

ALIMENTACIÓN

¿Qué se puede hacer para mantener bien nutrido a un niño durante el tratamiento para el cáncer?



Introducción

A quién va dirigido

Está dirigido a los padres, a los familiares, a todos aquellos adultos que están en contacto con un niño con cáncer y quieren ayudarlo a transitar el duro camino del tratamiento.

Propósito del libro

- Informar acerca de las alteraciones del apetito que pueden aparecer a lo largo del tratamiento.
- Informar acerca de aquellos efectos adversos de las diferentes modalidades de tratamiento que afectan la ingesta de alimentos.
- Informar sobre cuidados especiales a tener en cuenta durante la elección y elaboración de alimentos para que estos sean inocuos.
- Compartir estrategias prácticas que apunten a mantener un adecuado estado nutricional durante todo el camino del tratamiento.

En este libro encontrará:

- 1 Alimentación y familia.
- 2 ¿Todos los niños con cáncer tienen el mismo riesgo de sufrir alteraciones en su nutrición?.
- 3 Cuidados especiales al comprar, almacenar y elaborar la comida.
- 4 Sobrellevando los efectos adversos del tratamiento.
 - Boca seca
 - Boca y garganta inflamadas
 - Dolor al comer y tragar
 - Problemas dentales
 - Cambios en el gusto de los alimentos
 - Náuseas y vómitos
 - Diarrea.
 - Constipación
- 5 Pérdida del apetito. ¿Qué hacemos?.
- 6 ¿Qué se puede hacer si, a pesar de todo, mi hijo no recibe el alimento necesario y sigue perdiendo peso?.
- 7 ¿Qué hacer cuando hay un aumento excesivo de peso?.
- 8 Dieta con bajo contenido de sodio.
- 9 Recetario.
- 10 Preguntas frecuentes. Mitos.
- 11 Bibliografía.



¿Por qué este libro?

La idea de escribir este libro surgió a partir de observar que uno de los problemas más frecuentes que debe enfrentar el niño y su familia al iniciar el tratamiento oncológico son las alteraciones del apetito que este provoca.

Agradezco profundamente a la Fundación Natalí Dafne Flexer, y en especial a Edith por comprender la importancia de este tema y apoyarme en la difusión de este material.

Luego de catorce años de trabajar como pediatra en el sostén clínico de niños con cáncer en el servicio de Hospital de Día Oncológico del Hospital Nacional de Pediatría “Dr Juan P. Garrahan” de la ciudad de Buenos Aires, he recibido infinidad de inquietudes de las familias, quejas y preocupaciones de mis pacientes. Esto hizo que fuera desarrollando estrategias de manejo de estas situaciones, que les fueron útiles y que hoy intento plasmar en este libro con la intención de que los padres y aquellos adultos que cuidan niños con cáncer tengan una herramienta más que les permita mitigar la angustia e impotencia que les generan estos trastornos.

Gran parte de este libro es fruto de lo aprendido en la práctica diaria junto a los niños, sus padres, enfermeras, nutricionistas y de la experiencia de otros colegas del equipo. Consideramos este tema como prioritario en el tratamiento dado que permite concluirlo con éxito con menor número de complicaciones y efectos adversos. También les permite a nuestros pequeños pacientes continuar su crecimiento y desarrollo, mantener un buen estado de ánimo y tener energía para desarrollar las actividades propias de su edad, lo que redundará en mejorar su calidad de vida.

Convencida de que la educación es el primer paso y el único que permite la prevención me dirijo a los pacientes y a sus familias esperando que este libro les sea de utilidad..

Marcela María Palladino
Médica Pediatra

1 Alimentación y familia

Las dificultades en la alimentación durante el tratamiento oncológico son producto de un cúmulo de circunstancias adversas que rodean la vida del niño que transita esta etapa tan crítica. A las alteraciones físicas que ocasiona la enfermedad y la toxicidad del tratamiento se suman múltiples factores emocionales y sociales que empeoran aún más la situación.

El niño tiene que estar en un lugar extraño como es el hospital durante largas horas o incluso internado, con su rutina de horarios absolutamente cambiada, ayunos prolongados por procedimientos y estudios; muchas veces recibiendo comidas que no puede elegir y que no son preparadas por su mamá. Come solo, lejos de sus hermanos. Esto lo enoja, preocupa, le da miedo, recordemos que la pérdida del apetito y las náuseas pueden ser respuestas normales al sentirse nervioso o asustado.

En muchos casos las familias deben separarse debido a la enfermedad, el papá y los hermanos permanecen en su lugar de origen y el niño enfermo y su mamá sufren soledad y desarraigo. Al salir del hospital no regresan a su hogar sino a casa de familiares u hoteles.

Sin embargo es frecuente y común a muchas familias, que se generen tensiones durante las comidas. Los padres insisten, se enojan, los tiempos se prolongan más de lo debido, y finalmente no se logra demasiado, el niño come muy poco, quedando una sensación de impotencia y desánimo. Pueden sumarse las opiniones encontradas de abuelos y tíos que con la mejor intención y siempre tratando de ayudar entorpecen más la situación. Por eso es importante que los padres y aquellos que cuidan al enfermito conozcan de ante mano qué problemas pueden surgir, entiendan que no se trata de “caprichos” y que no siempre se resuelven con voluntad, sean pacientes y a la vez apliquen estrategias que fueron útiles para otros padres para ayudar, alentar y fundamentalmente acompañar con mucho afecto a sus seres queridos.

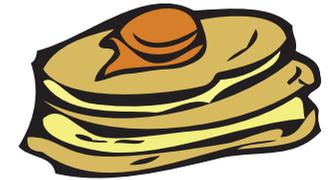
■ ■ Cada familia tiene hábitos alimentarios, creencias, preferencias que hacen que reaccione de un modo particular cuando enfrenta dificultades en la alimentación de un hijo enfermo. ■ ■

2 ¿Todos los niños con cáncer tienen el mismo riesgo de sufrir alteraciones en su nutrición?

Ciertamente no. El cáncer infantil, es en realidad un grupo de enfermedades que difieren bastante entre sí, en cuanto al pronóstico y tratamiento que reciben.

Las enfermedades que necesitan un tratamiento más intenso con varios quimioterápicos, asociados a radioterapia o cirugía generan mayor riesgo de desnutrición. Entre ellos sarcoma de Ewing, osteosarcoma, tumor neuroectodérmico primitivo, tumores de cabeza y cuello, estadios avanzados de tumor de Wilms, neuroblastoma, rhabdomiocarcinoma, leucemias mieloides en etapa inicial de tratamiento (inducción) y algunos linfomas no Hodgkin.

Los niños en tratamiento por leucemia linfocítica aguda o los pacientes portadores de tumores del tronco cerebral tienen períodos prolongados de tratamiento con corticoides, que generan apetito desmedido con tendencia a la ganancia excesiva de peso.



Aquellos niños que previamente a enfermarse tuvieran problemas en su alimentación, que fueran muy selectivos con la comida, con escasa ingesta o por el contrario que fueran sedentarios con tendencia a alimentarse excesivamente, seguramente tendrán más dificultades durante el tratamiento. Es importante que los padres lo informen tempranamente al equipo tratante para recibir el asesoramiento adecuado.

3 Cuidados especiales al comprar, almacenar y elaborar la comida.

La quimioterapia y la radioterapia alteran el sistema inmunitario, que es una serie de mecanismos que se dan normalmente para defendernos de posibles infecciones. Esto hace que se deban extremar las medidas de higiene para evitar que las comidas sean el vehículo de ingreso de gérmenes al organismo.

Lamentablemente en muchas ocasiones la presencia de gérmenes en los alimentos no cambia el sabor ni el olor de los mismos. Por eso es muy importante tomar algunas precauciones a la hora de comprarlos.

Un primer paso es fijarse la fecha de vencimiento y, en el caso de lácteos u otros alimentos que requieran refrigeración, elegir aquellos que tengan vencimiento más tardío. Los alimentos refrigerados deben estar fríos al tacto y los congelados bien duros. Es muy importante respetar la cadena de frío, se recomienda adquirirlos al final de la compra y guardarlos en la heladera o freezer ni bien se llega al hogar. No mezclar en el freezer alimentos crudos y cocidos, separarlos en bolsas para freezer que deben ser descartadas después de su uso.

Siempre se debe descongelar los alimentos en la heladera, en el horno o en el microondas, no dejándolo a temperatura ambiente. Una vez que se descongela un alimento, no se puede volver a congelar, excepto que estuviera crudo, se lo cocine y se lo congele nuevamente ya cocido.

No comprar alimentos de los que se dude que tengan control bromatológico, alimentos de marcas desconocidas, que se vendan sueltos, o envasados de elaboración casera en negocios de dudosa higiene o en la calle (vendedores ambulantes).

Previo a iniciar la elaboración de cualquier comida se deben lavar las manos cuidadosamente. Se debe utilizar agua potable o hervida previamente durante cinco minutos después de que rompa el hervor.

Las mesadas y piletas deberán lavarse bien con detergente y posteriormente se les pasará un trapo con lavandina. Las rejillas y trapos se dejarán en remojo en agua con lavandina y serán usadas exclusivamente en la cocina. No se deben apoyar alimentos cocidos donde previamente estuvieron alimentos crudos. Es conveniente tener dos tablas de picar una para alimentos crudos y otra para cocidos.

El huevo es un alimento habitualmente muy contaminado con bacterias, por lo que debe comerse bien cocido, duro o si es frito con la yema dura. Se evitarán el merengue italiano, el huevo pasado por agua y la mayonesa casera.

Las carnes deben estar bien cocidas (no jugosas).

