



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# La dieta y la nutrición durante el tratamiento contra el cáncer esofágico

En esta información se explica la atención alimenticia que recibe durante su tratamiento contra el cáncer esofágico en Memorial Sloan Kettering (MSK). También se explican los cambios que debe esperar hacer en su dieta (lo que come y bebe) durante y después de su tratamiento.

Es importante alimentarse lo suficiente antes, durante y después de su tratamiento contra el cáncer. Una buena nutrición le puede ayudar a:

- Conservar la fuerza
- Mantener un peso estable
- Combatir las infecciones
- Tener menos efectos secundarios
- Recuperarse después de la cirugía

Lea todo el contenido de este recurso por lo menos una vez antes de su tratamiento. Si lo desea, también puede consultarlo durante y después de su tratamiento. También puede utilizar los vínculos del área “Navegar este artículo” que se encuentran a la derecha para buscar la información que es de más utilidad en distintos momentos durante su tratamiento.

## Información sobre su cuidado nutricional

El tratamiento habitual contra un cáncer esofágico es una esofagectomía (una cirugía en la que se extirpa todo el esófago o parte de él). Algunas personas también reciben quimioterapia y radioterapia antes de la cirugía. El recibir quimioterapia y radioterapia

antes de la cirugía se conoce como terapia de inducción.

Su médico hablará con usted sobre el plan de tratamiento que sea el mejor para su caso. Independientemente de lo que se decida, un dietista estará a su disposición para ayudarlo durante y después de su tratamiento.

## **Su dietista clínico nutricionista**

Antes de comenzar su tratamiento, un dietista clínico nutricionista la planificará una dieta para asegurarse de que usted se alimente bien durante y después de su tratamiento. La primera vez que se reúna con el equipo de la cirugía, usted llenará un formulario, el cual tiene preguntas sobre su dieta. Ese formulario le servirá al dietista para saber en qué debe concentrarse al elaborar su plan de nutrición.

Si antes de su cirugía recibirá quimioterapia y radioterapia, entonces su dietista puede:

- Ayudarlo a controlar los síntomas haciendo cambios en su dieta.
- Ayudarlo a recibir una nutrición suficiente.
- Enseñarle sobre dietas de utilidad que puede llevar y alimentos que puede comer durante su tratamiento.

En cuanto su cirugía sea programada, su dietista le llamará para hablar sobre su dieta y su nutrición después de la cirugía. Durante la llamada, usted puede hacer preguntas y expresar sus inquietudes sobre la dieta y la nutrición a esa persona.

Después de la cirugía, un dietista para pacientes hospitalizados se encargará de su dieta y nutrición y le enseñará en cuanto al tema de las comidas y bebidas mientras permanezca en el hospital. En cuanto salga del hospital, un nutricionista dietista clínico para pacientes ambulatorios le ayudará con la dieta que lleve en casa para asegurarse de que usted reciba una nutrición suficiente.

## **Detalles de contacto de los Servicios de nutrición de MSK**

Para obtener más información sobre los servicios de nutrición de MSK, visite [www.mskecc.org/nutrition](http://www.mskecc.org/nutrition).

Para hacer una cita con un dietista clínico nutricionista, llame al 212-639-7312 o pida ayuda a un miembro del equipo de atención médica. MSK ofrece servicios de nutrición

en Manhattan y en muchos lugares de nuestra red regional.

## La nutrición durante la quimioterapia y radioterapia

La información de esta sección le puede servir para asegurarse de que reciba una nutrición suficiente mientras reciba quimioterapia y radioterapia antes de la cirugía. Si tiene preguntas sobre su dieta o su nutrición, hable con su dietista.

Si le cuesta mucho la ingestión, puede que tenga que utilizar una sonda de alimentación para obtener una nutrición suficiente. Si así fuere, su médico y su dietista le proporcionarán más información.

### Sugerencias para agregar más calorías y proteínas a su dieta

Si se da cuenta de que está comiendo menos que de costumbre durante la quimioterapia y la radioterapia, lleve una dieta que sea alta en calorías y proteínas. Una dieta de ese tipo le puede ayudar a mantener el peso (si es que su peso se considera saludable), o bien, a perder peso a un ritmo lento (si es que tiene sobrepeso).

### Alimentos ricos en calorías y proteínas

Para agregar más calorías y proteínas a su dieta, coma alimentos que se encuentran en la tabla a continuación. Si es necesario, pida más ideas a su dietista.

Escoja alimentos que pueda comer con facilidad. Si tiene problemas que le afectan su forma de comer, lea la sección “Sugerencias para hacer frente a los efectos secundarios del tratamiento”.

Grupo de alimentos	Alimento	Calorías	Proteína (gramos)
Carne, frijoles y huevos	1 taza de frijoles cocidos secos	240	4
	1/2 taza de ensalada de pollo	200	14
	1 huevo cocinado con una cucharada de mantequilla	175	6
	3 onzas de atún enlatado en aceite	170	25
	1/4 de taza de sustituto de huevo	25	5

<b>Frutos secos y semillas</b>	1 onza de pacanas (20 mitades)	200	3
	1 onza de macadamias (de 10 a 12)	200	2
	1 onza de coquitos de Brasil (de 6 a 8 coquitos)	190	4
	1 onza de nueces (14 mitades)	185	4
	1 onza de semillas de girasol sin cáscara	175	6
	1 onza de almendras (unas 24)	165	4
	1 onza de maní	165	7
	1 cucharada de mantequilla de maní	95	4
<b>Los lácteos</b>	½ taza de leche evaporada (se puede utilizar en lugar de agua al cocinar)	160	8
	6 onzas de yogur endulzado	130	5
	½ taza de helado de primera calidad	220	14
	½ taza de requesón sin descremar	115	7
	¼ de taza (1 onza) de queso en tiras	100	2
	¼ de taza de crema de leche	80	2
	½ taza de leche entera (se puede usar en vez de agua al cocinar)	75	4
	1 cucharada de queso crema	50	1
	2 cucharadas de crema agria	50	1
<b>Grasas</b>	1 cucharada de mantequilla, margarina, aceite o mayonesa	100	0
	2 cucharadas de salsa hecha con el jugo de la carne	40	1
<b>Dulces</b>	1 cucharada de miel	60	0
	1 cucharada de azúcar, mermelada, jalea o sirope de chocolate	50	0
<b>Reemplazos alimenticios</b>	1 barra de reemplazo alimenticio	200	15
	1 pala (1 onza) de polvo de proteína	100	15
	1 cucharada de polvo de proteína	40	5

## Suplementos nutricionales líquidos ricos en calorías y proteínas

Es posible que su médico o su nutricionista le sugiera que tome suplementos

nutricionales ricos en calorías o proteínas. Si así fuere, tome esos suplementos entre comidas. Si los toma con una comida, puede que le hagan sentirse lleno y que ya no tenga apetito para comer más.

La mayoría de los productos de la tabla a continuación los puede conseguir en cualquier supermercado o farmacia. Si no encuentra un producto en esos establecimientos, pida al farmacéutico o al gerente del supermercado que haga un pedido del mismo. Si lo desea, también puede pedir los productos en línea.

