

## NUTRICIÓN



Comer Bien  
y Vivir Bien  
*después*  
del Trasplante

## Comer Bien *después* del Trasplante

Todos necesitamos comida y agua para vivir. Las calorías en la comida son el combustible que nuestro cuerpo necesita para crecer y funcionar.

- Los alimentos ricos en proteínas ayudan al cuerpo a reparar los músculos y el tejido corporal.
- Las vitaminas y los minerales mantienen la sangre, la piel y el sistema nervioso funcionando adecuadamente.

Los pacientes de trasplante tienen una nutrición única en requisitos. La dosis alta de quimioterapia y/o la irradiación corporal total pre-trasplante debilitan los órganos y tejidos del paciente. Para reparar cualquier daño que ocurra, los pacientes de trasplante necesitan aumentar su consumo de calorías y proteínas.

Por lo general, los pacientes de trasplante necesitan en sus dietas entre un 50 y un 60 por ciento más de calorías y el doble de proteínas que las personas sanas de edad y género similares. La necesidad de calorías y proteínas adicionales puede continuar varios meses después del trasplante.

## Desafíos alimenticios después del trasplante

Obtener suficientes calorías, proteínas y líquidos en su cuerpo puede ser difícil, particularmente durante las primeras semanas después del trasplante. Úlceras en la boca, náuseas, vómitos, sequedad en la boca, diarrea, cambios en el gusto, estreñimiento, depresión y fatiga pueden hacer que las comidas sean una tarea ardua, en lugar de un placer. Ciertos medicamentos también pueden causar una pérdida de apetito.



Las siguientes sugerencias para manejar las dificultades en la alimentación fueron desarrolladas por nutricionistas con una amplia experiencia en asistir a pacientes de trasplantes.

## Llagas en la boca y en la garganta

Las llagas en la boca y en la garganta son comunes después del trasplante. Pueden ser causadas por la quimioterapia, la irradiación corporal total o por una infección. Pruebe lo siguiente:

- Coma alimentos tibios o fríos, en lugar de calientes.
- Cocine los alimentos hasta que estén tiernos y suaves, agregando humedad con salsas
- Beba utilizando un sorbete para evitar las llagas en la boca
- Coma alimentos ricos en proteínas y calorías para acelerar la curación de las llagas.
- Pruebe una dieta líquida o licuada, o un suplemento nutricional completo como Ensure®, Boost® o Carnation Instant Breakfast®.
- Coma alimentos blandos tales como sopas con crema, quesos pasteurizados, puré de papas, huevos cocidos, flanes, budines, gelatina, fruta enlatada blanda y cereales cocidos.
- Coma alimentos fríos como batidos de leche, queso cottage, yogur y sandía.
- Coma alimentos blandos y congelados como paletas heladas, yogurt congelado, helados y granizados.
- Beba néctares de fruta pasteurizados y jugos de manzana o uva en lugar de jugos ácidos.
- Mantenga un buen cuidado bucal y dental. Enjuague a menudo con 1 taza de agua, 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio y 1/8 de cucharadita de sal.

- Solicite analgésicos si siente molestias que le impiden comer.

### **Evite**

- alimentos y bebidas ácidos tales como frutas y jugos cítricos, jugo de piña y algunos productos de tomate
- alimentos salados, incluido el caldo
- especias fuertes como pimientos, chile en polvo, nuez moscada y clavo de olor
- alimentos ásperos como frutas y verduras crudas, pan tostado, cereales y panes granulados, y bocadillos crocantes
- bebidas alcohólicas y enjuagues bucales que contengan alcohol
- comidas o bebidas extremadamente calientes

## **Boca seca**

La boca seca es un efecto secundario común de la irradiación corporal total, de los medicamentos para las náuseas y los antihistamínicos. Pruebe lo siguiente:

- Agregue salsas, caldos y aderezos a los alimentos.
- Chupe trozos de hielo, paletas heladas o caramelos duros sin azúcar para mantener la boca húmeda.
- Incluya ácido cítrico en su dieta para estimular la producción de saliva (a menos que también tenga úlceras en la boca). El ácido cítrico está presente en las naranjas, el jugo de naranja, los limones, la limonada y las gotas de limón sin azúcar. Usted también puede agregar limón al té y al agua.