Las verduras deben ser lavadas y cocidas, no se pueden comer crudas.

Los condimentos serán agregados previo a la finalización de la cocción para que también se cocinen.



Las frutas de cáscara gruesa e indemne podrán comerse crudas peladas, previamente hay que lavarlas, dejarlas en remojo en agua y 3 gotas de lavandina por litro 1 hora y lavarlas nuevamente. Deberán evitarse las frutas (frutillas, moras, etc) que por sus características no pueden ser lavadas adecuadamente y peladas, estas podrán comerse exclusivamente cocidas por ejemplo en compotas, dulces. También las frutas secas y desecadas deben comerse cocidas.

No consumir fiambres crudos (ej: jamón crudo) ni embutidos de ningún tipo.

Se pueden tomar probióticos (ej actimel, yakult).

El mate cebado puede tomarse en forma individual, utilizando agua previamente hervida. No se puede compartir.

Eviten comer fuera de la casa, si lo hacen elijan comidas simples, bien cocidas y calientes.

La leche, los helados, la miel deben ser pasteurizados. Preferir las leches larga vida o en polvo. Hay que tener precaución porque la miel casera, recién sacada del panal puede contener esporos que transmiten botulismo, que se eliminan al pasteurizarla.

Las carnes, pollos, pescados huevos, cuando están crudos, son los alimentos que tienen mayor cantidad de gérmenes, se deben comer bien cocidos y mientras estén crudos deben ser refrigerados con la precaución de que estén alejados de los otros alimentos que ya están listos para comer.

Cuando se cocinan alimentos que van a ser ingeridos más tarde, conviene no dejarlos enfriar a temperatura ambiente sino en la heladera, lo mismo ocurre con alimentos que sobran. Los alimentos cocidos no se deben guardar en la heladera por más de 48 hs. Antes de comerlos se aconseja recalentar con alta temperatura y en forma uniforme.



4 Sobrellevando los efectos adversos del tratamiento



BOCA SECA

Los tratamientos con quimioterapia y la radioterapia localizada en cabeza y cuello reducen la producción de saliva y generan una sensación molesta de boca seca. Esta situación altera el sentido del gusto, a pesar de que el niño mastique bien, la comida queda áspera y seca y se hace difícil tragarla. Algunos medicamentos no relacionados específicamente con el tratamiento oncológico provocan sequedad bucal. Es importante informar al médico qué medicamentos recibe su niño y consultar si alguno de ellos ocasiona sequedad y puede ser suspendido o intercambiado por otro.

Las siguientes sugerencias pueden ser útiles para mejorar esta situación:

- Mantenga la higiene bucal con buches de clorhexidina en base acuosa, (sin alcohol).
- Ofrezcale sorbitos de agua frecuentemente para facilitar que trague y hable. Cuando salga lleve siempre a mano una botellita de agua.
- Haga que su hijo chupe caramelos duros, palitos helados o que masque chicle, esto ayuda a producir más saliva. Se pueden hacer pequeños cubitos con jugos sin azúcar (para evitar las caries) y ofrecerlos al niño para mantener la boca húmeda y fresca.
- Pruebe con comidas muy dulces o agrias y jugos naturales tales como la limonada, naranja; estas comidas también pueden ayudar a la boca a producir más saliva. No recomendamos los gustos ácidos o agrios si el niño ya presenta inflamación o llaguitas en la boca para evitar producir dolor.
- Prepare comidas blandas, húmedas, con salsas, caldos, aderezos para ensalada, por ejemplo: mayonesa, ketchup. Otra opción es licuar las preparaciones agregando crema de leche. Todo esto permite tragar con menor dificultad. Evite lo crocante y seco.
- Mantenga los labios de su hijo húmedos con protectores labiales o con preparados con orogel que podrá solicitar a su pediatra.
- Si el problema de la boca seca es grave, consulte con el doctor o el dentista acerca de productos que cubren y protegen la boca (saliva artificial) y la garganta (gel de polysilane).

BOCA Y GARGANTA INFLAMADAS CON LLAGAS. DOLOR AL COMER Y TRAGAR.

Esta situación, que los médicos llamamos mucositis, puede ocurrir durante el tratamiento radiante en la zona de cabeza y cuello. También la quimioterapia por sí sola puede ocasionarla. Muchas veces estos tejidos inflamados se sobreinfectan con gérmenes, bacterias, hongos o virus, que agravan la situación y requieren que su médico le indique tratamiento específico.

Todos los consejos que se dieron para el manejo de la boca seca, ayudan a disminuir estas complicaciones. Existen medidas locales para aliviar las molestias que deberán consultarse con su pediatra como el uso de buches anestésicos u orogel para acelerar la curación de las lesiones. Muchas veces esto no alcanza para aliviar el dolor y es necesario la administración de analgésicos, incluso de los más potentes como la codeína y la morfina. Por supuesto todas estas indicaciones deben partir del médico tratante.

RECOMENDACIONES:

- ◆ Higienice la boca con buches frecuentemente.
- ◆ Ofrezca comidas blandas y suaves: helados, licuados (por ejemplo de banana o duraznos en almibar con leche o con crema), quesos crema, puré de papas, batatas u otros vegetales preparados con manteca, crema o leche, fideos finos bien cocidos con crema, arroz no parbolizado con leche, postrecitos lácteos, yogurt. Comidas procesadas o licuadas posteriormente a la cocción.
- ◆ Evite comidas que puedan ser irritantes por ejemplo: jugos cítricos (naranja, pomelo), comidas muy condimentadas o saladas (por ejemplo papas fritas de cope-tín o palitos salados), alimentos crocantes (tostadas, galletitas de agua, milanesas). Prefiera la miga de pan y las galletitas humedézcalas en leche.
- ◆ Cocine los alimentos hasta que estén tiernos y blandos.
- ◆ Corte la carne o el pollo en pedacitos pequeños y mézclelos con puré o salsas suaves.
- ◆ No condimente ni sale excesivamente las comidas.
- ◆ Prefiera preparaciones templadas o frías porque son mejor toleradas.
- ◆ Dele al niño una pajita para tomar los líquidos.

PROBLEMAS DENTALES

El dolor puede ser el único síntoma que anuncie una infección severa a partir de una carie y debe ser informado de inmediato al médico para iniciar el tratamiento correspondiente.

Los niños que reciben radiación en la cabeza y el cuello pueden presentar dificultades en la masticación por endurecimiento del músculo masetero que se encuentra a ambos lados de la cara y es el que permite el movimiento del maxilar inferior para masticar. Se sugiere en estos casos efectuar diez movimientos de morder continuados 4 a 6 veces al día para evitar esta complicación.

El tratamiento oncológico puede predisponer a padecer caries y presentar inflamación de las encías. Es importante siempre que sea factible efectuar una consulta al odontólogo previo a comenzar el tratamiento e iniciar el mismo con el mejor estado buco-dental posible. No obstante, en muchas oportunidades esto no es practicable y habrá que buscar, con asesoramiento de su pediatra, momentos en los cuales el tratamiento odontológico sea posible aún en pleno tratamiento oncológico. Para poder efectuar cualquier procedimiento odontológico, incluso cepillarse los dientes, se necesita que su niño tenga un número de glóbulos blancos neutrófilos adecuado para evitar complicaciones infecciosas y un número de plaquetas suficiente para que no haya riesgo de sangrado. Estos datos se obtienen de un análisis de sangre, el hemograma, y se lo informará su médico cada vez que concurra a control.

Consejos que tienden a prevenir problemas dentales:

- Haga visitas frecuentes al odontólogo durante el tratamiento, siempre que su pediatra lo autorice.
- Haga que su hijo higienice sus dientes después de comer. Utilice cepillos dentales pequeños extra suaves, si esto no es posible ayúdelo a higienizarse con hisopos de algodón embebidos en algún buche antiséptico por ejemplo clorhexidina al 0,12% en base acuosa.
- Evite golosinas que quedan adheridas a los dientes como ser los caramelos masticables. Son preferibles los caramelos o chicles sin azúcar para disminuir la posibilidad de caries.
- Incentive el enjuague bucal con agua tibia cuando la boca y las encías estén inflamadas.



CAMBIOS EN EL GUSTO DE LOS ALIMENTOS

La quimioterapia, la radiación y el cáncer mismo pueden causar cambios en el sentido del gusto de su hijo.

Algunos niños se quejan de un gusto amargo, especialmente al comer carne o comidas proteicas. También pueden encontrar que muchas comidas tienen menos gusto.

El gusto de cada persona puede verse afectado de modo distinto. Usted necesitará aprender qué comidas, si es que las hay, tienen distinto sabor para su hijo. Esté preparado para que el gusto de su hijo cambie día a día. Algunos días rechazará sus comidas favoritas diciendo que no tienen buen sabor y otras veces comerá con gusto comidas que rechazó en los días previos.

Algunas de las siguientes ideas pueden mejorar el sabor depende de cómo haya sido afectado el gusto.

Algunas sugerencias:

- Elija y prepare comidas que luzcan y huelan bien.
- El agregado de café instantáneo, jugo de frutas o una pizca de sal puede cortar el excesivo sabor dulce que a veces se siente, en postres de leche, flanes.
- Si las carnes rojas, como el bife, tienen un gusto raro, prepare otros alimentos con alto contenido proteico que las reemplace por ejemplo pollo, clara de huevo, productos lácteos.
- Mejore el sabor de la carne, pollo o pescado bañándolos en jugos de fruta dulces, salsas agrídulce o sírvalas trozadas en guisos, sopas o salsas.
- Se puede realizar sabores con salsa de tomate o con agregado de queso.
- Se pueden utilizar diversos condimentos o saborizantes en la cocción de los alimentos por ejemplo laurel, orégano, nuez moscada, vainilla, esencias frutales. También se puede recurrir a alimentos que de por sí agregan sabor a las preparaciones como el ajo, la cebolla, la albahaca, el queso rallado.

