras	 VITAMINA B12  Función - Formación de glóbulos rojos - Sistema nervioso ⚠ Cuando suplementar: - Déficit confirmado - Dietas restrictivas - Problemas de absorción ⚠ Riesgo si se usa mal: Enmascara otros déficits 💡 Fuentes: - Carne - Pescado - Lácteos	 ÁCIDO FÓLICO  Función - Formación celular - ADN ⚠ Cuando suplementar: - Déficit - Alta renovación celular - Algunas terapias ⚠ Riesgo si se usa mal: Enmascara déficit de B12 💡 Fuentes: - Verduras de hoja - Legumbres
 VITAMINA D  Función - Salud ósea - Sistema inmune ⚠ Cuando suplementar: - Déficit frecuente - Poca exposición solar - Riesgo óseo ⚠ Riesgo si se usa mal: Toxicidad. 💡 Fuentes: - Sol - Pescado azul - Lácteos	 ZINC  Función - Sistema inmune - Cicatrización ⚠ Cuando suplementar: - Déficit - Problemas de cicatrización - Infecciones recurrentes ⚠ Riesgo si se usa mal: Interfiere con otros minerales 💡 Fuentes: - Carne - Frutos secos	

5. Hidratación y seguridad de líquidos

¿CUÁNTA CANTIDAD DE LÍQUIDOS?

💧 Recomendación general orientativa

👉 30–35 ml/kg/día

Ejemplos prácticos

Paciente de 60 kg → 1,8–2,1 litros/día

Paciente de 70 kg → 2,1–2,5 litros/día

Paciente de 80 kg → 2,4–2,8 litros/día

⚠ Situaciones que aumentan necesidades

- Fiebre
- Diarrea
- Vómitos
- Mucositis
- Sudoración
- Tratamientos nefrotóxicos

BEBIDAS SEGURAS	🚫 BEBIDAS A EVITAR
✅ Recomendadas 💧 Agua 🍵 Infusiones seguras 🍲 Caldos caseros bien cocinados 🥛 Leche pasteurizada 🍹 Zumos pasteurizados	❌ Leche cruda ❌ Zumos no pasteurizados ❌ Smoothies de origen dudoso ❌ Bebidas “detox” ❌ Alcohol

6. Organización práctica del día a día

6.1 Compra de alimentos: ¿qué priorizar?.

PRIORIDAD Nº1: 🍖 PROTEÍNAS (LA BASE)

¿Por qué?

Porque:

- ayudan a mantener músculo,
- favorecen recuperación,
- apoyan el sistema inmune,
- ayudan a tolerar mejor los tratamientos.

👉 Deben aparecer en **TODAS** las comidas

✅ PROTEÍNAS QUE DEBERÍAN ESTAR SIEMPRE EN CASA		
 Carnes magras • Pollo • Pavo • Carne magra bien cocinada	 Pescados seguros • Merluza • Bacalao • Salmón • Pescado congelado (muy práctico)	 Huevos Muy recomendables si están: ✓ bien cocinados 🚫 Evitar: • huevo poco hecho • mayonesa casera
 Lácteos pasteurizados Priorizar: • Yogur griego natural • Yogur alto en proteína • Queso fresco pasteurizado • Requesón • Leche pasteurizada 💡 <u>Muy útiles si:</u> • hay poco apetito • fatiga • mucositis	 Legumbres (bien toleradas) • Lentejas cocidas • Garbanzos • Hummus seguro	 Ejemplo de compra semanal proteica -Pechuga pollo → 1–1,5 kg -Pavo → 400–500 g -Pescado congelado → 1 kg -Huevos → 12 unidades -Yogures → 7–10 unidades -Queso fresco pasteurizado → 300–400 g

PRIORIDAD N°2: 🍞 HIDRATOS (ENERGÍA)

¿Por qué?

Muchos pacientes:

- comen menos
- pierden peso
- tienen fatiga

Los hidratos: 🍌 aportan energía rápida

✅ QUÉ HIDRATOS DE CARBONO PRIORIZAR	
Cereales fáciles y seguros • Arroz • Pasta • Pan • Avena	Tubérculos • Patata • Boniato 💡 Mejor: • fáciles de cocinar • digestivos

PRIORIDAD N°3: 🥬 VERDURAS SEGURAS

¿Por qué?