<b>Suplemento nutricional</b>	<b>Calorías</b>	<b>Proteína (gramos)</b>	<b>Agua (mL)</b>	<b>¿Sin lactosa?</b>
Ensure® Original (8 onzas)	250	9	196	Sí
Ensure® Clear (8 onzas)	240	8	-	Sí
Ensure Plus® (8 onzas)	350	13	180	Sí
Orgain® Nutritional Shake (11 onzas)	250	16	-	No
Glucerna® Shake (8 onzas)	220	10	200	Sí
Boost® Original (8 onzas)	240	10	200	Sí
Boost Glucose Control® (8 onzas)	190	16	200	Sí
Boost® Nutritional Pudding (5 onzas)	240	7	140	Sí
Boost® VHC (muy rico en calorías) (8 onzas)	530	22.5	168	Sí
Boost Breeze® (8 onzas)	250	9	196	Sí
Polvo Carnation Breakfast Essentials® (1 paquete)	130	5	-	No
Carnation Breakfast Essentials listo para tomar (11 onzas)	250	14	285	No
ScandiShake® (1 paquete) sin leche	440	5	-	No
ScandiShake Lactose Free (1 paquete) sin leche	430	8	-	Sí
ENU® Complete Nutrition Shake (11 onzas)	450	23	-	Sí
Kate Farms® Komplete® (10.8 onzas)	290	16	-	Sí
Benecalorie® (1.5 onzas)	330	7	-	Sí
Beneprotein® Instant Protein Powder (7	25	6	-	Sí

## Batidos nutricionales ricos en calorías y proteínas

Usted también puede hacer sus propios batidos nutricionales ricos en calorías y en proteínas. Para obtener más información, incluso recetas de batidos y otras sugerencias para aumentar el consumo de calorías y proteínas, lea el recurso *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)).

## Sugerencias para comer más

La quimioterapia y la radioterapia puede causar cambios en el sentido del gusto, pérdida del apetito o ambas cosas. Eso puede dificultar la tarea de comer lo suficiente. Si no come suficiente comida o está perdiendo peso a raíz del tratamiento, siga las pautas a continuación.

- Haga comidas pequeñas y frecuentes.
  - Coma la mitad de la porción de una comida de cada 2 a 3 horas.
  - Trate de hacer de 6 a 8 comidas pequeñas al día en vez de 3 grandes.
  - Elabore un horario de comidas y sígalo. No espere a comer hasta que tenga hambre.
- Tenga en casa los alimentos que más le gusten para tener acceso fácil a ellos.
- Compre productos que vengan en una sola porción que pueda comer con facilidad, como bolsas pequeñas de mezclas de frutos secos.
- Cocine sus alimentos en tandas para que le queden sobras.
  - Guarde 1 porción adicional en el refrigerador para el día siguiente, pero no por más tiempo.
  - Congele las demás porciones. En cuanto esté listo para hacer una porción, descongélela en el refrigerador o el microondas, no la deje sobre el mostrador de la cocina. Enseguida, caliéntela hasta que comience a sacar vapor.
- Incluya en su dieta alimentos de diversos grupos y tipos, a menos que su médico o su dietista le indiquen que no lo haga.
- Obtenga más calorías de las comidas líquidas que de las sólidas. Por ejemplo, tome

batidos o suplementos nutricionales como Ensure o Carnation Breakfast Essentials.

- Haga que la experiencia de comer sea placentera y no estresante.
- Considere la nutrición igual de importante que la medicina.

## **Sugerencias para hacer frente a los efectos secundarios del tratamiento**

La quimioterapia y la radioterapia también pueden causar efectos secundarios como boca o garganta seca o ulcerada, dificultad para masticar o ingerir, y náuseas (sensación de querer vomitar). Todo eso puede causar que le cueste comer. Si sufre cualquiera de esos efectos secundarios, siga las pautas a continuación.

Si le aparecen nuevos efectos secundarios o estos empeoran, hable con su médico o proveedor de cuidados de la salud sobre la manera de controlarlos.

### **Problemas para masticar o ingerir**

Algunos ejemplos de estos problemas son sentir dolor o tener dificultades para masticar o ingerir o tener la sensación de que la comida se atora en la garganta. Si tiene cualquiera de esos efectos secundarios:

- Lleve una dieta a base de purés o una dieta blanda de fácil masticación.
  - Los alimentos en puré son aquellos que no se tienen que masticar. Normalmente se licúan (se ponen en una licuadora o un procesador de alimentos) para que queden con una textura suave.
  - Los alimentos fáciles de masticar no se tienen que masticar como la mayoría de los demás, sino que se cortan en cubitos o se pican.
- Tenga en su casa una licuadora (como una Vitamix®) o un procesador de alimentos, ya que esos aparatos le servirán si necesita hacer puré sus comidas.
- Tome 1 o más bebidas ricas en calorías al día. Pueden ser suplementos nutricionales que ya vienen listos para tomarse (como Ensure o Boost) o bien batidos o licuados hechos en casa. Hable con su nutricionista dietista clínico sobre lo que sea mejor para usted.

Para obtener más información, lea el recurso *Guía alimenticia de comidas en puré y dietas blandas de fácil masticación* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-)

[education/pureed-and-mechanical-soft-diets](#)).

## Boca seca

Si la boca está seca y no produce suficiente saliva, puede que cueste trabajo comer. Si tiene la boca seca:

- Elija alimentos suaves y húmedos.
- Agregue jugo de carne, salsas, puré de manzana u otros líquidos a sus alimentos.
- Tome una cucharada de sopa tibia, o de otro líquido, entre cada bocado de comida.
- Pruebe comidas preparadas con gelatina, como mousses, ya que estas se pasan por la garganta con más facilidad.
- Lleve siempre consigo una botella de agua. También puede llevar una botella de spray pequeña con agua para rociarse agua en la boca a lo largo del día para mantenerla húmeda.
- Trate de chupar mentas sin azúcar, tome gotas de limón o mastique chicle sin azúcar para producir más saliva.
- Pruebe un suplemento sin para producir saliva, como Biotene® Oralbalance Moisturizing Gel
- Si tiene problemas para conservarse en su peso, tome bebidas que tengan calorías en lugar de tomar agua. Esto es, jugos de frutas, néctares y suplementos nutricionales líquidos como Ensure.
  - Si tiene diabetes, hable con su médico o con su nutricionista antes de hacer eso. Es posible que ellos le digan que debe limitar o evitar las bebidas con azúcar a fin de controlar su nivel de azúcar en la sangre.

## Úlceras bucales

Si le aparecen úlceras bucales:

- Evite comer y beber cosas calientes que produzcan vapor.
- No coma frutas ácidas (como naranja, toronja, lima, limón) ni tome jugos de frutas ácidas.
- No coma alimentos picantes.
- No le ponga vinagre a la comida (incluso aderezos para ensalada con vinagre) si es



que ese ingrediente le causa molestias.

- Chupe caramelos sin azúcar.
- Cepílese los dientes con un cepillo de cerdas suaves antes y después de comer.
- Enjuáguese la boca con una solución salina (agua ligeramente salada). Para hacer la solución, mezcle de 1/4 a 1/2 cucharadita de sal en un vaso con 8 onzas de agua tibia.

Si los consejos anteriores no le controlan el dolor de boca, hable con su médico o proveedor de cuidados de la salud. Ellos podrían recetarle un medicamento líquido para entumecer la boca.


## **Náuseas**


La mayoría de los proveedores de cuidados de la salud recetan medicamentos para tratar o para evitar las náuseas. También puede seguir las pautas a continuación para controlar las náuseas.

- No coma alimentos picantes.
- No coma alimentos con alto contenido de grasa, en particular comidas fritas como donas, papas fritas, pizza y repostería.
- Si le molesta el olor de la comida, trate de comerla a temperatura ambiente o fría. Evite comer alimentos que estén demasiado calientes, ya que a menudo tienen un olor más fuerte que le puede empeorar las náuseas.
- Coma porciones pequeñas y frecuentes.
- Mastique bien la comida para que sea más fácil digerirla.
- No tome grandes cantidades de líquido de un solo golpe. ya que así evitará sentirse muy lleno, lo cual podría empeorar las náuseas.
- Tome traguitos de té de jengibre, ginger ale o cerveza de jengibre sin alcohol, o chupe caramelos que contengan jengibre natural. El jengibre puede ser relajante y ayudar con las náuseas.
- Trate de comer alimentos con almidón y bajos en grasa, ya que puede que estos no le causen náuseas. Por ejemplo, coma arroz, pan blanco tostado, galletas saladas, cheerios, tostadas melba o pastel de ángel.
- Pruebe comer alimentos salados, como pretzels y galletas saladas.