NÁUSEAS Y VÓMITOS

Son síntomas muy frecuentes durante el tratamiento. Muchas veces se le resta importancia a las náuseas si no se asocian a vómitos, esto es un error dado que el estado nauseoso permanente impide alimentarse normalmente y afecta notablemente el estado de ánimo del niño. En los más pequeños hay que sospechar náuseas cuando en los días inmediatamente

A veces los profesionales cometemos el error de decir que las náuseas y los vómitos son “normales” durante el tratamiento, esto es mal interpretado por los padres que piensan que se trata de una situación irremediable y no consultan precozmente.

Entonces, como primer paso, si su hijo está nauseoso o presenta vómitos consulte a su médico que le indicará un antiemético, si a pesar de ello persisten los síntomas, vuelva a consultar porque a veces es necesario asociar varios medicamentos para controlar el cuadro. Mientras tanto controle que el niño ingiera suficientes líquidos, una forma práctica de saber si toma lo que necesita es examinar el color de la orina, si esta es de color amarillo intenso seguramente la cantidad de líquidos que tomó fue insuficiente.

Inicialmente hasta que hayan cesado los vómitos, no ofrecer alimentos sino líquidos en pequeñas cantidades (agua o líquidos que aporten sales y azúcares), una cucharita de té cada 10 minutos, si tolera ir aumentando gradualmente el aporte a una cucharada sopera cada 20 minutos y si se tolera aumentar a dos cucharas soperas cada treinta minutos. También se puede utilizar pajitas aumentando paulatinamente el número de sorbitos a ingerir.



posteriores a la quimioterapia el niño se encuentra decaído, irritable, rechaza el alimento, presenta arcadas. En estos casos la indicación de un antiemético (medicación para controlar náuseas y vómitos) puede mejorar el cuadro. Muchas veces los pacientes más grandes, refieren no tener náuseas cuando se los interroga, pero al preguntarles qué sienten cuando se habla de alimentos, o cuando perciben olor a comida refieren asco. Esta situación también debe tratarse dado que sin duda afecta la ingesta.

Es importante saber que las náuseas y los vómitos que se presentan durante el tratamiento la mayoría de las veces no tienen ninguna relación con alteraciones hepáticas ni con problemas específicos del aparato digestivo. Esto es un mito que hace que se le impongan dietas restrictivas porque tal o cual cosa “le cayó pesado” o “le patió al hígado”, no autorizándole a comer lo que el niño desea por temor. Los vómitos post quimioterapia o post radioterapia no se relacionan con el tipo de comida ingerida y se producen por otros mecanismos. Por eso una vez controlados en forma completa estos síntomas, si tolera inicialmente los líquidos, se puede liberar rápidamente la dieta.

No olvide facilitar el descanso posterior a las comidas, preferentemente sentado, por el lapso de una hora.

LAS RECOMENDACIONES EN ESTAS CIRCUNSTANCIAS SON:

- ◆ Mantener bien ventilada la casa, que el niño no esté en la cocina cuando se está preparando la comida.
- ◆ Evitar los perfumes, desodorantes de ambientes o cualquier tipo de olor intenso.
- ◆ Evitar comidas con alto contenido graso, fritos, alimentos muy dulces, muy condimentados o con olores fuertes (ej. pescado).
- ◆ Ofrecer alimentos frescos o a temperatura ambiente, de consistencia blanda como postrecitos, yogurt, helados. Los alimentos calientes pueden exacerbar las náuseas.
- ◆ Evitar las bebidas con gas.
- ◆ Nunca ofrecer sus alimentos favoritos en estas circunstancias dado que se puede generar aversión a los mismos.
- ◆ Conviene ofrecer pequeñas cantidades de comida, frecuentemente y pedirle al niño que coma lentamente.
- ◆ Si las náuseas o vómitos aparecen durante o inmediatamente después de la sesión de quimio o radioterapia evite ofrecer alimentos una o dos horas antes de dicho tratamiento y administre el antiemético indicado por su médico también una hora antes de la sesión. Ofrezca primero líquidos y vea tolerancia 1 hora después de haber finalizado el tratamiento. Si deben viajar a su domicilio posponga la prueba de tolerancia a líquidos hasta llegar a casa, el movimiento del viaje puede generar vómitos.

DIARREA

Durante la diarrea, el organismo pierde líquido y minerales como el sodio y el potasio. El mayor riesgo que se corre es la deshidratación. Las medidas iniciales a tomar apuntan a reponer dicha pérdida. Por ello se debe ofrecer al niño abundantes líquidos y minerales. El sodio puede reponerse con sal común en las comidas, caldos, sopas y el potasio con alimentos como la banana, papa y pastas en general.

La diarrea puede tener varias causas, incluyendo la quimioterapia, la radioterapia abdominal, infección, uso de antibióticos, intolerancia a ciertos alimentos.

Consulte al médico si hay más de una deposición diarreica en el día.

RECOMENDACIONES:

- ◆ *Ofrezca cantidades pequeñas de comida y líquidos durante todo el día.*
- ◆ *Sirva mucho líquido durante el día, excepto durante las comidas (los líquidos llenan y pueden reducir el apetito). Tomar líquidos es importante. El cuerpo necesita agua y líquidos y su hijo los pierde durante la diarrea.*
- ◆ *Ofrezca los líquidos a temperatura ambiente. Evite servirlos muy calientes o muy fríos, indíquelo al niño beberlos lentamente.*
- ◆ *Tenga cuidado al usar leche o productos lácteos. La diarrea puede prolongarse por intolerancia a la lactosa. Esto significa que el intestino no puede digerir el azúcar de la leche llamada lactosa. La leche, otros productos lácteos y comidas a las cuales se le ha agregado leche, contienen lactosa. Si su hijo tiene este problema, necesitará una dieta baja en alimentos que contengan lactosa. Si la leche había sido la fuente principal de proteínas en la dieta de su hijo, será importante comentárselo a su pediatra para que este sugiera reemplazada por otros alimentos o por fórmulas lácteas libres de lactosa.*
- ◆ *Pruebe con comidas altas en proteínas y calorías pero bajas en fibras.*



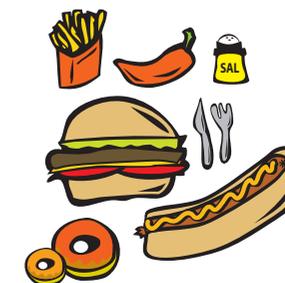
ELIJA:

- **Quesos**
- **Carnes:** bien desgrasadas y bien cocidas. Carnes blancas: pollo sin piel.
- **Frutas:** manzana pelada, asada o en compota. Banana bien madura.
- **Cereales no integrales:** Harinas finas y gruesas: maíz (polenta) maicena, sémola, harina de mandioca. Arroz (no integral, no parbolizado). Derivados: tallarines finos, masa de tartas, pan común o lactal desecado al horno. Cereales en copos no azucarados.
- **Azúcares:** en muy poca cantidad. Dulces y jaleas: de membrillo o manzana, pueden ser dietéticas para que tengan menor contenido de azúcar. Edulcorantes.
- **Bebidas:** no gasificadas. Agua mineral. Gaseosas claras quitándole el gas. Bebidas con alto contenido en minerales.
- **Condimentos:** aceite, manteca, margarina vegetal. N o sometidos a cocción.
- **Gelatinas:** de frutas permitidas, no cítricas, no ácidas (de manzana, banana).
- **Infusiones:** Té suave, preferentemente sin agregado de leche.
- **Huevos:** bien cocidos.



EVITE:

- **Comidas grasosas o fritas.**
- **Líquidos con gas.**
- **Verduras altas en fibra.** Son ricos en fibra los vegetales de hoja como la acelga y la espinaca, choclo, cebolla, chaucha, remolacha, coliflor brócoli; legumbres: lentejas, garbanzos, porotos; cítricos; panes y cereales integrales o de salvado.
- **Los condimentos fuertes** (pimienta, curry y mezcla de condimentos).



CONSTIPACIÓN

RECOMENDACIONES

- ◆ Ofrezca abundantes líquidos, principalmente jugos cítricos, licuados con leche.
- ◆ Sirva comidas con mucha fibra, tales como cereales integrales, vegetales cocidos coliflor, acelga, espinaca, repollo, chauchas, arvejas.
Frutas en compota o asadas (banana, pera, ciruelas, manzanas), también frutas secas (almendras, nueces, avellanas, etc) o desecadas ciruelas, pasas de uva, orejones de durazno o damasco. Siempre cocidas para que sean inocuas y no porten bacterias.
- ◆ Agregue salvado de trigo a las comidas tales como guisos y panes caseros.
- ◆ Incentive el ejercicio físico y caminatas, todos los días. Hable con el doctor acerca de la cantidad y tipo de ejercicio correcto para su hijo.

Puede ocurrir que aún con estas recomendaciones no se resuelva el problema, ya sea porque sea difícil ponerlas en práctica porque el niño esta muy selectivo con los alimentos o porque ingiere pequeñas porciones por inapetencia o bien porque se trate de cuadros más rebeldes generalmente ocasionados por alguna quimioterapia o analgésico opioide. Es importante informarle esta situación al médico sin demasiada pérdida de tiempo para que él indique un laxante y así evitar complicaciones mayores como la formación de un bolo fecal.

Algunas drogas antineoplásicas y otros medicamentos para el dolor, pueden causar constipación. A esto se agrega muchas veces la escasa actividad física.