- Beba líquidos claros con y entre las comidas.
- Practique un buen cuidado bucal y dental para disminuir el riesgo de infecciones.
- Pregunte a su nutricionista o médico acerca de los sustitutos de saliva tales como Salivart®, Mouth-Kote®, y Biotene®.

### **Evite**

- carnes sin salsas
- productos panificados
- galletas o pastel seco
- comidas o bebidas muy calientes
- bebidas alcohólicas y enjuagues bucales que contengan alcohol

## **Cambios en el Gusto**

La irradiación corporal total, las drogas de la quimioterapia, los medicamentos para el dolor y los antibióticos pueden hacer que las comidas que usted normalmente disfrutaba, tengan un sabor desagradable. Intente lo siguiente:

- Coma alimentos y tome bebidas fríos o a temperatura ambiente.
- Coma alimentos con mucho sabor como chocolate, lasaña, espagueti o alimentos a la parrilla (a menos que también tenga llagas en la boca o la garganta).
- Coma comidas picantes (a menos que también tenga llagas en la boca o la garganta).
- Seleccione alimentos que huelan apetitosos.
- Beba líquidos con la comida para enjuagar cualquier mal sabor.
- Coma alimentos proteínicos sin olores fuertes, tales como las aves de corral y los productos lácteos, en lugar de aquellos con olores fuertes como carne de res y pescado.
- Use utensilios de plástico si los alimentos parecen tener un sabor metálico.
- Agregue salsas a los alimentos.
- Coma carne con algo dulce, como salsa de arándanos, jalea o puré de manzana.
- Experimente con nuevas combinaciones de condimentos o agregue azúcar, sal u otro condimento para mejorar el sabor.



## Saliva espesa

La irradiación corporal total o la deshidratación (pérdida de fluidos) puede causar saliva espesa. Si la saliva espesa provoca que comer sea difícil para usted, intente lo siguiente:

- Beba agua gasificada o té caliente con limón.
- Chupe gotas de limón amargas sin azúcar.
- Coma un desayuno más ligero si tiene mucosa acumulada en la mañana y comidas más importantes por la tarde y la noche.
- Enjuague frecuentemente con una solución salina de un cuarto de galón de agua con  $\frac{1}{2}$  a  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal, y una o dos cucharaditas de bicarbonato de sodio.
- Beba muchos líquidos.
- Coma alimentos tiernos y suaves como pescado cocido y pollo, huevos, fideos, cereales diluidos, frutas ablandadas y verduras diluidas a una consistencia muy delgada.
- Coma comidas pequeñas y frecuentes.
- Beba jugos diluidos, sopas a base de caldo y bebidas con sabor a fruta.
- Coma frutas húmedas como melones.
- Pruebe una dieta líquida si el problema es grave.

### Evite

- carnes que requieran masticar
- productos panificados
- alimentos grasos
- cereales calientes espesos
- sopas-crema espesas
- néctares

## Náuseas y vómitos

La quimioterapia, la irradiación corporal total, las infecciones, los medicamentos utilizados para controlar las infecciones, los medicamentos opioides para el dolor, el interferón y el drenaje mucoso de la boca y los senos paranasales, pueden causar náuseas y vómitos. Si las náuseas y los vómitos le provocan dificultad para comer, intente lo siguiente:

- Coma comidas pequeñas y frecuentes.
- Coma galletas saladas o pan tostado, especialmente antes de realizar movimientos tales como levantarse de la cama (a menos que tenga llagas en la garganta o la boca seca).
- Coma alimentos fríos, en lugar de alimentos calientes, porque tienden a tener menos olor a comida.
- Coma alimentos bajos en grasa como vegetales cocidos, fruta enlatada, pollo al horno sin piel, sorbetes, hielo de frutas, paletas heladas, gelatina, pretzels, tostadas, galletas saladas, obleas de vainilla y torta alimento de ángel.
- Beba bebidas claras y frescas, y coma gelatinas saborizadas, paletas heladas y cubitos de hielo hechos de su líquido favorito.
- Beba líquidos lentamente a través de un sorbete.
- Beba pequeñas cantidades de líquido con frecuencia durante todo el día.
- Si está hospitalizado, solicite que las bandejas de alimentos le sean llevadas destapadas para reducir los olores.
- Solicite medicamentos contra las náuseas 30 minutos antes de comer.
- Mantenga los alimentos únicamente en las áreas de cocina y váyase de la cocina si siente mareado.