# La dieta y la nutrición después de su esofagectomía

Durante la esofagectomía, el médico le extirpará una parte del esófago, le moverá el estómago hacia arriba y lo conectará con la parte que le quede del esófago (véanse las figuras 1 y 2). Luego colocará una sonda de alimentación en una parte del intestino delgado que se llama yeyuno (véase la figura 2). La sonda de alimentación se conoce como sonda de yeyunostomía. Esa sonda le servirá para alimentarse mientras el esófago y el estómago se recuperan de la cirugía.

 su cirugía.” data-entity-type="image" data-entity-uuid="0" height="568" src="/sites/default/files/patient\_ed/nutrition\_during\_treatment\_esophageal\_cancer-159526/diet\_nutrition\_esophageal\_cancer-fig\_1a-en.png" width="380" />

 después de su cirugía.” data-entity-type="image" data-entity-uuid="0" height="568" src="/sites/default/files/patient\_ed/nutrition\_during\_treatment\_esophageal\_cancer-159526/diet\_nutrition\_esophageal\_cancer-fig\_2a-en.png" width="430" />

Después de su esofagectomía, su médico recuperación y el equipo torácico seguirán de cerca su recuperación y determinarán en qué momento estará listo para volver a comer y beber nuevamente. **Es posible que pueda comenzar a beber y comer cosas mientras aún esté en el hospital, o bien puede que empiece en casa después de que se le dé de alta.** Su médico y el nutricionista de pacientes hospitalizados le dirán lo que debe esperar que suceda.

Mientras se encuentre en el hospital, un nutricionista para pacientes hospitalizados se encargará de su atención alimenticia. Esa persona se encargará de lo siguiente:

- Asegurarse de que usted reciba una nutrición suficiente.
- Enseñarle sobre su dieta y el horario de la alimentación por sonda.
- Informarle al encargado de su caso de los artículos que necesitará en casa para su dieta y nutrición. Esa persona se encargará de hacer el pedido de esos artículos para usted.
- Estar a la disposición para hablar con usted y responder sus preguntas.

Después de que se le dé de alta del hospital, un nutricionista para pacientes ambulatorios comenzará a hacerse cargo de su atención alimenticia. Esa persona se encargará de lo siguiente:

- Llamarle dentro de un plazo de 48 horas (2 días) después de que se le dé de alta.
- Hablar con usted con frecuencia para ayudarle a llevar su dieta en casa.
- Estar a la disposición para hablar con usted y responder sus preguntas.

## **Información sobre la sonda de alimentación**

Usted no podrá comer ni beber nada inmediatamente después de su cirugía; así que la nutrición que reciba será fórmula líquida que se le administrará por la sonda de alimentación en el intestino delgado. El intestino delgado puede digerir y absorber esa fórmula, la cual tiene todos los nutrientes que el cuerpo necesita.

## **El ritmo de la alimentación por sonda**

El ritmo de alimentación por sonda es la cantidad de fórmula que recibe por hora por esa sonda; el ritmo se mide en mililitros (mL) por hora.

La meta del horario de alimentación es el ritmo de esta y la cantidad de horas que le dan la cantidad adecuada de calorías, proteínas y líquidos. El nutricionista para pacientes hospitalizados hará el cálculo de su meta del horario de alimentación con base en la estatura y el peso de usted.

En un principio, el ritmo de alimentación por sonda será bajo. Después se aumentará lentamente hasta llegar al ritmo o al horario que se tenga como meta.

## **La alimentación por sonda después del alta**

Es posible que reciba algo de alimentación por sonda después de que reciba el alta del hospital. Eso sería debido a que esté llevando una dieta a base de líquidos, a que no obtenga suficientes nutrientes solo de la comida o aún no haya comenzado a beber ni comer. Con la alimentación por sonda se asegura que usted recibe todas las proteínas y calorías que necesita para recuperarse debidamente.

Si después de que reciba el alta recibirá alimentación por sonda, el nutricionista para pacientes hospitalizados le dirá al encargado de su caso qué tipo de fórmula y de artículos necesitará usted en casa. Entonces, el encargado de su caso hará los arreglos con una compañía de atención a domicilio para que le lleven la fórmula y los

artículos a su casa.

Antes de que salga del hospital, una persona de esa compañía le visitará en su cuarto del hospital y le enseñará a usted y a su cuidador a utilizar la bomba de la sonda. Su enfermero y su nutricionista también le entregarán el recurso *Alimentación por sonda con una bomba* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/tube-feeding-pump](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/tube-feeding-pump)) y estarán a su disposición para responder sus preguntas. Antes de que reciba el alta, es importante que usted y su cuidador se sientan cómodos al utilizar la bomba de la sonda de alimentación.

Después de que reciba el alta, probablemente seguirá usando la misma fórmula que recibía en el hospital. Se le pondrá un horario de 16 horas de alimentación por sonda. A medida que se recupere, la sonda la irá utilizando cada vez por menos horas. El nutricionista para pacientes ambulatorios le dirá por cuántas horas debe utilizar la sonda, ya que el hecho de pasar unas cuantas horas sin alimentación por sonda al día le ayudará a tener más apetito para que deje de depender de la sonda más rápido.

## Comer y beber después de la cirugía

A medida que el esófago y el estómago se le recuperen, lentamente comenzará a comer y beber otra vez. También llevará distintas dietas conforme pueda beber y comer más cosas.

- **Dieta de líquidos claros:** Esta dieta consiste solamente en líquidos que sean transparentes, los cuales el cuerpo digiere con más facilidad.
- **Dieta de líquidos densos:** Esta dieta abarca todos los líquidos de la dieta de líquidos claros así como aquellos que sean más densos y no sean claros.
- **Dieta blanda:** Esta dieta consiste de todos los líquidos de la dieta de líquidos densos así como de alimentos que son físicamente blandos. Esto quiere decir que no hay que masticar tanto para que la comida cobre una textura suave y fácil de ingerir.

En un principio, también recibirá nutrición por la sonda de alimentación mientras sigue esas dietas. Conforme pueda obtener su nutrición de comidas y bebidas, el volumen de alimentación por sonda se irá disminuyendo. En determinado momento, la alimentación por sonda se interrumpirá por completo.

En la sección “Recursos” que se encuentra cerca del final de este documento se ofrecen más pautas sobre cada una de las dietas. Si lleva alguna de esas dietas mientras se encuentre en el hospital, recibirá un menú con todos los alimentos que incluyan.

### **Su médico decidirá en qué momento podrá comenzar cada nueva dieta.**

También le indicará qué dieta debe seguir al irse a casa. La mayoría de las personas llevan una dieta de líquidos claros al mismo tiempo que reciben algo de alimentación por sonda después de recibir el alta.

### **Los cambios en el estómago**

Su estómago no podrá retener la misma cantidad que antes de la cirugía y además lo tendrá a la altura del pecho. También puede que se vacíe más rápido o más lento durante los primeros meses después de la cirugía, lo cual significa que se llenará con más rapidez.

Ahora, debido a que lo tendrá a la altura del pecho, es posible que la sensación de estar lleno sea distinta. Preste atención a las sutiles señales de estar lleno o de presión que sentirá en el esternón, ya que esto le servirá para evitar comer demasiado y tener reflujo.

### **El reflujo**

El reflujo es aquella sensación que se tiene cuando los alimentos o los líquidos que se ingieren regresan por la garganta a la boca. Eso se debe a que la válvula que hay entre el esófago y el estómago se extirpa durante su cirugía. A fin de evitar el reflujo, siéntese en posición recta durante la comida y por lo menos 60 minutos después de que termine. Haga la última comida del día por lo menos 2 horas antes de ir a la cama y tome líquidos por última vez por lo menos 1 hora antes de irse a dormir. Para obtener más información sobre esto, lea la sección “Sugerencias para hacer frente al reflujo” que se encuentra en este recurso.