Este problema también puede ocurrir si la dieta carece de suficiente líquido o volumen o si el niño ha permanecido en cama.

5 Pérdida de apetito. ¿Qué hacemos?

La pérdida o disminución del apetito es uno de los problemas más frecuentes que ocurren durante el tratamiento del cáncer. Es importante intentar tener bajo control cualquier sintomatología que pueda perturbar la alimentación y diferenciar estas situaciones de la falta de apetito en sí. Por ejemplo un niño nauseoso o con inflamación y llagas en la boca, seguramente no aceptará comer, pero tratado adecuadamente puede alimentarse normalmente.

No obstante es relativamente frecuente que aún controlados todos los síntomas que ocasionan problemas en la alimentación, el niño muestre absoluto desinterés por la comida. A esto se agrega muchas veces el desánimo que ocasiona el cambio drástico de rutina que genera el tratamiento oncológico, visitas frecuentes al hospital, internaciones, no concurrencia a la escuela, etc.

Si su hijo tiene problemas al comer e ingiere escasa cantidad de alimentos es importante tener en cuenta que cada bocado que ingiera le aporte un máximo de calorías y buen aporte de proteínas. Las comidas proteicas ayudan al cuerpo a mantenerse fuerte y a recomponerse y las comidas ricas en calorías lo ayudan a prevenir la pérdida de peso.

ALGUNAS RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS:

- ◆ Incentive las actividades normales pero no las fuerce.
- ◆ Pruebe cambiar la hora, el lugar y lo que rodea a las comidas. Un picnic, aún en la casa, puede hacer que la comida sea más divertida.
- ◆ Mirar un programa de TV favorito también puede aumentar la voluntad de comer.
- ◆ Trate de que las comidas sean calmas y relajadas, no apure el momento de comer. No genere discusiones ni presiones, entienda que la falta de apetito muchas veces no se resuelve con voluntad y tenga claro que pasados veinte minutos a media hora es conveniente dar por finalizada la comida, ya que lo que no se comió hasta ese momento no se comerá aunque se de más tiempo y la insistencia puede ser contraproducente. Distriga al niño con otra actividad y reintente ofrecer alimentos una o dos horas después.
- ◆ Deje que su hijo coma siempre que tenga hambre y todo lo que desee en calidad y cantidad salvo las limitantes que se plantean en este libro y las indicaciones que su pediatra le ha dado.



Habrá que evitar alimentos sin calorías que producen mucha saciedad, como caldos o sopas poco espesas, bebidas gaseosas, jugos industriales (todos, incluso aquellos en base a proteína de soja), infusiones (mate, t ).

◆ *Se suele observar durante el tratamiento el fenómeno de “saciedad precoz”, el niño ingiere pequeñas porciones, se siente lleno y rechaza seguir comiendo. Se sugiere en estos casos varias comidas menos abundantes pero con alta densidad de calorías y proteínas durante el día, ofr zcalas cada dos horas, aún a la hora de irse a la cama. Cocine y permita que coma en horarios insólitos si el niño se lo solicita.*

◆ *Evite los ayunos prolongados con la ilusión de que al estar con el estómago vacío su hijo va a aumentar su apetito.*

◆ *Tenga a mano colaciones saludables. (Ver listado). Comer unos pocos bocados de la comida adecuada o beber líquidos correctos cada hora también puede aumentar las proteínas y calorías.*

◆ *Tenga presente el momento del día con más apetito y programe alimentos para esa hora.*

◆ *Elija bebidas ricas en calorías, vitaminas y minerales como licuados con leche, leches saborizadas, en lugar de tomar agua. Es mejor beber lejos de las comidas., ya que los líquidos generan saciedad.*

◆ *Si el niño se siente mal, nauseoso, con dolor de panza no lo fuerce a comer puede ser contraproducente.*

Consulte lo antes posible a su pediatra para aliviar estos síntomas.

Las ideas y sugerencias aquí enlistadas han resultado útiles a otros padres de niños con cáncer a lo largo del tratamiento. Sin embargo cada persona es diferente y usted tendrá que averiguar qué es lo que mejor resulta para su hijo. No insistan con alimentos que nunca le agradaron o que comenzó a rechazar al iniciar el tratamiento. También tengan en cuenta que los gustos pueden cambiar de un día a otro, por lo tanto vuelvan a ofrecerlos en algún momento posterior y tal vez se llenen la sorpresa de los acepte con gusto.

 C MO INCREMENTAR LAS PROTEÍNAS?

Agregar los siguientes alimentos a los platos usuales para aumentar su contenido proteico.

LEGUMBRES

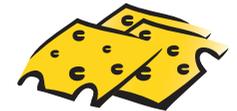
- Cocinar sopas o guisos de soja, garbanzos, porotos, lentejas).
- También se puede usar harina de legumbres para preparar pur s con leche.



QUESO DURO O SEMIBLANDO

(Gruyere, Mar del Plata, Parmesano, Reggiano)

- Derretir en sandwiches, pan, tortillas, hamburguesas, salchichas, carnes, pescados, verduras, huevos, postres.
- Rallar y agregar a sopas, salsas, guisos, verduras, puré, arroz, fideos o pan de carne, hamburguesas, pastas.



OTROS PRODUCTOS COMERCIALES QUE CONTIENEN LECHE



- Helado o yogurt.
- Agregar a los cereales, frutas, postres de gelatina y tartas mezcladas o batidas con frutas blandas tales como bananas o compotas.
- Preparar un sandwich de helado o yogurt helado, torta helada, con galletitas dulces o saladas.
- Postrecitos.
- Flanes.

CARNES, POLLO Y PESCADOS

- Agregar picados y bien cocidos a las verduras, ensaladas, guisos, sopas salsas, budines y empanadas.
- Utilizar en omelettes, souffles y relleno de sandwiches.
- Preparar empanadas o tartas con carne, pescado y pollo.
- Agregar a papas al horno rellenas.
- Servir hígado o corazón de ternera o pollo. Son fuentes no sólo de proteínas sino de vitaminas y minerales.



¿CÓMO INCREMENTAR LAS PROTEÍNAS?

HUEVOS

La clara de huevo contiene proteína de muy buena calidad que puede reemplazar a la proteína de las carnes en caso de que su hijo las rechace.

La yema aporta proteínas y grasas (colesterol) y se recomienda no ingerir más de dos o tres por semana.

- Agregar huevos duros picados a las ensaladas, a los guisos, verduras, pastas, pizzas, sandwiches.
- Batir huevos dentro del puré, puré de verduras y salsas (asegúrese de seguir cocinando estos platos después de agregar el huevo, los huevos crudos pueden contener bacterias dañinas). Agregar claras extra a los soufflés, huevos revueltos, flanes, budines, panqueques y torrijas.
- Preparar un flan nutritivo con yemas de huevo, leche condensada.



QUESO CREMA, COTTAGE O RICOTA

- Mezclar con frutas y verduras o usar para rellenarlas.
- Agregar a guisos, fideos y platos con huevos (omelettes, huevos revueltos y soufflés).
- Usar en gelatinas, postres, tarta de queso y masa de panqueques.
- Rellenar pastas (ravioles, capelettis, canelones, tartas, etc.).

LECHE

- Agregar leche para cocinar siempre que sea posible.
- Usar leche en polvo agregada a la leche líquida, (una cucharada en polvo por vaso de leche) para aumentar su aporte calórico y proteico. También se puede utilizar directamente leche en polvo agregando una medida más por cada 100 cc de preparación de la indicada por el fabricante.

- Cocinar cereales en leche, arroz, polenta, avena.
- Añadir una cucharada sopera de leche en polvo a las sopas cremas y al puré, salsa blanca.
- Usar al preparar comidas tales como cereal caliente, sopas, cacao o budín.
- Agregar a las verduras y otros platos con los que combine.
- Preparar licuados frutales (banana, duraznos en almíbar, peras en almíbar), siempre agregando leche en polvo a la líquida.
- Agregar leche en polvo en guisos, pan de carnes, panes, salsas, sopa crema, budines, flanes y postres a base de leche.



¿CÓMO INCREMENTAR LAS CALORÍAS?

Los alimentos que aumentan las calorías son los que son ricos en azúcares y en grasas. Son los que nos aportan energía y previenen que bajemos de peso.

MANTECA, MARGARINA, CANTIDAD EXTRA DE ACEITE

- Agregar a sopas, papas al horno o puré, cereales calientes, sémola, arroz, fideos y verduras cocidas.
- Mezclar con sopas crema, salsa y caldos.
- Combinar con hierbas y aderezos y untar sobre carnes, hamburguesas, pescados y platos con huevo.



QUESO CREMA

- Untar sobre pan, rebanadas de fruta y galletitas saladas.
- Agregar a las verduras.
- Hacer bolitas de queso y cubrir con nueces picadas o germen de trigo.

CREMA LÍQUIDA

- En sopa crema, salsas, platos con huevo, masa de panqueques, budines y flanes.
- Mezclar con cereales calientes o fríos.
- Con pasta, arroz y puré de papas.
- Volcar sobre pollo y pescado mientras se hornea.
- Unir con carne picada para hamburguesas, pan de carne o croquetas.
- Adherir a la leche en las recetas.
- Preparar chocolate caliente con crema.



YOGUR NATURAL ENTERO O CON CREMA

- Agregar a sopas crema, papas al horno, macarones o tallarines con queso, verduras, salsas, aderezos para ensaladas, guisos, carne al horno y pescado.
- Bañar tortas, frutas, postres de gelatina, panes y budines.
- Embeber frutas y verduras en crema.
- Para lograr un buen postre, verter sobre fruta fresca y agregar azúcar negra.





¿CÓMO INCREMENTAR LAS CALORÍAS?