Aportan:

- vitaminas
- minerales
- fibra
- antioxidantes alimentarios (no suplementos)

✅ PRIORIDAD: FÁCILES Y SEGURAS	
Mejor cocinadas	
Muy recomendables: • Zanahoria • Calabacín • Judías verdes • Calabaza • Patata • Verduras congeladas	💡 Truco práctico Comprar: 📦 congeladas Ventajas: ✓ seguras ✓ duran más ✓ menos esfuerzo 🚫 Evitar si hay mucha inmunosupresión: • ensaladas preparadas dudosas • verduras mal lavadas

PRIORIDAD N°4: 🥑 GRASAS SALUDABLES

¿Por qué?

Ayudan a:

- mantener peso
- aportar calorías
- mejorar sabor

✅ PRIORIDAD:

- Aceite de oliva virgen extra
- Aguacate
- Frutos secos triturados

¿QUÉ NO PRIORIZAR?

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| ❌ Productos milagro | ❌ Mucho ultraprocesado |
| ❌ “Detox” | ❌ Productos crudos inseguros |
| ❌ Suplementos sin indicación | |

6.2 Planificación de menús sencillos y seguros.

MENÚ SEMANAL 1:

Paciente tipo: 70 kg

🎯 Objetivo proteico: **≈ 90 g proteína/día (1,2–1,5 g/kg)**

🎯 Energía: mantenimiento + prevención de pérdida muscular.

Las cantidades están pensadas para:

- ✓ Buena tolerancia digestiva
- ✓ Alta densidad proteica
- ✓ Seguridad alimentaria
- ✓ Menús realistas

MENÚ SEMANAL 1 CON CANTIDADES EXACTAS



ALTO EN PROTEÍNA
≈90–110 g/día



SEGURO Y SALUDABLE
Alimentos bien cocinados



HIDRATACIÓN
1,5–2 L de agua al día



CLAVE: Cada comida incluye proteína, energía, verduras y grasas saludables



DESAYUNO



MEDIA MAÑANA



COMIDA



MERIENDA



CENA

LUNES



Tostadas proteicas mediterráneas



- Pan integral 70 g (2 tostadas)
- Huevos 2 ud (120 g)
- Queso fresco 40 g
- Tomate rallado 50 g
- Aceite oliva 5 ml (1 cda)
- Yogur natural 125 g

Proteína: ≈24–26 g

Yogur griego con plátano



- Yogur griego 150 g
- Plátano mediano 120 g

Proteína: ≈10 g

Pollo al limón suave con arroz cremoso



- Pechuga pollo 130 g cocinados
- Arroz crudo 60 g (≈180 g cocido)
- Calabacín 100 g • Zanahoria 80 g
- Aceite oliva 10 ml • Limón 10 ml
- Tomillo

Proteína: ≈33–35 g

Tostada con hummus suave



- Pan 40 g
- Hummus 35 g

Proteína: ≈5–6 g

Crema de calabaza con merluza



- Crema:**
- Calabaza 200 g
 - Patata 80 g
 - Zanahoria 50 g
 - Aceite oliva 5 ml
- Proteína:**
- Merluza al vapor 120 g
 - Pan integral 40 g

Proteína: ≈27–28 g

MARTES



Bol energético de yogur



- Yogur griego 170 g
- Avena suave 35 g
- Nueces trituradas 15 g
- Canela

Proteína: ≈18–20 g

Albóndigas de pavo en salsa de zanahoria



- Carne:**
- Pavo magro 130 g
- Verduras:**
- Pimiento 180 g
 - Leche 40 ml
 - Judías verdes 120 g
 - Aceite oliva

Proteína: ≈32 g

Tortilla rellena cremosa



- Huevos 2 ud
- Queso fresco 50 g
- Calabacín plancha 100 g
- Pan 50 g
- Aceite oliva 5 ml