### **Dieta de líquidos claros**

Alrededor de 6 días después de su cirugía, comenzará una dieta de líquidos claros. Para obtener información sobre lo que puede beber mientras lleve esta dieta, lea la sección “Dieta de líquidos claros” que está cerca del final de este recurso.

En cuanto comience la dieta de líquidos claros, el horario de alimentación por sonda

se le reducirá de 24 horas al día a unas 18 horas. En el momento que reciba el alta, el horario de alimentación por sonda se le reducirá a 16 horas al día. Eso ayudará a aumentarle el apetito durante el día.

Beba cantidades pequeñas a la vez y lentamente a medida que vaya conociendo sus límites. Eso le ayudará a evitar el reflujo. Comience con 4 onzas (1/2 taza) a la vez. Al comenzar la dieta de líquidos claros, trate de tomar 4 onzas de líquidos de 6 a 8 veces al día (24 a 32 onzas en total).

## **Dieta de líquidos espesos**

Si logra llevar una dieta de líquidos claros, entonces comenzará a llevar una de líquidos espesos alrededor de 10 días después de su cirugía. Para obtener información sobre lo que puede beber mientras lleve esta dieta, lea la sección “Dieta de líquidos espesos” que está cerca del final de este recurso.

En cuanto comience con la dieta de líquidos espesos, el nutricionista para pacientes ambulatorios le dará instrucciones para que haga ajustes en el horario de su alimentación por sonda. La mayoría de las personas mantienen el mismo ritmo de alimentación por sonda pero reducen la cantidad de horas en que la reciben a 12 horas al día.

Después de su cirugía, es posible que no pueda tomar algunos productos lácteos o ninguno de ellos. Preste atención a la forma en que se sienta después de consumir un producto lácteo (como leche o yogur) y evite las cosas que le causen molestias. Para obtener más información, lea la sección “Intolerancias a los alimentos después de la cirugía” que se encuentra en este recurso.

## **Dieta blanda**

El nutricionista para pacientes ambulatorios le dirá en qué momento debe comenzar a llevar una dieta blanda. Normalmente, eso sucede alrededor de 13 días después de la cirugía. Para obtener información sobre lo que puede beber y comer mientras lleve esta dieta, lea la sección “Dieta blanda” que está cerca del final de este recurso. También puede llevar la dieta blanda de 6 comidas, de la cual se ofrecen menús de muestra en esa sección.

En cuanto comience con la dieta blanda, el nutricionista para pacientes ambulatorios le dará instrucciones sobre cómo hacer ajustes en el horario de su alimentación por

sonda. La mayoría de las personas mantienen el mismo ritmo de alimentación por sonda, pero reducen la cantidad de horas en que la reciben a 8 horas al día.

En cuanto comience con la dieta blanda, también debe comenzar a llevar un control de su peso y un registro de lo que coma y beba. Para obtener más información, lea la sección “El control de su ingesta de alimentos y líquidos” que se encuentra en este recurso.

Es posible que no pueda comer algunos alimentos que comía antes de la cirugía, como alimentos dulces y productos lácteos. Preste atención a la forma en que se sienta después de comer distintos alimentos y tome nota de ello en su registro. Para obtener más información, lea la sección “Intolerancias a los alimentos después de la cirugía” que se encuentra en este recurso.

## **La interrupción de la alimentación por sonda**

El nutricionista para pacientes ambulatorios hará seguimiento con usted con cierta frecuencia de la cantidad de calorías que coma y beba. Esa persona le ayudará a reducir lentamente la cantidad de fórmula que reciba por la sonda a medida que reciba más nutrientes de las comidas y bebidas. Lo que se pretende es interrumpir la alimentación por sonda y que pueda llevar una dieta blanda a base de comidas pequeñas y frecuentes.

En cuanto pueda obtener la suficiente nutrición de su dieta, el médico le quitará la sonda de alimentación. La meta es quitarla en la primera cita de seguimiento que tenga después de la cirugía. Normalmente, eso se hace unas 2 semanas después de que recibe el alta del hospital.

## **Calendario de dieta y nutrición**

Las siguientes son metas relacionadas con su recuperación. Es posible que la experiencia que tenga no coincida de forma exacta con este calendario.

**Siga las instrucciones de su médico o de su nutricionista clínico para hacer cambios en su dieta.**

<b>Días después de la cirugía</b>	<b>Meta de la dieta y la nutrición</b>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comenzar la alimentación por sonda</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar la sonda de alimentación 24 horas al día</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comenzar a dar tragos pequeños de líquidos claros.</li> <li>• Utilizar la sonda de alimentación 18 horas al día.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comenzar la dieta de líquidos claros.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salir del hospital llevando una dieta de líquidos claros y utilizar la sonda de alimentación 16 horas al día.</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comenzar la dieta de líquidos espesos.</li> <li>• Utilizar la sonda de alimentación 12 horas al día.</li> </ul>
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comenzar la dieta blanda.</li> <li>• Comenzar a llevar un registro de alimentos y bebidas.</li> <li>• Utilizar la sonda de alimentación 8 horas al día.</li> </ul>
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregunte al cirujano en qué momento puede comenzar a llevar una dieta de texturas regulares.</li> <li>• El nutricionista para pacientes ambulatorios le dirá en qué momento debe dejar de utilizar la sonda,</li> </ul>

## El control de su peso

Es importante llevar un control de su peso después de la cirugía. Revise su peso cada 3 a 5 días o con la frecuencia que le pida el nutricionista para pacientes ambulatorios. Es mejor pesarse más o menos a la misma hora todos los días. Asegúrese de tener puesta la misma cantidad de ropa cada vez.

Es normal perder peso después de ser dado de alta del hospital. Durante la recuperación de la cirugía en el hospital, es posible que el cuerpo retenga más líquidos de lo normal, lo cual puede causar que aumente de peso. Después de recibir el alta, es peso de los líquidos se pierde. Entonces el peso debe volver a ser el normal o ligeramente menos. Esos cambios son normales. Su nutricionista para pacientes ambulatorios se encargará de ayudarle a evitar que pierda demasiado peso.

En los meses posteriores a su cirugía, informe a su equipo de atención médica si está perdiendo mucho peso. Recuerde que puede programar una cita con el nutricionista para pacientes ambulatorios si necesita ayuda con la dieta.

## El control de su ingesta de alimentos y líquidos

Después de su esofagectomía, es posible que se sienta lleno más rápido o que tenga otros cambios que afecten su alimentación. Si lleva un registro de lo que coma y lo que



beba, eso le ayudará a ver qué alimentos y tamaños de las porciones las puede comer con más facilidad. También le servirá para cerciorarse de que reciba suficientes calorías.

Haga lo siguiente en su diario de alimentos y bebidas:

- Anote todos los alimentos que coma y las bebidas que tome. Anote lo siguiente:
  - Las horas a las que coma o beba
  - La cantidad (o la porción) y el tipo de alimento o bebida
  - La cantidad de calorías que contenga el alimento o la bebida
- Anote cualquier síntoma o problema que tenga después de comer o de beber.
  - ¿Se siente demasiado lleno?
  - ¿Siente presión en el pecho?
  - ¿Le da reflujo?
  - ¿Tiene dolor en el abdomen (la barriga) o diarrea (evacuaciones sueltas o aguadas)?

También es importante llevar un control de su peso. Pésese de cada 3 a 5 días, o con la frecuencia que se lo pida el nutricionista para pacientes ambulatorios. Es mejor pesarse más o menos a la misma hora todos los días. Asegúrese de tener puesta la misma cantidad de ropa cada vez que se pese.

Véase a continuación el ejemplo de una comida y una bebida. En la sección “Recursos” también hay un diario en blanco para que ahí escriba.