CREMA BATIDA CON AZÚCAR

- Endulzar sobre chocolate caliente, postres, gelatinas, budines, frutas, panqueques y waffles.
- Sin azúcar con puré de papas o de verduras.



MAYONESA Y ADEREZO PARA ENSALADAS

- Untar sandwiches y galletas saladas.
- Combinar con carne, pescado, huevo o ensalada de vegetales.
- Unir en croquetas, en salsas y en gelatinas.

MIEL, MERMELADA Y AZÚCAR

- Agregar al pan, cereales, bebidas con leche, postre de yogur y frutas.
- Usar para glasear ciertas carnes como el pollo.
- Dulces compactos en trozos (queso y dulce).

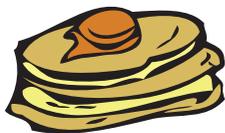


GRANOLA

- Usar en masa de galletitas dulces y pan.
- Despararramar sobre vegetales, yogur, helado, budín, flan y fruta.
- Hacer una capa de granola cubierta de frutas y hornear.
- Reemplazar al pan y al arroz en recetas de budines.

FRUTAS SECAS

- Cocinar y servir en el desayuno o como postre.
- Agregar a las galletitas dulces, panes, tortas, arroz y platos con granos, cereales, budines y rellenos.
- Hornear en tartas y empanadas.
- Combinar con verduras cocidas tales como zanahorias, batatas y choclo con calabaza y nueces.



PREPARACIÓN DE LA COMIDA

- El pan rallado se puede mezclar con parte de germen de trigo, avena superfina o almendras molidas en procesadora.
- Freír las comidas porque esta forma de cocinar agrega más calorías que al hornear o asar. (milanesas, papas fritas, tortillas, omelettes).

COLACIONES NUTRITIVAS

Las colaciones son comidas de poco volumen, que pueden intercalarse entre las comidas principales. En este caso deben aportar calorías a la dieta de su hijo.

Se recomienda tener a mano algunos alimentos que puedan servir en estos casos o ingredientes que permitan una rápida preparación de colaciones.

Alfajores.
Bocaditos dulces.
Cacao en polvo.
Cereales.
Cheezetos, papas fritas, otros snacks.
Chocolates.
Comidas envasadas para bebé (para los más pequeños).
Dulces frutales o de leche.
Frutas en lata.
Galletitas dulces y saladas.
Helado.
Huevo.
Jamón cocido.
Pan, facturas, otros panificados (madalenas, budines, etc).
Pochoclo envasado para preparar.
Queso crema.
Queso sólidos o semisólidos.
Sopas crema.
Yogurt.

PRODUCTOS COMERCIALES QUE MEJORAN LA NUTRICIÓN

Si su hijo no puede obtener suficientes calorías y proteínas de su dieta, el doctor o nutricionista pueden recomendar suplementos de nutrición comerciales tales como fórmulas y polvos para desayuno instantáneo.

Algunos de estos productos están diseñados para ser agregados a otras comidas o bebidas para aumentar el contenido calórico. Todos los suplementos son altos en proteínas y calorías y contienen mayor cantidad de vitaminas y minerales.

Vienen en forma líquida, budín o polvo.

Estos productos no necesitan refrigeración hasta que se abren. Puede llevar los suplementos de nutrición y dárselos a su hijo cuando tenga apetito. Se sirven fríos como aperitivos antes de dormir o entre comidas (sirven como colaciones). Puede llevarse algunas latas cuando va al tratamiento o para otros momentos en los que las largas esperas lo pueden cansar. Algunos supermercados ofrecen estos productos.

6 ¿Qué se puede hacer si a pesar de todo mi hijo no recibe el alimento necesario y sigue perdiendo peso?

Si a pesar de todos los esfuerzos el niño desciende de peso o deja de aumentar al ritmo normal para su edad su médico le planteará la necesidad de iniciar lo antes posible apoyo nutricional por sonda nasogástrica. Si bien una primera reacción puede ser negativa, dado que se trata de un sufrimiento más a soportar por el niño, este es un método que permite frenar el deterioro nutricional, de forma sencilla, con muy baja posibilidad de complicaciones.

La colocación de la sonda nasogástrica es molesta, pero una vez colocada ya no se percibe su presencia y se puede tragar normalmente e ingerir todo tipo de alimentos por boca.

Existen dos tipos de sondas, las de polivinilo (un material tipo plástico) que son más duras y pesadas y pueden ser útiles cuando el niño presenta náuseas, vómitos, arcadas o tos, dado que es menos frecuente que la expulse, deben cambiarse cada semana; o bien las de silastic o siliconas que son más blandas, livianas y tienen la ventaja de poder permanecer por más tiempo alrededor de 3 meses.

La indicación de qué producto se pasará por la sonda y con qué periodicidad la dará su médico. No obstante es importante saber que no se recomienda el paso de alimentos licuados porque son menos armónicos en su composición (no tienen el porcentaje exacto de hidratos de carbono, grasas y azúcares que obtiene el mejor aprovechamiento de los nutrientes), es más difícil que sean totalmente inocuos, es decir que no porten bacterias, dado que siempre se corre riesgo de que queden restos de alimento en la licuadora a pesar de que se intente un lavado exhaustivo, otro motivo es que al pasar por sonda se obvia el sentido del gusto, dado que el alimento no toma contacto con las papilas gustativas de la lengua, por lo tanto no habría ventajas en pasar alimentos de gusto agradable. Por esto se prefieren fórmulas lácteas, que en general se preparan con mayor concentración y aportan con menor volumen de leche más nutrientes, o bien productos líquidos de alta densidad calórica.

Un temor frecuente que las madres me han transmitido en el consultorio es: ¿Dra, mi hijo prácticamente no ingiere alimentos, puede ser alimentado sólo con leche por sonda?. Sí, es importante saber que no se trata de leches sino fórmulas lácteas que, como ya se explicó, al prepararse concentradas logran una densidad calórica importante, superior a la de la leche fluida de vaca, e incluso vienen suplementadas con nutrientes minerales y vitaminas.



En general a los niños más pequeños se les administran las mismas fórmulas (leches en polvo) que se sugieren para las diferentes edades (no la leche entera o descremada en polvo que se vende en los comercios para ser utilizada por adultos) En los más grandes, por lo general, mayores de 4 a 5 años, hay que tener en cuenta que si el aporte por sonda es importante en concentración y cantidad, puede excederse la capacidad de digestión de un azúcar de la leche “la lactosa” y provocar en el niño distensión abdominal “hinchazón”, dolores cólicos, meteorismo (gases) y diarrea. Por eso en estos pacientes se prefiere la indicación de fórmulas totalmente deslactosadas (sin lactosa).

Esta intolerancia a la lactosa se debe a que normalmente por encima del año de vida, en forma progresiva la ingesta de leche va disminuyendo y es reemplazada por el resto de los alimentos. El niño en general toma leche sólo en el desayuno y la merienda, entonces la enzima que metaboliza la lactosa y que se encuentra en el intestino, también disminuye en cantidad, disminuyendo la capacidad de digestión de grandes aportes de leche con lactosa.

Hay dos formas de administrar leche por sonda una es el pasaje de un volumen que en general no supera un biberón lleno (250 cc) cada 3 o 4 horas en forma lenta (20 minutos) a través de una jeringa grande (60 cc) que se conecta a la sonda (por Gavage) y otra es la administración en forma de un goteo continuo similar al goteo endovenoso de un suero, la leche se coloca en un frasco plástico o una bolsa plástica y pasa a través de una tubuladura conectada a la sonda, muy lentamente, como máximo a 40 gotas por minuto o sea un biberón de 250 cc en aproximadamente dos horas (por goteo continuo). Esta forma de administración se elige en niños con vómitos o diarrea, o bien para aprovechar la noche para administrar el aporte por sonda y dejar al niño durante el día más libre, con mayor posibilidad de



PASAJE POR GAVAGE



salidas o movimiento dentro de su casa, con estómago vacío para estimular la ingesta de alimentos por boca. Con respecto a esto último, existe un mito de que el apetito es menor porque el niño recibe el aporte por sonda, esto desde ya no es real y yo siempre les recuerdo a los padres de que llegamos a esta instancia justamente porque a pesar de todas las recomendaciones e indicaciones dietéticas ese niño no comía lo suficiente y descendía de peso.



POR GOTEO CONTÍNUO

En cuanto a la temperatura, el preparado a administrar no debe estar ni muy frío ni muy caliente, se sugiere temperatura ambiente o ligeramente tibio.

Durante la administración del preparado es conveniente que su hijo esté en posición semisentada, debiendo permanecer en esta posición hasta 20 minutos de finalizada la misma. En el caso de goteo nocturno se aconseja acomodarlo una vez dormido de costado, preferentemente sobre el lado derecho con la parte superior del cuerpo más elevada por ejemplo con el uso de una o dos almohadas.

Cuando se administra la fórmula reconstituida por goteo es conveniente no dejarla más de tres horas colgada a menos que se utilicen bolsas con bolsillo para refrigerante. Una forma de facilitar el control del goteo indicado es la utilización de bombas de infusión que lo regulan impidiendo que pasen por error volúmenes mayores a los tolerados.

En caso de que la indicación de su médico sea el pasa-

En cuanto a la preparación de la leche hay algunas medidas higiénicas a cumplir:

Mantenga limpia la mesada donde va a preparar la leche.

Lavase bien las manos con agua y jabón antes de comenzar la preparación.

Hierva el agua a usar durante 5 minutos (no es necesario usar agua mineral).

Separe los utensilios que usa para la preparación, no los utilice para otra cosa.

Use sólo las medidas que vienen dentro de los envases de las fórmulas lácteas.