Proteína: ≈25 g

MIÉRCOLES



Porridge suave proteico



- Leche 200 ml
- Avena 40 g
- Yogur natural 125 g
- Plátano triturado 80 g

Proteína: ≈17–18 g

Salmón al horno con salsa de yogur



- Salmón 140 g
- Patata asada 180 g
- Verduras vapor 150 g
- Salsa yogur suave 40 g yogur

Proteína: ≈33–35 g

Crepes salados de huevo rellenos de pollo



- Base:**
- Huevo 2 ud
- Relleno:**
- Pollo desmenuzado 80 g
 - Queso suave 30 g

Proteína: ≈28 g

JUEVES



Tostada francesa proteica



- Pan integral 70 g
- Huevo 1 ud
- Leche 60 ml
- Yogur natural 125 g

Proteína: ≈18–20 g

Lasaña suave pollo-verduras



- Pasta seca 60 g
- Pollo desmenuzado 120 g
- Calabacín 100 g
- Zanahoria 80 g
- Bechamel ligera 60 ml

Proteína: ≈30–32 g

Sopa casera enriquecida



- Caldo verduras 300 ml
- Pollo desmenuzado 70 g
- Fideos 30 g
- Huevo cocido 1 ud

Proteína: ≈22–24 g

VIERNES



Batido proteico natural



- Leche 200 ml
- Yogur natural 125 g
- Avena 30 g
- Plátano 100 g

Proteína: ≈16–18 g

Arroz meloso con pescado blanco



- Merluza/Becaflo 130 g
- Arroz 80 g crudo
- Verduras cocidas 100 g
- Aceite oliva 10 ml

Proteína: ≈30 g

Mini hamburguesas de pollo



- Pollo picado 120 g
- Boniato 180 g
- Verduras cocidas 100 g

Proteína: ≈28 g

SÁBADO



Yogur cremoso con avena y almendras



- Yogur griego 170 g
- Avena 35 g
- Almendra triturada 15 g

Proteína: ≈18–20 g

Pollo al horno con especias suaves



- Pollo 130 g
- Patata 180 g
- Verduras 100 g
- Aceite oliva 10 ml

Proteína: ≈32 g

Pastel salado de huevo y verduras



- Huevo 2 ud
- Calabacín 100 g
- Queso pasteurizado 40 g

Proteína: ≈22–24 g

DOMINGO



Tostadas con queso fresco y huevo revuelto



- Pan integral 70 g
- Queso fresco 40 g
- Huevo revuelto 2 huevos

Proteína: ≈24–25 g

Pescado al papillote con verduras



- Pescado blanco 140 g
- Zanahoria 80 g
- Patata 180 g
- Aceite oliva 10 ml

Proteína: ≈30–32 g

Crema de verduras + tortilla francesa + pan



- Crema verduras 300 ml
- Tortilla francesa 2 huevos
- Pan 40 g

Proteína: ≈18–20 g

RECOMENDACIONES GENERALES



- Bebe 1,5–2 L de agua al día
- Evita alimentos crudos o poco cocinados
- Cocina bien los alimentos
- Prioriza alimentos frescos y de temporada
- Ajusta las raciones según apetito y necesidad

IDEAS PARA DÍAS CON POCO APETITO



- Batidos: leche + yogur + fruta + avena
- Cremas y purés
- Yogur griego con miel
- Tortillas y huevos revueltos
- Sopas enriquecidas

ALIMENTOS CLAVE



- Proteínas magras
- Lácteos pasteurizados
- Cereales integrales
- Verduras cocidas
- Grasas saludables

CADA DÍA TU MENÚ DEBE TENER:



- Proteína
- Energía
- Verduras
- Grasas saludables

¡HIDRÁTATE!