<b>Hora</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>Descripción</b>	<b>Calorías</b>	<b>¿Síntomas?</b>
7:00	4 oz	Jugo de manzana	60	Ninguna
8:00	1 jumbo 5 oz	Huevo revuelto Puré de papa	100 160	Ninguna
10:00	6 oz	Yogur	105	Ninguna
2:00	5 oz 4 oz	Puré de papa Budín de vainilla	160 110	Ninguna
4:00	1 jumbo	Huevo revuelto	100	Ninguna

6:00	6 oz 5 oz ¼ de taza ¼ de taza	Puré de papa Calabacete cocido para que quede blando Pollo en estofado Salsa hecha con el jugo de la carne	92 75 58 50	Muy lleno y sin poder terminar la comida
			<u>Total diario</u> 1130 calorías	

## Cómo medir las cantidades de alimentos

Para medir con precisión las cantidades de alimentos, utilice cucharas y tazas de medir, o una balanza o pesa de cocina. Las pautas a continuación también le pueden servir para calcular las cantidades de algunos alimentos (véase la figura 4).



3 ounces of meat is about the size of a deck of cards.



3 ounces of fish is about the size of a checkbook.



1 cup of cut fruit, cut vegetables, or cereal is about the size of a baseball.



1 ounce of cheese is about the size of a domino.



1 teaspoon of butter is about the size of a die.

Figura 4. Pautas para calcular el tamaño de las porciones

## Información sobre las calorías

La información sobre las calorías se encuentra en la etiqueta de los datos de nutrición

de las comidas que vienen empaquetadas (véase la figura 5).



Figura 5. Dónde buscar la información sobre las calorías en una etiqueta de Datos de nutrición

Si un producto no tiene esa etiqueta, la información sobre las calorías se puede buscar en un sitio web de recursos de nutrición, como CalorieKing.com o MyFitnessPal.com. También puede descargar la aplicación MyFitnessPal en su teléfono inteligente.

Además, el nutricionista también le puede hacer un cálculo de las calorías durante sus citas de seguimiento. Asegúrese de anotar las cantidades de todo lo que coma y beba a fin de que el nutricionista pueda hacer un cálculo de las calorías.

## Pautas generales a seguir después de su esofagectomía

Su estómago no podrá retener la misma cantidad que antes de la cirugía. Usted tendrá que hacer 6 comidas pequeñas o más al día en lugar de 3 comidas grandes. Eso le ayudará a comer la cantidad adecuada de alimentos, a pesar de tener el estómago más pequeño.

En cuanto empiece a comer después de la cirugía, usted llevará una dieta blanda. Con el tiempo, la mayoría de las personas comienzan a llevar una dieta de texturas normales. Su médico le indicará en qué momento es seguro hacer ese cambio. Usted aún tendrá que hacer comidas pequeñas y frecuentes.

También es posible que necesite otros suplementos de vitaminas y minerales. De ser así, su médico o su nutricionista dietista clínico hablará con usted al respecto.

Dígales a su médico y a su nutricionista dietista clínico si está perdiendo peso sin la intención de hacerlo.

## **Pautas para comer**

- En cuanto comience a comer, es posible que solo pueda ingerir una porción de 1/2 a 1 taza de alimento a la vez, pero con el tiempo podrá comer porciones más grandes.
- Mastique bien la comida, ya que eso ayuda con la digestión.
- Coma con lentitud, ya que de esa manera dejará de comer antes de sentirse lleno y con incomodidad.
- No tome más de 4 onzas (1/2 taza) de líquido durante las comidas, de esa manera podrá comer una cantidad suficiente de alimento sólido sin llenarse demasiado. Además, podrá digerir la comida más despacio. Recuerde que las sopas cuentan como líquido.

## **Pautas para beber**

- Tome la mayoría de los líquidos por lo menos una hora antes o una hora después de las comidas. Eso le ayudará a evitar sentirse demasiado lleno y la deshidratación.
- Trate de tomar de unos 8 a 10 vasos (8 onzas) de líquidos al día. Si las bebidas gasificadas le hacen sentir demasiado lleno, evítelas.

## **La intolerancia a los alimentos después de la cirugía**

Tener intolerancia quiere decir que no se puede comer o beber ciertos alimentos o bebidas. Después de la cirugía, es posible que tenga intolerancia a ciertos alimentos, lo cual no tenía antes de aquella.

## **Intolerancia al azúcar**

Algunas personas padecen de calambres, dolor de estómago o diarrea dentro de un plazo de 20 minutos de haber comido o bebido algo con alto contenido de azúcar. Eso se conoce como síndrome de evacuación gástrica rápida.

Algunas personas sienten debilidad, hambre, náuseas, ansiedad, temblores o transpiración de 1 a 2 horas después de comer un alimento con azúcar. Eso se debe a una baja de azúcar en la sangre.

El síndrome de evacuación gástrica rápida y la baja azúcar en la sangre se pueden controlar haciendo cambios en la dieta y teniendo cuidado con lo que se coma. Pida más información a su nutricionista.

Entre los alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar se encuentran:

- Sodas
- Jugos de frutas
- Caramelos
- Helado
- Pasteles
- Miel
- Jarabes
- Mermeladas

## **Intolerancia a la grasa**

Algunas personas tienen problemas para digerir grandes cantidades de grasa. Así que trate de comerla en pequeñas cantidades al principio y luego vaya aumentándola lentamente.

Entre los alimentos ricos en grasa se encuentran:

- Mantequilla, margarina y aceites
- Mayonesa
- Aderezos para ensalada cremosos

- Queso crema
- Salsas
- Papitas y trozos de tortilla de maíz fritos
- Postres pesados
- Alimentos fritos

Si las defecaciones le huelen peor que lo normal o tienen una apariencia pálida, grasosa o flotante, puede que las grasas no las digiera bien. Si tiene alguno de esos síntomas, hable con su médico o con el nutricionista dietista clínico para pacientes ambulatorios. Es posible que necesite tomar un medicamento que le ayude a digerir las grasas. Aunque eso sucede rara vez.

## **Intolerancia a la lactosa (los productos lácteos)**

La lactosa es un tipo de azúcar que se encuentra en la leche y en los productos derivados de esta. A algunas personas les cuesta digerir la lactosa después de una esofagectomía. Eso se conoce como intolerancia a la lactosa. Los síntomas de esta intolerancia son gases, abotagamiento y diarrea. Esos síntomas se pueden presentar de 30 minutos a 2 horas después de comer productos lácteos.

Después de la cirugía, incorpore lentamente los productos lácteos a su dieta. La leche, el helado y los quesos blandos tienen altas cantidades de lactosa. En los quesos duros, el yogur y la mantequilla la cantidad de lactosa es más baja.

Para hacer una prueba de la tolerancia a los productos lácteos, comience por tomar una porción de 4 onzas (1/2 taza) de leche.

- Entonces, si no se le presenta ninguno de los síntomas de intolerancia a la lactosa, puede comenzar a comer más productos lácteos.
- Ahora, si se le presentara alguno de los síntomas, es posible que aún pueda comer alimentos que contengan una menor cantidad de lactosa. Preste atención a la manera en que se sienta después de comer distintos productos lácteos.

Si cree que tiene intolerancia a la lactosa, haga lo siguiente:

- Trate de utilizar un producto que le ayude a digerir los productos lácteos (como Lactaid® en tableta o en gotas).

- Pruebe productos lácteos que se procesen para quitarles la lactosa (como leche Lactaid, requesón y helado).
- Si es necesario, pida ayuda a su nutricionista dietista clínico.

En ocasiones, la intolerancia a la lactosa que se presenta después de la cirugía desaparece con el tiempo. Si lo desea, puede volver a probar productos lácteos en unos dos meses para ver si el estómago los acepta.

## **Intolerancia al gluten**

El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, el centeno y la cebada. Después de someterse a la cirugía, muy pocas personas tienen problemas para digerir el gluten. Eso se conoce como intolerancia al gluten. Los síntomas de esta intolerancia son dolor en el abdomen, abotagamiento, diarrea o estreñimiento. Esos síntomas también pueden ser causa de muchas otras cosas después de una esofagectomía, así que usted no debe de dejar de consumir alimentos con gluten a menos que su médico se lo indique.