Descarte la leche sobrante luego de la administración y lave los elementos con detergente y cepillo, enjuague bien, no use lavandina. Una vez lavados, hierva los utensilios durante 5 minutos. La preparación debe hacerse en el momento de la administración.

Otros consejos: primero coloque la mitad de agua que va a utilizar en el biberón (es conveniente el uso de biberones dado que facilitan la medición del volumen), recién después agregue la cantidad de medidas de fórmula láctea que le indicó su médico, agite bien para disolverla sin grumos, posteriormente agregue agua hasta llegar al volumen deseado.

je de un determinado volumen cada tantas horas, evite el pasaje rápido de la fórmula, no utilice el émbolo de la jeringa (la parte interna que se presiona para dar una inyección) dado que puede provocar un vómito. La leche debe pasar con la presión que ejerce la gravedad, es decir si queremos aumentar el ritmo de pasaje hay que sobreelevar la jeringa por encima del nivel de la cabeza del niño, si queremos enlentecer se debe bajar la jeringa.

Después de finalizado el pasaje de la leche limpie la sonda pasándole 30 cc de agua hervida y tápela.

Con respecto al tiempo de apoyo nutricional por sonda que es una inquietud frecuente de padres y niños, debo decirles que no hay un tiempo estipulado y que la suspensión de este tratamiento debe ser decidida por el profesional a cargo del niño. Los puntos que se toman en cuenta son: que el niño haya recuperado un peso adecuado para su edad y estatura; que haya recuperado el apetito ingiriendo la cantidad de nutrientes necesaria por boca y que pueda tragar normalmente. Se desaconseja la suspensión brusca, debe indicarse disminuir en forma paulatina el aporte calórico controlando semanalmente el peso para corroborar que el aporte suspendido por sonda el niño lo ingiere espontáneamente en sus comidas.

Si bien los niños que reciben apoyo nutricional por sonda nasogástrica pueden alimentarse normalmente por boca, es conveniente aclarar que conviene tener la precaución de espaciar la alimentación espontánea del aporte por sonda. Por ejemplo si el niño almorzó bien esperar dos horas antes de administrarle el biberón correspondiente o viceversa. También es importante aclarar que una ingesta muy escasa, por ejemplo dos o tres cucharitas de puré o una galletita no debe demorar la administración por sonda correspondiente.

7 ¿Qué hacer cuando hay un aumento excesivo de peso?

Esta situación se puede observar en pacientes con bajo riesgo de deterioro nutricional, tratados con regímenes que incluyen corticoides (ej.: leucemias linfoides agudas, tumores del tronco cerebral). Los corticoides producen como efecto no deseado un aumento excesivo del apetito que, sumado al sedentarismo que en muchos casos ocasiona la enfermedad, lleva al aumento de peso. Es importante tener en cuenta que el aumento excesivo de peso es tan nocivo para el niño como la pérdida brusca de mismo. Estar atento a esta situación en una etapa inicial intentando disminuir el aporte calórico, permite mantener un peso adecuado. Sugerimos alertar al resto de los familiares y cuidadores del niño dado que es frecuente querer darle todos gustos y traer golosinas en las visitas, sugerirles otros tipos de regalitos.

Es importante recordar que la restricción de alimentos en periodos de stress por la intensidad del tratamiento no es conveniente, de ahí la relevancia del enfoque preventivo. Se sugiere estimular la actividad física dentro de lo posible, siempre asesorado por su médico que le indicará qué tipo de actividad física aeróbica puede realizar su hijo.



ALGUNOS CONSEJOS:

A LA HORA DE COCINAR:
Respetar las preparaciones cotidianas, incorporando cambios en las formas de preparación. Por ejemplo: un guiso de arroz, prepararlo hervido y agregar vegetales como zanahoria, calabaza, arvejas, tomate en dados, etc.
Quitar toda la grasa visible de la carne, retirar la piel y la grasa del pollo.
Preferir las preparaciones al horno, en reemplazo de las frituras.
Si es posible disminuir al máximo la cantidad de aceite a utilizar.

A LA HORA DE COMER:
Realizar 4 comidas y 1 o 2 colaciones por día.
Tomar un vaso de leche descremada o yogur, 2 o 3 veces por día.
Comer pan o galletitas sólo en desayuno y merienda. Preferir los de harina integral.
Tomar una taza de caldo de verduras antes de almorzar y de cenar.
Comer dos platos de vegetales por día.
Acompañar los vegetales con una porción de cereales o con una porción de carne.
Elegir las frutas cocidas como postre y para las colaciones.
Tomar al menos 2 vasos de agua antes o durante la comida.

8 Dieta con bajo contenido de sodio

Cuando los niños reciben tratamiento prolongado con corticoides a altas dosis deben recibir una dieta con bajo contenido de sodio. Muchas veces no somos concientes de que casi todos los alimentos aportan algo de sodio, algunos mucho más que otros incluso los que no tienen sabor salado (ej. las galletitas dulces).

Algunos consejos a agregar a las indicaciones de su médico:

ALIMENTOS QUE PUE- DEN UTILIZARSE:

Aceites: (uva, maíz, soja, girasol, etc).

Crema de leche.

Leche: entera de vaca líquida o en polvo, maternizadas, leche cultivada, postres lácteos.

Quesos: blanco sin sal, ricota sin sal. Fresco sin sal.

Huevo.

Carnes: aves, vacuna o pescado (frescas no envasadas).

Verduras y frutas: todas.

Cereales: arroz, avena, sémola, polenta, fideos secos, harinas, féculas, Nestum arroz, tapa de tarta y empanadas. Pastas rellenas y pizzas caseras.

Legumbres.

Azúcar.

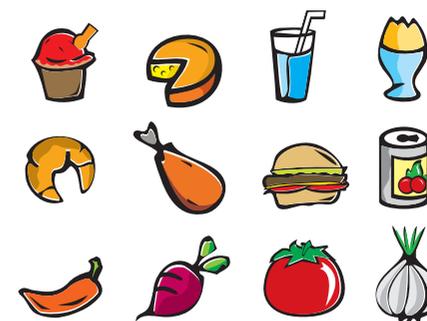
Dulces: batata, membrillo, miel pasteurizada (industrial), jaleas, mermeladas, Kero.

Pan y galletitas: de agua sin sal, bizcochos Canale, pan casero sin sal. Con moderación: vainillas, obleas, manón.

Condimentos: laurel, orégano, nuez moscada, perejil, ajo, especias, pimentón. Siempre agregarlos antes de finalizada la cocción para eliminar las bacterias que pudieran portar.

Bebidas: agua, soda, jugo de compota, jugo de frutas caseros, Coca Cola, Sprite, Fanta Naranja, Paso de los Toros.

Otros: gelatinas, polvo para preparar flan, helados, postres o mousse, cacao, caramelos de frutas, helados de agua, frutas y verduras enlatadas previo lavado. Caldos comerciales sin sal. Caldos y sopas caseras sin sal.





9 Recetas Nutritivas

ALIMENTOS QUE DEBEN EVITARSE:

Sal común, sal de ajo o de apio, cualquier sal que contenga sodio en su composición.

Embutidos.

Fiambres.

Sopas y caldos concentrados comerciales.

Manteca y margarinas (excepto casera, hecha con crema batida).

Dulce de leche. Si es case-ro, se puede poca cantidad.

Quesos salvo los indica-dos previamente.

Alimentos de copetín: palitos salados, papas fritas, maníes salados, cheezetos.

Enlatados: corned beef, patés, picadillos.

Pescados salados: atún, anchoas, caballa, sardinas.

Amasados de pastelería, facturas, galletitas (salvo las indicadas).

Gaseosas, salvo las indicadas.

Agua mineral.

Aderezos, Mayonesa, salsa golf, mostaza y salsas con sal.

OTROS CONSEJOS:

Preferir la cocción al horno, plancha, parrilla, frituras (el hervor hace que se pierda, en parte, el sabor natural de los alimentos).

Utilizar si es necesario “sal sin sodio”, NO con bajo contenido de sodio, observar bien la etiqueta.

Emplear al cocinar alimentos que también sean condimentos por ejemplo: cebolla, ajo, ají, perejil; especias: orégano, laurel, nuez moscada, etc, para realzar el sabor de las comidas.

Las frutas y verduras enlatadas lavarlas bien, para quitarles el sodio antes de consumirlas.

Preferir preparaciones caseras ya que las compradas tienen conservantes y sabori-zantes con sodio.



PLATOS SALADOS

GUISOS - Los guisos son excelentes platos para ofrecer al niño, dado que se pueden mezclar una infinidad de nutrientes en forma armónica y eligiéndolos bien puede resultar un plato relativamente económico.

Aceite
Cebolla
Fideos, o arroz o lentejas o porotos o garbanzos o arvejas.
Carnes: de vaca (cualquier corte), De cerdo, pollo, pescado (merluza sin espinas).
Verdura: Choclo, papa, batata
Crema de leche
Queso rallado
1 o 2 Huevos
1taza y ? de caldo

Picar muy bien la cebolla. Poner en la olla una buena cantidad de aceite y rehogar hasta que este transparente. Agregar los trocitos de carne para que se doren. Agregar los fideos, arroz o legum-bres previamente remojadas y las verduras. Cocinar bien a fuego moderado hasta que todos los ingredientes estén cocidos, agregar 1 o 2 huevos batidos, una vez cocidos, apagar el fuego y agregar un pote de crema. Condimentar en el plato con abundante queso rallado.

POLENTA O AVENA - También permiten preparar una comida rápida y muy nutritiva.