## Evite

- los alimentos picantes, demasiado dulces, altos en grasas o con fuertes olores.
- líquidos calientes o una gran cantidad de líquidos con las comidas
- perfumes y esencias de olor fuerte
- beber líquidos con el estómago vacío

Si tiene náuseas, no se acueste boca arriba después de comer. Esto puede empeorar el problema. Si necesita descansar, siéntese o recuéstese con la cabeza elevada.

## Falta de Apetito / Pérdida de Peso

Muchas personas experimentan pérdida de peso y falta de apetito después del trasplante. Las posibles causas incluyen la irradiación corporal total, la quimioterapia, las infecciones, depresión y fatiga. Si no tiene apetito, intente lo siguiente:

- Coma comidas pequeñas y frecuentes con alto contenido calórico.
- Beba líquidos con alto contenido de nutrientes, como jugo o leche, en lugar de bebidas bajas en calorías como café, té o refresco dietético.
- Coma alimentos ricos en nutrientes y calorías como queso pasteurizado, leche entera, helados de crema, huevos, aguacate, aceitunas, yogur griego, hummus, mezcla de frutos secos, licuados de frutas, proteínas en polvo, frutas secas, mantequilla de maní, germen de trigo, nueces y frutas.
- Use suplementos proteicos como Promod® o Unjury®, o complementos nutricionales completos como Ensure®, Boost®, Carnation Instant Breakfast® o Enu®, siempre que hayan



sido aprobados por su nutricionista.

- Agregue leche descremada en polvo a las cazuelas, cereales cocidos y platos combinados.
- Cree un ambiente placentero a la hora de comer; por ejemplo, lugares coloridos, comida variada en colores y texturas, música suave, etc.
- Siga tratando de comer lo que pueda (a menos que tenga náuseas) pero no exagere. Por lo pronto, comer puede ser una tarea que le ayude a recuperarse, no el placer que era antes del trasplante.
- Aborde cualquier tristeza o depresión que pueda estar experimentando con un profesional del cuidado de la salud.
- Pregunte a su médico acerca de los medicamentos orales que pueden mejorar su apetito.

## Diarrea

La diarrea puede ocurrir después de la irradiación corporal total o de la quimioterapia. Los antibióticos, las sales de magnesio y metoclopramida (Reglan®), así como las infecciones o la intolerancia a la lactosa (incapacidad para digerir la lactosa en los productos lácteos) también pueden causar diarrea. Intente lo siguiente:

- Coma cantidades más pequeñas en cada comida.
- Aumente su consumo de líquidos para prevenir la deshidratación.
- Beba líquidos entre las comidas, en lugar de beber durante las comidas.
- Coma alimentos y tome bebidas con alto contenido de potasio y bajos en fibras como:
  - o plátanos maduros
  - o papas sin piel
  - o jugo de tomate, Gatorade®, Pedialyte®, Powerade®, jugos de naranja, durazno pasteurizado y néctar de pera
  - o pescado y pollo al horno, carne molida
  - o huevos
  - o vegetales bien cocidos (que no sean frijoles, brócoli, coliflor o repollo)
  - o fruta enlatada
  - o arroz blanco
  - o pan blanco

## Evite

- alimentos ricos en fibra, tales como:
  - o salvado o cereales integrales y panes
  - o vegetales crudos
  - o frutas con piel y semillas
  - o palomitas de maíz, nueces y semillas
- alimentos que pueden causar gases o calambres, tales como:
  - o bebidas carbonatadas
  - o frijoles, brócoli, coliflor, repollo
  - o masticar chicle
  - o alimentos altamente condimentados
  - o alimentos con salsas
- alimentos que contienen cafeína como el té, café, chocolate, refrescos de cola y otras bebidas sin alcohol con cafeína
- productos lácteos como la leche, el queso y el yogur, a menos que sean tratados con Lactaid®.
- Medicamentos de venta libre como Imodium®, a menos que sean aprobados por su médico, ya que estas drogas a veces pueden empeorar una infección de colon.