## **Sugerencias para hacer frente a problemas comunes**

Los siguientes, son problemas comunes que se presentan después de una esofagectomía. El hecho de llevar un buen registro de lo que coma y anotar los síntomas o problemas que se le presenten, podría ayudarle a determinar la causa de ellos. Si lo desea, puede utilizar la parte que está en blanco de la sección “Recursos”.

Si las sugerencias siguientes no le sirven, hable con su nutricionista o su médico y pídale consejos.

## **Sugerencias para hacer frente al reflujo**

- Siéntese en posición recta durante la comida y por lo menos 60 minutos después de que termine.
- Póngase ropa que le quede holgada alrededor del abdomen.
- Coma por última vez por lo menos 2 horas antes de la hora de ir a la cama.
- Al estar acostado, mantenga siempre la cabeza en un ángulo de 30 grados o más. Utilice un calce para mantener levantadas la parte superior del cuerpo y la cabeza. El calce lo puede conseguir en una tienda de artículos quirúrgicos o en internet.

- Al agacharse, trate de doblar las piernas en lugar de la cintura.
- No coma ni beba demasiado de un solo golpe.

## **Sugerencias para hacer frente a las náuseas**

- Evite comer alimentos que sean demasiado sustanciosos, picantes o grasosos.
- No coma ni beba demasiado rápido. Trate de poner el tenedor sobre la mesa entre bocado y bocado.
- No coma ni beba demasiado de un solo golpe.
- Después de comer, no se acueste en una posición demasiado plana. Recuerde que siempre que se acueste debe estar en un ángulo de 30 grados o más.

## **Sugerencias para hacer frente a la sensación de estar lleno**

- No coma ni beba demasiado de un solo golpe.
- No beba demasiado líquido durante las comidas.
- No coma ni beba demasiado rápido. Trate de poner el tenedor sobre la mesa entre bocado y bocado. El cerebro tarda 20 minutos en enviar la señal de que ya se está lleno.
- Si tiene problemas para hacer 6 comidas más pequeñas en lugar de 3 grandes, elabore un horario con horas fijas para las comidas.
- Si comienza a comer las porciones grandes que comía antes de su cirugía, entonces trate de preparar comidas pequeñas con anticipación para que ya las tenga listas.

## **Sugerencias para hacer frente a la diarrea**

- Trate de consumir menos azúcar, luego menos productos lácteos y enseguida menos grasas. Fíjese si se compone de la diarrea en cuanto reduzca la cantidad de esos productos. Si es así, entonces coma menos de esos alimentos.
- Trate de comer alimentos con fibra soluble, como frutas enlatadas, plátano y avena.
- Asegúrese de mantener seguros los alimentos en casa.
  - Guarde en seguida las sobras en el refrigerador o el congelador.



- Después de 2 días, tire las sobras que refrigere.
- Después de 6 meses, tire las sobras que congele.
- Descongele las sobras en el refrigerador o el microondas, no sobre el mostrador de la cocina. Recaliéntelas a una temperatura segura y hasta que estén bien calientes.

## **Sugerencias para hacer frente a la dificultad para ingerir**

- Elija alimentos suaves y húmedos.
- Mastique bien la comida,

Si trata de seguir estas sugerencias y aún le cuesta ingerir o siente que la comida se le atorona en la garganta, entonces dígaselo a su médico, enfermero o nutricionista dietista clínico. Es probable que se le tenga que hacer un procedimiento para estirarle el esófago (una dilatación) para corregir ese problema. Si necesita una dilatación, su médico y su enfermero le darán más información sobre lo que debe esperar.

## **Comer en restaurantes y eventos sociales**

La comida es el centro de atención en muchos eventos sociales. Recuerde que las porciones que se sirven en eventos y restaurantes tienden a ser grandes.

Normalmente toma algo de tiempo acostumbrarse a comer en restaurantes o asistir a eventos como bodas y cenas.

- Si se termina un aperitivo, puede que sienta que el plato principal se lo tiene que llevar a casa.
- Si no se come el aperitivo, trate de comerse solo la mitad del plato principal y llévese el resto a casa. Si lo desea, también puede compartir el plato principal con otra persona.
- Puede que tenga que escoger entre una sopa chica o una bebida como los líquidos que puede ingerir. O bien, puede optar por solo probar unos cuantos tragos y cucharadas de ambos.
- Si quiere comer postre después de la comida, tal vez quiera considerarlo como su refrigerio de la noche, junto con una bebida de 4 onzas de 2 ½ a 3 horas más tarde. En la sección “Menús de muestra de una dieta blanda de 6 comidas” se ofrecen ejemplos de la forma en que puede planificar sus comidas y refrigerios.

# Recursos

## Servicios de Apoyo de MSK

### **Servicio de Medicina Integral (Integrative Medicine Service)**

646-888-0800

[www.mskcc.org/integrative-medicine](http://www.mskcc.org/integrative-medicine)

Nuestro Servicio de Medicina Integral ofrece varios servicios que complementan la atención médica tradicional, e incluyen terapia musical, terapia mental y corporal, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. También ofrece orientación sobre nutrición y suplementos alimenticios.

### **Programa de Recursos para la Vida Después del Cáncer (RLAC)**

646-888-8016

En MSK, la atención no termina después del tratamiento activo. El programa RLAC es para los pacientes que hayan terminado con el tratamiento y para sus familias. El programa ofrece muchos servicios, entre ellos seminarios, talleres, grupos de apoyo, orientación sobre cómo vivir después del tratamiento y ayuda con cuestiones de seguros y empleo.

## Recursos externos

### **Academy of Nutrition and Dietetics (AND)**

[www.eatright.org/public](http://www.eatright.org/public)

AND es una organización profesional para dietistas certificados. El sitio web ofrece información sobre las más recientes pautas de nutrición e investigaciones, y en el mismo puede buscar dietistas que haya en su localidad. La academia también publica *The Complete Food and Nutrition Guide [La guía completa sobre alimentos y nutrición]*, la cual consta de más de 600 páginas con información sobre alimentos, nutrición y salud.

### **American Institute for Cancer Research**

[www.aicr.org](http://www.aicr.org)

800-843-8114

Contiene información sobre prevención, investigación e instrucción sobre el cáncer y la dieta.

### **Centro para la Seguridad Alimentaria y la Nutrición Aplicada de la FDA**

[www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm](http://www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm)

Tiene información de utilidad sobre la seguridad de los alimentos.

# Dieta de líquidos claros

En una dieta de ese tipo solo se incluyen líquidos que sean transparentes. los cuales se ingieren y digieren con facilidad. En la tabla a continuación se proporcionan ejemplos.

Mientras siga la dieta:

- No coma ningún alimento sólido.
- No tome líquidos que no sean transparentes.
- Tome una cantidad suficiente de líquidos aparte de agua, café y té.
- No tome líquidos sin azúcar, a menos que tenga síntomas de síndrome de evacuación gástrica rápida.

	<b>Alimentos y bebidas que debe incluir</b>	<b>Alimentos y bebidas que debe evitar</b>
<b>Sopas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caldo o consomé</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cualquier producto con trozos de alimentos o condimentos secos</li></ul>
<b>Dulces</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gelatina (como Jell-O®)</li><li>• Hielo de sabores</li><li>• Caramelos solubles (como Life Savers®), los cuales se chupen, no que se mastiquen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Todos los demás</li></ul>
<b>Bebidas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jugos de frutas claros (como limonada, jugo de manzana, arándano y uva)</li><li>• Soda* (como ginger ale, 7-up®, Sprite® y seltzer)</li><li>• Bebidas deportivas (como Gatorade®)</li><li>• Café negro</li><li>• Té</li><li>• Agua</li><li>• Suplementos nutricionales claros (como Boost Breeze, Ensure Clear y Diabetishield®)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jugos con pulpa</li><li>• Néctares</li><li>• Leche o crema</li><li>• Bebidas alcohólicas</li></ul>

\*Si la soda le hace sentirse lleno o le produce gases, déjela que se asiente un rato

hasta que las burbujas desaparezcan o evítela por completo.