Polenta o avena
Jamón cocido cortado en tiritas.
Huevo duro o pedacitos de pollo
Queso fresco, portsalud o muzzarella
Queso rallado.
Leche entera

Cocinar la polenta o la avena en leche. Una vez cocida apagar el fuego e inmediatamente agregar el resto de los ingredientes para permitir que el queso se derrita.

BUDIN DE ZAPALLO

1 taza y 1/2 de leche entera
3 cucharadas de avena
1/2 taza de puré de zapallo
1/4 de taza de queso crema
1 huevo
Manteca

Cocinar el zapallo en cubitos, escurrir y pisar con tenedor, agregar manteca y leche hasta que quede con consistencia de puré.
Hervir la leche hasta que rompa el hervor, agregar como lluvia fina la avena, cocinar durante 1 minuto. Agregar 1/2 taza de puré de zapallo, 1/4 de taza de queso crema, 1 yema y 1 clara previamente batida a nieve. Colocar en una budinera enmantecada y cocinar a horno caliente 10 minutos.

RELLENO DE TARTAS

Huevos 3
Sal
Yogur natural 1 pote
Harina 1 cucharada
Espinacas crudas 2 atados (Cortadas en Juliana)
Queso Parmesano Rallado 50 grs.

Batir los huevos con el yogur, la sal y la harina, luego agregar las espinacas o cualquier otro tipo de verduras.
Las espinacas crudas deben lavarse y remojar-se previamente en agua con 2 o 3 gotas de lavandi-na durante 20 minutos.

*Incorporar yogur natural y queso Parmesano al relleno de tartas, como fuentes de proteínas y de calcio.

* Incorporar leche en polvo líquida común en las recetas en las cuales se utilice la leche como ingrediente. En proporciones del 10 al 15% no se percibe cambios de sabor. Se la puede incluir en sopas cremas, crepes, salsa blanca, licuados, rellenos de ricota, etc.

* Incorporar pescados a la dieta habitual, 2 ó 3 veces por semana.



<p>SALSA BLANCA</p> <p>Para 1 Litro de salsa: Manteca 60 gs Harina 60 gs. Sal Pimienta Nuez Moscada Leche Entera 1 litro. Leche en Polvo 100grs.</p>	<p>Disolver la leche en polvo en la leche tibia, agregarla en forma de lluvia agitando continuamente para evitar que se formen grumos. Agregar la manteca derretida y dejar que se cocinen 1 ó 2 minutos sobre fuego bajo. Separar y dejar enfriar. Aparte hervir la leche con los condimentos, una vez que haya hervido, agregar bien caliente a la preparación anterior que debe estar fría, agitando energicamente para evitar que se formen grumos. Cocinar sobre fuego moderado hasta completar su cocción.</p>
<p>CREMA DE ESPINACAS O ACELGA</p> <p>1 litro de Leche entera 10 cucharadas de Avena Huevos 2 1 taza de Acelga o Espinacas hervida, escurrida y licuada o picada fina. 2 cucharadas de Queso rallado</p> <p><i>sas, supremas, hamburguesas, pan</i></p>	<p>Hervir el litro de leche y agregar en forma de fina lluvia la avena para que no se formen grumos, cocinar 1 minuto, agregar 2 huevos batidos y una vez cocidos retirar del fuego y agregar la taza de espinacas o acelga hervida y 2 cucharas de queso rallado.</p> <p><i>*Reemplazar el pan rallado de las preparaciones clásicas por una mezcla de almendras procesadas con germen de trigo y salvado de avena, hasta formar una harina fina. Luego preparar las milanesas de carne, según su forma habitual de hacerlo.</i></p>
<p>ALBONDIGUITAS DE CARNE</p> <p>1/2 K. Carne Picada 1 Cebolla (Rallada) Pan Rallado Huevo 1 150 grs. Queso Sal</p>	<p>Mezclar dentro de un bol la carne picada con el pan rallado, sal, cebolla huevo. Hacer bolitas con las manos e introducir en cada una de ellas un trocito de queso fresco, pasar por pan rallado antes de cocinar muy bien (al horno o fritas).</p>
<p>ÑOQUIS DE PAPAS</p> <p>4 (Porciones) Ingredientes: 1 kg y 1/2 de papas 100 grs. de Maicena 250 grs. Harina común Huevos 2 1 cucharada de manteca Sal, Pimienta, Manteca, Queso Rallado o Salsa a gusto</p> <p>Colarlos y ponerlos en una fuente. de tomate, o salsa blanca.</p>	<p>Cocinar las papas en agua y sal. Escurrirlas y hacer un puré. Agregar la maicena y la harina tamizada, los huevos, la manteca, sal pimienta. Amasar todos los ingredientes hasta que queden bien unidos. Dividir la masa en pedazos, formar tiras redondas haciéndolas rodar con la palma de la mano sobre la mesa espolvoreada con harina. Cortar pequeños trocitos y pasarlos por un tenedor o por el molde de hacer ñoquis. Cocinar en abundante agua hirviendo con sal y un poquito de aceite para que no se peguen. Servir con manteca y queso rallado. Con salsa liviana de tomate, o salsa blanca.</p>

<p>ÑOQUIS A LA ROMANA (ñoquis de sémola)</p> <p>Ingredientes: 1 litro de Leche 50 grs. de Manteca 1 cda. Sal 250 grs. de Avena o Semola 1 Yema de Huevo 1 taza Queso de Rallar</p>	<p>Hervir la leche con la manteca y la sal. Agregar la avena (Vitina) en forma de lluvia. Revolver hasta que se desprege de la cacerola, sacar del fuego y agregar la yema y el queso de rallar. Mezclar bien y poner en asadera enmatedada, estirar la masa, dejar enfriar y cortar con cortapastas redondo. Gratinar al horno con un trozo de manteca y espolvorearlos con queso.</p>
<p>GALLETITAS DE QUESO</p> <p>200 grs. de Manteca 200 grs. de Queso Rallado Harina necesaria</p> <p><i>Espolvorear harina en la mesa y estirar la masa con palote, debe quedar de 1/2 cm. de espesor. Cortar galletitas con diferentes cortapastas. Los recortes de masa se vuelven a unir para formar nuevas galletitas. Se puede espolvorear con queso rallado, semillas de sésamo o amapola. Se cocinan en horno de temperatura moderada durante 15 minutos hasta que estén doraditas. Dejar enfriar y servir.</i></p>	<p>Dejar la manteca fuera de la heladera hasta que tome temperatura ambiente. Colocar el queso en un bol, cortar la manteca en trozos y agregarla. Trabajar con las manos hasta que se unan y agregar la harina hasta que la masa quede muy seca y consistente.</p>
<p>TARTA DE JAMÓN Y QUESO</p> <p>1pote de Crema Huevos 5 250 gr de Jamón Cocido 1 taza de Queso Rallado 1 Tapa de Tarta 1 pizca de Sal</p>	<p>Forrar la tartera con la tapa de tarta y darle una precocción al horno. Batir las 5 claras a nieve, en otro recipiente batir el pote de crema con consistencia tipo Chantilly. En otro recipiente batir las yemas. Mezclar la crema con las yemas y la taza de queso rallado. Luego incorporar lentamente las claras, agregar una pizca de sal. Verter la mezcla sobre la masa de tarta precocida y cocinar a horno moderado 15 a 20 minutos.</p>
<p>DELICIAS DULCES</p>	
<p>HELADO DE FRUTAS SECAS</p> <p>Pan Rallado 125 grs. Azúcar 125 grs. Frutas Secas 60 grs. Helado de Vainilla 1 kg. Canela 1 cucharadita y 1/2</p>	<p>Sumergir las frutas secas en agua en plena ebullición durante 1 minuto. Dejar secar y procesadas junto con el azúcar y el pan rallado. Colocar en una placa en horno 12-15 minutos a 200°C hasta que estén doradas y crugientes. Combinar una vez frío con el helado en forma envolvente, agregar la canela y colocar en una bandeja forrada con papel de aluminio en el congelador hasta que esté firme.</p>
<p>MERENGUE</p> <p>4 Claras de huevo 250 grs. de Azúcar Dulce de leche pastelero o crema Chantilly Esencia de Vainilla</p>	<p>Batir en un bol claras con una pizca de sal a punto de nieve. Sin dejar de batir, añadir el azúcar hasta que el merengue esté bien duro. Perfumar con esencia de vainilla. Enmantecar y enharinar dos fuentes de horno medianas. Echar la mezcla con ayuda de dos cucharas, dándole forma redonda y dejando 2 ó 3 cm. entre uno y otro. Cocinar en horno mínimo durante 1 hora y media. Apagar el horno y dejar secar dentro. Se pueden unir con dulce de leche o crema chantilly.</p>