## Estreñimiento

La quimioterapia, los analgésicos opiáceos y algunos medicamentos contra las náuseas causan estreñimiento. Si está estreñido, intente lo siguiente:

- Beba bebidas calientes.
- Coma alimentos ricos en fibra, como las frutas y verduras crudas bien lavadas, pan de trigo



integral, y cereales y frutos secos. Beba muchos líquidos al comer estos alimentos.

- Beba jugo de ciruela pasteurizado o compota de ciruelas.
- Haga ejercicios ligeros.
- Pregunte a su médico acerca de laxantes o suplementos de fibra si el problema persiste por más de dos días.

## Prevenir Infecciones

Durante un período de tiempo después del trasplante, su médico puede decirle que evite alimentos que puedan aumentar el riesgo de infección, tales como:

- carnes crudas o poco cocidas y tofu
- platos que puedan contener carne poco cocida como salchichas o guisos
- huevos crudos o poco cocidos, o alimentos que podrían contenerlos
- mariscos crudos o poco cocidos, como el sushi
- nueces crudas o nueces con cáscara
- productos de miso y tempeh
- leche no pasteurizada, jugos, kombucha y otras bebidas no pasteurizadas
- quesos con moho y quesos blandos como brie o feta
- quesos blandos al estilo mexicano, como el queso fresco y queso blanco, que a menudo están hechos con leche no pasteurizada
- carnes y quesos artesanales
- pescado refrigerado, ahumado, crudo, tal como nova lox
- mariscos en escabeche
- miel cruda
- bares de ensaladas y buffets

Algunos centros de trasplantes recomiendan que evite las frutas y verduras frescas, mientras que otros las permiten siempre que estén bien lavadas. Su equipo de trasplante le proporcionará pautas que sean apropiadas para usted, y le dejarán saber cuándo es seguro comenzar a comer estos alimentos de nuevo.

## Hierbas, Extractos Naturales y Suplementos

Hasta que su sistema inmunitario se haya recuperado por completo, debe evitar consumir hierbas o extractos naturales sin la aprobación de su médico. Algunos de estos productos pueden:

- reducir la efectividad de otras drogas que está tomando
- causar una infección grave
- dañar su hígado, riñones u otros órganos
- empeorar los problemas gastrointestinales

**Productos que debe evitar**, a menos que su médico los apruebe, incluyen, pero no están limitados a:

- Alfalfa
- Borraja
- Chaparral
- Hierbas chinas
- Farfara
- Consuelda
- DHEA
- Tés dietéticos (incluido sena, aloe, raíz de ruibarbo, rhamnus, cáscara sagrada, aceite de ricino)
- Efedra o MaHuange
- hierba cana o zuzón
- Heliotropo o Valeriana
- Kava Kava
- Laetrile (albaricoques)
- Raíz de regaliz
- Lobelia
- L-triptófano
- Té mate
- Pau d'arco
- Pennyroyal
- Sassafras
- Hierba de San Juan
- Yohimbe y Yohimbina

Si su recuento de plaquetas es bajo, no tome suplementos de pastillas de ajo (cocinar con ajo regular está bien) o ginkgo biloba, que puede interferir con la coagulación de la sangre.



Para pedir copias de este y otros folletos para pacientes de trasplantes:

Teléfono: 847-433-3313 o 888-597-7674

Correo electrónico: [help@bmtinonet.org](mailto:help@bmtinonet.org)

En línea: [bmtinonet.org/products](http://bmtinonet.org/products)

© BMT InfoNet 2018