## Dieta de líquidos espesos

Una dieta de líquidos espesos incluye todas las cosas que se pueden consumir en una dieta de líquidos claros así como los alimentos y bebidas a continuación.

	<b>Alimentos y bebidas que debe incluir</b>	<b>Alimentos y bebidas que debe evitar</b>
<b>Sopas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopas licuadas y cremosas (como crema de papa, zanahoria y brócoli)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopas con trozos de alimentos integrales</li></ul>
<b>Los lácteos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Budín</li><li>• Helado sin grumos</li><li>• Yogur sin grumos (como el simple, de vainilla, limón o café)</li><li>• Leche, leche Lactaid, leche de soya, leche de almendra y leche de arroz</li><li>• Batidos de leche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Productos lácteos con fruta, frutos secos, granola o trozos de alimentos enteros</li></ul>
<b>Granos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cereales calientes (como harina, avena colada, sémola de maíz, Cream of Rice® y Wheatena®)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Granos que contengan fruta, frutos secos, granola o trozos de alimentos enteros</li></ul>
<b>Suplementos nutricionales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suplementos nutricionales ricos en calorías y proteínas (como Ensure, Boost, bebidas Carnation Breakfast Essentials y budín Boost)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suplementos con fruta, frutos secos, granola o trozos de alimentos enteros</li></ul>
<b>Varios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mostaza no muy fuerte, salsa de tomate, mayonesa, azúcar, sal o una pizca de pimienta mezcladas en los alimentos y bebidas anteriores.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tés de burbujas</li><li>• Mostaza con semillas</li></ul>

## Dieta blanda

Una dieta blanda consta solamente de alimentos que sean físicamente suaves. Lo que se pretende con una dieta blanda es limitar la masticación necesaria para que la comida quede en una textura suave y fácil de ingerir.

En la tabla a continuación se ofrecen ejemplos de alimentos y bebidas que se deben

incluir en una dieta blanda. También puede utilizar los “Menús de muestra de una dieta blanda de 6 comidas” de la sección a continuación.

	<b>Alimentos y bebidas que debe incluir</b>	<b>Alimentos y bebidas que debe evitar</b>
<b>Bebidas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugo</li> <li>• Café</li> <li>• Té</li> <li>• Refresco con gas</li> <li>• Suplementos nutricionales (como Ensure o Glucerna)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebidas que no se licúan hasta quedar sin grumos</li> <li>• Bebidas que tienen semillas</li> <li>• Tés de burbujas</li> </ul>
<b>Panes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Panes bien humedecidos, panecillos, muffins ingleses, panqueques y waffles. Póngales suficiente jarabe, jalea, margarina, mantequilla o salsa, o bien remójelos en un líquido para que se ablanden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan seco, tostadas y galletas saladas</li> <li>• Tortillas</li> <li>• Panes duros y crujientes (como el pan francés y el pan en barra)</li> <li>• Panes con frutas secas, nueces o coco</li> </ul>
<b>Cereales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los cereales calientes o fríos bien humedecidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereales gruesos o secos (como el cereal de desayuno y All-Bran™)</li> </ul>
<b>Sopas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las sopas, excepto las de la lista de lo que se debe evitar.</li> <li>• Sopas de maíz o de almejas coladas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopas con carnes duras</li> <li>• Sopas de maíz o de almejas sin colar</li> <li>• Sopas que tengan trozos grandes de carne o verduras duras que no estén bien cocidas</li> </ul>
<b>Carne y sustitutos de la carne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes y carne de aves en trozos suaves, blandos o molida</li> <li>• Pescado bien humedecido</li> <li>• Huevos preparados de cualquier forma</li> <li>• Estofados o guisados con trozos pequeños de carne, carne molida o carne suave</li> <li>• Tofu o tempeh suave</li> <li>• Mantequillas de frutos secos cremosas (como mantequilla de maní cremosa) que se coma con otro alimento humedecido o una bebida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes y carnes de ave duras y secas</li> <li>• Trozos grandes de carne</li> <li>• Pescado seco o con espinas</li> <li>• Mantequilla de maní con trozos de este</li> </ul>
<b>Leche y</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche, suero de la leche, ponche de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quesos duros (como el cheddar o el</li> </ul>

<b>productos lácteos</b>	<p>huevo, malteadas, batidos, leche evaporada o leche condensada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur</li> <li>• Quesos blandos (como requesón regular, queso de olla, queso de granja y queso ricotta)</li> <li>• Quesos procesados (como queso americano, queso crema y salsas de queso)</li> <li>• Queso gratinado y en tiras</li> <li>• Crema agria</li> <li>• Budín, natillas, helado y yogur congelado</li> <li>• Suplementos nutricionales líquidos (como Ensure y Carnation Breakfast Essentials)</li> </ul>	<p>suizo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quesos con semillas o frutas</li> <li>• Yogur con nueces, semillas, frutas secas o coco</li> </ul>
<b>Papas y almidones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las papas y almidones, excepto los de la lista de lo que se debe evitar</li> <li>• Arroz blanco simple y cocido</li> <li>• Puré de papas o papas horneadas sin cáscara</li> <li>• Pollo, atún, y ensalada de huevo suaves (sin apio ni cebolla)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papas duras, fritas y crujientes</li> <li>• Cáscaras de papa</li> <li>• Aderezo de pan seco</li> <li>• Arroz salvaje</li> <li>• Arroz o papas semicrudos</li> </ul>
<b>Verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las verduras tiernas cocidas</li> <li>• Lechuga en tiras</li> <li>• Tomates de lata pelados y sin semillas</li> <li>• Jugos de verduras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las verduras crudas, excepto la lechuga en tiras</li> <li>• Todas las verduras cocidas que no estén tiernas</li> <li>• Verduras fritas</li> <li>• Maíz</li> <li>• Arvejas</li> </ul>
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las frutas en lata y cocidas</li> <li>• Fruta fresca suave y pelada (como durazno, nectarina, kiwi, melón, melazo y sandía sin semillas)</li> <li>• Bayas suaves con semillas pequeñas (como la fresa)</li> <li>• Aguacates</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta fresca que cueste masticar (como manzanas y peras)</li> <li>• Fruta fibrosa de mucha pulpa (como la papaya, la piña y el mango)</li> <li>• Cáscara de fruta fresca que cueste masticar (como la de la uva)</li> <li>• Frutas secas crudas (como ciruela, albaricoque y pasas)</li> <li>• Cueros de fruta, rollitos de frutas, golosinas de fruta y frutas secas</li> </ul>

<b>Postres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los postres, excepto los de la lista de lo que se debe evitar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasteles y galletas secos o correosos</li> <li>• Postres con nueces, semillas, frutas secas, coco o piña</li> </ul>
<b>Aceites</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de oliva, canola u otro aceite vegetal</li> <li>• Margarinas y productos para untar</li> <li>• Aderezos para ensalada</li> <li>• Mayonesa</li> <li>• Mantequilla</li> <li>• Gravys y salsas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Productos para untar con nueces, frutas secas o piña</li> </ul>
<b>Varios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los condimentos y salsas suaves</li> <li>• Caramelos que no se mastiquen sin nueces, semillas ni coco</li> <li>• Mermeladas, jaleas, conservas, miel y otros endulzantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nueces, semillas, coco y frutas secas</li> <li>• Caramelos masticables</li> <li>• Condimentos o salsas picantes o con fuerte sabor a pimienta</li> </ul>

## Menús de muestra de una dieta blanda de 6 comidas

Los menús de muestra a continuación muestran una dieta blanda en 6 comidas pequeñas. En ellas se incluyen 4 onzas de líquido con cada comida (para evitar que se sienta demasiado lleno durante las comidas) y 8 onzas de líquido entre una y otra comida (para que se mantenga bien hidratado). Tenga en cuenta que las sopa cuenta como líquido.

