

# Recomendaciones Nutricionales para Pacientes oncológicos

El área de Nutrición y Dietética de la Clínica Imbanaco Grupo Quirónsalud comparte las siguientes recomendaciones para apoyar el estado nutricional, fortalecer el organismo y favorecer el bienestar durante el tratamiento.

## Recomendaciones Generales

- Mantén una alimentación fraccionada: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena.
- Incluye proteínas de alto valor biológico como carne, pescado, huevo y lácteos.
- Consume carbohidratos complejos como arroz, pasta, cereales, papa, yuca, arepa y plátano.
- Evita productos con alto contenido de azúcares añadidos y jarabes.
- Utiliza moderadamente aceites saludables como oliva, canola, girasol, maíz o soya.
- Evita mantequilla, margarina y mayonesa por su contenido de grasa saturada.
- Aumenta el consumo de frutas ricas en vitamina C para favorecer la absorción de nutrientes.
- Mantén un ambiente tranquilo, limpio y libre de olores fuertes durante las comidas.
- Lava adecuadamente frutas y verduras antes de consumirlas.
- Mantener a mano alimentos altos en calorías y proteínas, los puede agregar a las comidas del día. Ejemplos: huevos cocidos, manrequilla de mani, queso rallado, barras de granola, frutos secos, yogurt natural, granos como lentejas, pollo, pescado, carnes.
- Realiza actividad física moderada según la recomendación médica y tu condición clínica, esto mejora el apetito.

## Manejo de Náuseas y Vómito

- Consume pequeñas porciones varias veces al día.
- Mantén una adecuada hidratación con líquidos fríos o frescos.
- Prefiere alimentos suaves y de fácil digestión como arroz, sopas, tostadas, galletas o gelatina.
- Evita alimentos grasos, fritos, muy dulces, picantes o con olores fuertes.
- Espera al menos 30 minutos antes o después de las comidas para consumir grandes cantidades de líquidos.
- Descansa después de comer y evita acostarte inmediatamente.

## Manejo de Mucositis

- Mantén una adecuada higiene oral.
- Consume alimentos blandos, húmedos y fáciles de deglutir (tragar).
- Prefiere preparaciones a temperatura ambiente o tibias.
- Evita alimentos ácidos, picantes, salados o muy calientes.
- Mantén una buena hidratación para disminuir la resequeidad oral.
- Sigue las recomendaciones médicas para el manejo del dolor y cuidado de la mucosa oral.

## Manejo de la Diarrea

- Mantén una adecuada hidratación consumiendo líquidos frecuentemente.
- Incluye alimentos ricos en potasio y sodio como caldos, papa, zanahoria y plátano verde.
- Evita leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos y arvejas.
- Prefiere frutas como banano, pera, manzana, guayaba y durazno.
- Consume alimentos bajos en fibra como arroz blanco, tostadas, galletas de soda y papa sin cáscara.
- Evita bebidas azucaradas, gaseosas y productos con edulcorantes artificiales.
- Limita alimentos grasos, fritos, picantes o ácidos.
- Prefiere productos deslactosados o bajos en grasa si presentas intolerancia digestiva.

# Manejo del Estreñimiento

- Aumenta el consumo de fibra a través de frutas, verduras, cereales integrales y granos como lentejas, frijoles, garbanzos.
- Mantén una adecuada hidratación durante el día.
- Establece horarios regulares para ir al baño y realiza esta actividad con tranquilidad.
- Favorece hábitos intestinales saludables manteniendo una rutina diaria.
- Realiza actividad física regularmente para estimular el tránsito intestinal.

Estas recomendaciones contribuyen a mejorar la tolerancia alimentaria, apoyar el tratamiento y promover una mejor calidad de vida durante el proceso de atención.



Ministerio de Salud  
Instituto Nacional de Salud



Accreditación para el  
Laboratorio Clínico y Laboratorio  
de Psicología Analítica



Accreditación para  
Laboratorio para la Medicina  
Europea de Translacional



Sistema General de  
Salud del Estado



Premio  
Nacional Hospital  
del Estado 2019

## Ubica nuestros puntos de atención

- **Sede Principal:** Cra. 38 Bis No. 5B 2-04
  - **Centro Médico Torre A:** Cra. 38A No. 5A-100
  - **Centro Médico Torre B:** Cra. 38A No. 5A-109
  - **Centro Médico Torre C:** Calle 5B5 No. 38A-64
  - **Centro Diagnóstico C.C. Pacific Center:** Calle 36 Norte No. 6A-65, piso 7
  - **Rehabilitación Física Tequendama:** Calle 5B5 No. 38A-24
  - **Centro Diagnóstico Ciudad Jardín:** Calle 15A No. 103-15
  - **Rehabilitación Física Ciudad Jardín:** Calle 15A No. 103-20
  - **Punto Fijo de Donación de Sangre C.C. Unico Salomia:** Calle 52 No. 3-29, Local 409
  - **Conmutadores:** (602) 385 1000 - (602) 382 1000 - (602) 518 6000
- Cali, Colombia