- Agua a lo largo del día

MENÚ SEMANAL 2 (PACIENTE 90 KG)

🎯 OBJETIVO APROXIMADO: 110-125 g PROTEÍNA/DÍA (1,2-1,4 g/kg)



ALTO EN PROTEÍNA



SEGURO Y SALUDABLE



HIDRATACIÓN 1,5-2 L/DÍA



ALIMENTOS BIEN COCINADOS



VARIADO Y EQUILIBRADO

	☕ DESAYUNO	🍏 MEDIA MAÑANA	🍴 COMIDA	🍌 MERIENDA	🍲 CENA
LUNES ☀️	Tostadas proteicas con aguacate y pavo • Pan integral: 90 g • Pavo cocido bajo en sal: 80 g • Queso fresco pasteurizado: 50 g • Aguacate: 40 g • Yogur griego pasteurizado: 170 g Proteína aprox.: 30 g	Requesón con pera y nueces • Requesón pasteurizado: 100 g • Pera: 1 unidad • Nueces trituradas: 15 g Proteína aprox.: 13 g	Bowl tibio de pollo mediterráneo • Pechuga de pollo: 170 g • Arroz integral (crudo): 70 g • Calabacín asado: 100 g • Zanahoria asada: 100 g • Aceite de oliva: 10 ml • Salsa de yogur pasteurizado: 40 g Proteína aprox.: 42 g	Pan integral con hummus suave • Pan integral: 50 g • Hummus suave: 40 g Proteína aprox.: 6 g	Bacalao al horno con puré suave • Bacalao: 160 g • Patata cocida: 180 g • Calabaza asada: 120 g • Aceite oliva: 10 ml Proteína aprox.: 32 g
MARTES ☀️	Avena cremosa proteica • Leche pasteurizada: 250 ml • Avena: 50 g • Yogur griego: 150 g • Almendra triturada: 15 g • Canela Proteína aprox.: 28 g		Lasaña suave de pollo y verduras • Pasta seca: 80 g • Pollo desmenuzado: 160 g • Calabacín: 100 g • Zanahoria: 80 g • Bechamel ligera: 80 ml Proteína aprox.: 40 g		Tortilla completa con verduras • Huevos: 3 unidades • Queso pasteurizado: 40 g • Calabacín cocinado: 120 g • Pan integral: 50 g Proteína aprox.: 30 g
MIÉRCOLES ☀️	Yogur energético • Yogur griego: 170 g • Avena: 40 g • Semillas molidas: 10 g • Plátano: 100 g Proteína aprox.: 24 g		Salmon al horno con boniato • Salmón: 170 g • Boniato asado: 200 g • Verduras al vapor: 150 g Proteína aprox.: 38 g		Crepes proteicos de pollo • Huevos: 2 unidades • Pollo desmenuzado: 100 g • Queso suave pasteurizado: 40 g Proteína aprox.: 32 g
JUEVES ☀️	Tostada francesa proteica • Pan integral: 90 g • Huevo: 2 unidades • Leche: 80 ml • Yogur natural: 125 g Proteína aprox.: 27 g		Albóndigas de pavo caseras • Carne de pavo: 170 g • Puré de patata: 180 g • Judías verdes cocidas: 120 g Proteína aprox.: 38 g		Sopa enriquecida • Caldo verduras: 300 ml • Pollo desmenuzado: 90 g • Fideos: 40 g crudos • Huevo cocido: 1 unidad Proteína aprox.: 28 g
VIERNES ☀️	Batido nutritivo • Leche: 250 ml • Yogur griego: 150 g • Avena: 40 g • Plátano: 100 g Proteína aprox.: 25 g		Arroz meloso con merluza • Merluza: 170 g • Arroz: 70 g crudo • Verduras blandas: 120 g Proteína aprox.: 38 g		Hamburguesas caseras de pollo • Pollo picado: 160 g • Puré de boniato: 180 g • Verduras cocidas: 120 g Proteína aprox.: 35 g

HIDRATACIÓN



Bebe 1,5-2 L de agua al día a lo largo de la jornada.

CLAVES DEL MENÚ

- ✓ Alimentos bien cocinados
- ✓ Alta en proteínas
- ✓ Variada y equilibrada
- ✓ Fácil de digerir
- ✓ Evita ultraprocesados

IDEAS PARA DÍAS CON POCO APETITO



Caldos, purés y sopas



Yogur griego, requesón, queso fresco



Batidos naturales proteicos

RECORDAR



Una buena nutrición ayuda a mantener tu fuerza, tolerar mejor los tratamientos y mejorar tu calidad de vida.