- No todos los platos del menú son sin azúcar. Si tiene diabetes, el azúcar alta en la sangre o tiene síndrome de evacuación gástrica rápida:
  - Utilice yogur sin azúcar o “light” en lugar de yogur regular.
  - Limite la cantidad de jugo de fruta
  - Si toma jugos de fruta, dilúyalos con agua
- Los artículos del menú que tienen un asterisco (\*) contienen lactosa. Si tiene intolerancia a la lactosa:
  - Pruebe leche Lactaid, requesón o helado.

- Tome tabletas o gotas de Lactaid antes de comer productos lácteos.
- Consuma leche de almendra, leche de arroz, leche de soya y quesos que no contengan leche.

## Menú 1 de muestra de una dieta blanda de 6 comidas

Hora	Comida	Alimentos y líquidos
7:30 AM	Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¾ de taza de cornflakes ablandados en ½ taza de leche entera*</li> <li>• ½ plátano</li> </ul>
9:00 AM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de jugo mezclado con ½ taza de agua</li> </ul>
10:00 AM	Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de requesón*</li> <li>• ½ taza de fruta en lata</li> </ul>
11:30 AM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche entera*</li> </ul>
12:30 PM	Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de sopa de pollo</li> <li>• ½ sándwich de ensalada de atún con pan sin tostar con mayonesa adicional según se necesite para humedecerlo</li> </ul>
2:00 PM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de jugo de tomate</li> </ul>
3:00 PM	Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur de fruta*</li> <li>• ½ taza de jugo de arándano</li> </ul>
4:30 PM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de jugo de manzana mezclado con ½ taza de agua</li> </ul>
5:30 PM	Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 onzas de pollo horneado</li> <li>• 1 papa pequeña horneada (sin cáscara) con crema agria*</li> <li>• ½ taza de zanahorias cocidas</li> <li>• ½ taza de leche de almendra</li> </ul>
7:00 PM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de agua</li> </ul>
8:00 PM	Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 onza de queso americano*</li> <li>• 1 rebanada de pan</li> <li>• Mayonesa</li> <li>• ½ taza de jugo de manzana</li> </ul>
9:30 PM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de jugo de arándano y manzana con ½ taza de agua</li> </ul>

## Menú de muestra de una dieta blanda de 6 comidas 2

Hora	Comida	Alimentos y líquidos
7:30 AM	Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 huevo revuelto</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de pan sin tostar con 1 cucharadita de margarina o mantequilla*</li> <li>• 1/2 taza de jugo de naranja</li> </ul>
9:00 AM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de jugo de tomate</li> </ul>
10:00 AM	Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cucharada de mantequilla de maní cremosa</li> <li>• 1/2 panecillo suave</li> <li>• 1/2 taza de leche entera*</li> </ul>
11:30 AM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de jugo mezclado con 1/2 taza de agua</li> </ul>
12:30 PM	Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 sándwich de ensalada de huevo atún con pan sin tostar con mayonesa adicional según se necesite para humedecerlo</li> <li>• 1/2 taza de leche</li> </ul>
2:00 PM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de caldo</li> </ul>
3:00 PM	Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 cucharadas de hummus</li> <li>• 1/2 panecillo suave</li> <li>• 1/2 taza de jugo de piña</li> </ul>
4:30 PM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de refresco de frutas mezclado con 1/2 taza de agua</li> </ul>
5:30 PM	Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 onzas de pescado horneado</li> <li>• 1/2 taza de puré de papa</li> <li>• 1/2 taza de habichuelas con 2 cucharaditas de margarina o mantequilla*</li> <li>• 1/2 taza de jugo de manzana</li> </ul>
7:00 PM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de agua</li> </ul>
8:00 PM	Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/4 de taza de requesón*</li> <li>• 1 rebanada de pan</li> <li>• 1/2 taza de jugo de arándano</li> </ul>
9:30 PM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de jugo de mezcla de bayas con 1/2 taza de agua</li> </ul>

### Menú de muestra de una dieta blanda de 6 comidas 3

<b>Hora</b>	<b>Comida</b>	<b>Alimentos y líquidos</b>
7:30 AM	Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omelet de 1 huevo con 1 onza de queso y 1 rebanada de jamón picado</li> <li>• 1/2 taza de jugo de naranja</li> </ul>
9:00 AM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de agua</li> </ul>
10:00 AM	Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada fina de queso con 1 cucharadita de margarina o</li> </ul>

		<p>mantequilla*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de néctar de albaricoque</li> </ul>
11:30 AM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de jugo de uva mezclado con 1/2 taza de agua</li> </ul>
12:30 PM	Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 onzas de carne molida o pavo molido</li> <li>• 1 onza de queso americano*</li> <li>• 1/2 taza de puré de papa hecho con leche* y margarina o mantequilla*</li> <li>• 1/2 taza de leche entera*</li> </ul>
2:00 PM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de jugo de arándano mezclado con 1/2 taza de agua</li> </ul>
3:00 PM	Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cucharada de proteína de suero en polvo mezclada con 1 taza de leche entera*, 1/2 plátano y 1 cucharada de mantequilla de maní cremosa</li> </ul>
4:30 PM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de jugo de uva mezclado con 1/2 taza de agua</li> </ul>
5:30 PM	Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de jamón y quiche de queso* sin la corteza</li> <li>• 1/2 taza de jugo de manzana</li> </ul>
7:00 PM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de jugo de guayaba mezclado con 1/2 taza de agua</li> </ul>
8:00 PM	Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de helado* de primera calidad con 1/2 taza de leche entera*</li> </ul>
9:30 PM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de agua</li> </ul>

## Menú de muestra de una dieta blanda de 6 comidas 4

<b>Hora</b>	<b>Comida</b>	<b>Alimentos y líquidos</b>
7:30 AM	Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 muffin inglés sin tostar con 2 cucharadas de mantequilla de maní cremosa y 2 cucharaditas de miel</li> <li>• 1/2 taza de leche entera</li> </ul>
9:00 AM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de agua</li> </ul>
10:00 AM	Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 onzas de yogur griego entero*</li> <li>• 1/2 plátano o fruta en lata</li> <li>• 1 cucharada de semillas de lino molidas o almendras molidas</li> </ul>
11:30 AM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de jugo de manzana mezclado con 1/2 taza de agua</li> </ul>
12:30 PM	Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tasa de guisado de atún hecho con 1/2 taza de atún en lata, 1/4 de taza de crema de champiñones condensada*, 1 cucharadita de margarina o mantequilla*, 1/2 taza de fideos de huevo y un chorrito de leche*</li> <li>• 1/2 taza de jugo de manzana</li> </ul>

2:00 PM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de jugo de cereza mezclado con 1/2 taza de agua</li> </ul>
3:00 PM	Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 aguacate hecho puré enrollado en 2 onzas de rebanadas de pechuga de pavo</li> <li>• 1/2 taza de néctar de pera</li> </ul>
4:30 PM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de néctar de durazno mezclado con 1/2 taza de agua</li> </ul>
5:30 PM	Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 onzas de pan de carne en rebanadas</li> <li>• 1/2 taza de batata horneada con 2 cucharaditas de aceite de coco*</li> <li>• 1/2 taza de espinacas en crema*</li> <li>• 1/2 taza de jugo de uva</li> </ul>
7:00 PM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche entera*</li> </ul>
8:00 PM	Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de budín de vainilla* con la 1/2 de un plátano en rebanadas y crema batida* encima</li> </ul>
9:30 PM	Tome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de agua</li> </ul>

Si tienes preguntas, contacta a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si eres paciente de MSK y necesitas comunicarte con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llama al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visita [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busca en nuestra biblioteca virtual.

Diet and Nutrition During Treatment for Esophageal Cancer - Last updated on April 16, 2021  
 Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center