<p>PASTA FROLA</p> <p>240 gr de Harina común 4 cucharaditas de Polvo para hornear 110 gr de Azúcar 125 gr de Manteca 1 yema de Huevo Huevo 1 2 cucharas de Leche 750 gr de Membrillo u otro dulce (Batata, Dulce de leche)</p>	<p>Sacar de la heladera la manteca y cortarla en pedacitos para que se ablande. Limpiar la mesada y mezclar el azúcar, la harina y el polvo para hornear para que no tengan grumos (se puede tamizar). Agregar la manteca y mezclar con las manos. Agregar el huevo y la yema, seguir mezclando con las manos. Agregar las cucharas de leche. La masa va a quedar bien blanda, hacer un bollo y dejar reposar cubierta por un repasador limpio media hora. Enmantecar una tartera y enharinar. Prender el horno para que esté bien caliente.</p> <p>Cortar el dulce de membrillo o batatas en cuadraditos pequeños y colocarlo en un jarrito a fuego lento con un par de cucharas de agua, pisarlo hasta que quede con consistencia de crema espesa.</p> <p>Separar un pedazo de masa para hacer las tiritas de decoración, con el resto cubrir la tartera. Verter el dulce y amasar tiritas bien finitas de masa y colocarlas sobre el dulce haciendo el clásico cuadrículado de la Pasta Frola. Cocinar 20 a 30 minutos a horno caliente.</p>
<p>LICUADO DE BANANA CON LECHE</p> <p>2 Bananas. 1/2 litro de Leche Azúcar a gusto</p>	<p>Licuar todos los ingredientes durante 2 minutos. Servir con pajita. Recordar lavar previamente las bananas sin pelar y dejarlas en remojo en agua con 2 o 3 gotas de lavandina por media hora, luego pelar y comenzar la preparación.</p> <p>Se pueden intercambiar las bananas por frutas enlatadas: duraznos, damascos, peras, ensalada de frutas en almibar.</p>
<p>TORTA DE AVENA</p> <p>Para 12 Porciones: 200 grs. de Manteca 1 taza de Azúcar Huevos 4 2 tazas de Harina 1 1/2 taza de Avena Arrollada Gruesa 1 c. de Polvo de hornear 2 Manzanas Verdes cortadas en octavos 1 Yogur Entero</p>	<p>Batir la manteca con el azúcar. Cuando están espumosas, añadir dos yemas y dos huevos. Batir hasta que la mezcla quede blanquecina. Agregar despacio, la harina, la avena y el polvo para hornear, incorporar al final, las manzanas verdes y dos claras a nieve.</p> <p>Colocar en un molde alto, rectangular, forrado con papel de aluminio, enmantecado y enharinado.</p> <p>Nota: Cuando prepara una masa de manteca para tortas, recuerde que añadiéndole más harina obtendrá un preparado más firme, que podrá estirar y le servirá como base para tartas dulces. Antes de amasarla, dejar descansar 1/2 hora.</p>
<p>ARROZ CON LECHE</p> <p>200 gr de Arroz 1 litro de Leche entera Cáscara de 1 Limón. 1 cucharadita de Esencia de Vainilla 4 cucharadas de Azúcar Chocolate rallado o Canela</p>	<p>Hervir a fuego lento el arroz en el litro de leche junto con la cáscara de limón. Revolver de vez en cuando para que no se pegue y no se desborde. Cuando esté cocido y cremoso, después de 18 minutos aproximadamente, retirar, agregarle la esencia de vainilla, el azúcar y revolver hasta que se disuelva. Dejar enfriar revolviendo de vez en cuando para que no se forme una película en la superficie. Servir con chocolate rallado o canela. Se puede acompañar con dulce de leche.</p>

<p>MASA DE NUEZ PARA TARTAS DULCES</p> <p>Nueces partidas 60 grs. (previamente blanqueadas durante un minuto, en agua hirviendo) Azúcar 135 grs Harina común 250 grs. Huevo 1 Sal (Una pizca)</p>	<p>Procesar las nueces junto con el azúcar. Colocar la harina en forma de aro sobre una mesada, colocar en el centro las nueces molidas, los huevos, la manteca blanda. Amasar hasta que quede homogénea. Poner en la heladera 1 hora hasta que esté firme. Si está pegajosa agregar un poco más de harina.</p>
<p>PANQUEQUES</p> <p>Harina 150 grs. Harina Leudante 150 grs. Bicarbonato 1 cda. Polvo de hornear 2 cditas. Leche 1/2 L. (Cortada con juego de limón) Leche en polvo 50 grs.</p>	<p>Licuar todos los ingredientes juntos, cocinar en sartén bien caliente con manteca, 3/4 de cucharón por unidad. Deben quedar gruesos. Servir con almíbar, dulces, etc. Incorporar frutas secas previamente cocidas al horno, aumentan el aporte de minerales como potasio, calcio, magnesio, etc</p>
<p>VAINILLAS</p> <p>Para 18 o 20 unidades Azúcar impalpables 4 cdas. 4 Yemas Azúcar 100 grs. Harina 120 grs. 4 Claras de huevo</p>	<p>Mezclar el azúcar con las yemas y batir hasta que la preparación aumente de volumen. Batir las claras con el azúcar hasta punto nieve. Añadir las claras al batido de yema con movimientos envolventes. Incorporar la harina en forma de lluvia. Poner la preparación en una manga de borde liso y formar las vainillas sobre una placa enmantecada y enharinada. Espolvorear con azúcar impalpable y cocinar en horno moderado 10 minutos.</p>
<p>ALFAJORCITOS DE MAICENA</p> <p>(Para 25 alfajores) 200 grs. Harina 300 grs. Maicena 150 grs. Azúcar 200 grs. Manteca 3 Yemas 1c. Esencia de Vainilla 2c. Polvo de hornear 1 cda. Ralladura de limón Dulce de leche repostero y coco rallado</p>	<p>Tamizar la harina con la maicena y el polvo de hornear.</p> <p>Batir en un bol la manteca con el azúcar hasta que esté cremosa. Agregar las yemas de a una y los ingredientes tamizados. Incorporar la esencia de vainilla y la ralladura de limón, mezclar bien y unir los ingredientes formando una masa. Espolvorear con harina la mesada y el palo de amasar y con ayuda de éste, estirar la masa de medio centímetro de espesor. Cortar las tapas de los alfajores con cortapasta redondo de 4 cm de diámetro. Colocar las tapas en una placa de horno enmantecado y enharinado y cocinarlas en horno moderado 15 minutos. Retirar del horno con mucho cuidado de no quemarse. Dejar enfriar las tapitas y unir las de a dos con dulce de leche. Hacer rodar el alfajor por coco rallado.</p>





BUDIN DE BANANA Y CHOCOLATE

50 gr de Manteca
1 taza y 1/2 de azúcar
4 Huevos
2 tazas de puré de bananas
200 gr de Chocolate
3 tazas de Harina Leudante
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
Azúcar impalpable o cobertura de chocolate

Derretir la manteca y batirla con el azúcar hasta obtener una crema. Agregar los huevos de a uno y continuar batiendo con batidor de alambre. Incorporar el puré de bananas y el chocolate derretido, seguir mezclando. Por último, añadir la harina con el bicarbonato. Colocar la preparación en un molde Savarin (los que tienen en el centro un cilindro) N° 28, previamente enmantecado y enharinado. Cocinar en horno moderado durante 30 minutos. Dejar enfriar y desmoldar. Decorar espolvoreando azúcar impalpable o bien cubrir con chocolate cobertura.

GALLETAS DE FRUTAS SECAS

2 Huevos
Azúcar 185 grs.
Coco Rallado 250 grs.
Nueces 60 grs.
Avellanas 40 grs.
(blanqueadas en agua hirviendo durante 10 minutos y picadas)

Batir las claras a punto de turrón. Añadir poco a poco el azúcar batiendo hasta que tenga consistencia de merengue. Mezclar las yemas con la nuez en polvo y mezclar con las claras con movimientos envolventes. Añadir el coco, las frutas secas picadas. Colocar cucharadas de la mezcla sobre una asadera enmantecada y hornear a 180°C durante 15 minutos hasta que estén firmes.

BOCADITOS DE MAÍZ Y LIMÓN

100 gr de Manteca
250 gr de azúcar
2 Huevos
350 gr de Harina leudante
250 gr de Polenta
250 cc de leche
3 cucharaditas de polvo para hornear
Ralladura de limones

Se mezcla la manteca derretida con el azúcar, hasta formar una crema. Se agregan los dos huevos y luego poco a poco la harina con el polvo para hornear. En un recipiente aparte, hidratar la polenta con la leche tibia. Añadir esta preparación a la mezcla anterior y mezclar en forma homogénea. Por último agregar la ralladura de limón. Colocar en una placa enmantecada y enharinada. Cocinar en el horno a temperatura moderada durante 30 minutos.

CHEESE CAKE (Torta de queso)

Margarina vegetal o manteca 50 grs.
Ricota 500 grs.
Queso crema 500 grs.
Azúcar 250 grs.
Crema de leche 300 grs.
Yogur natural 200 grs.
Maicena 3 cucharadas.
Esencia de vainilla
Base: Galletitas dulces 100gr.

Preparar la masa base procesando los ingredientes antes señalados. Cubrir un molde para tartas de 26 cm. Tamizar la ricota y batir con el queso y el azúcar, incorporar los huevos de a uno y luego la maicena y el yogur natural. Perfumar con la esencia y agregar por último la crema apenas batida. Rellenar la base de tarta y cocinar en horno mínimo a baño María 1 hora (100°C). Desmoldar una vez frío. Acompañar con frutas en almíbar.



RECETAS PARA COCINAR CON LOS NIÑOS

Permitir al niño cierto protagonismo en la cocción de los alimentos puede ayudar a aumentar los deseos de comer, como así también puede resultar un pasatiempo ameno y entretenido para su hijo.

PALMERITAS

2 Tapas de masa para tartas (rectangular)
Manteca
Azúcar

Poner una tapa sobre la mesada. Untarla con manteca derretida, espolvorear con azúcar. Luego enroscar comenzando de ambos lados hacia el centro en forma pareja. Cortar y poner en asadera, cocinarlas al horno hasta que estén doradas.

BOMBONES DE DULCE DE LECHE

10 Vainillas
250 grs. Dulce de leche
Coco o cacao

Desmenuzar las vainillas en un bol, agregar el dulce de leche. Mezclar todo. Tomar con un cucharita un poco de la mezcla y hacer bolitas con la mano. Se pueden pasar también por coco rallado o cacao en polvo para terminar.

Esta receta se puede hacer también reemplazando las vainillas por 200 gr de galletitas dulces de chocolate cortadas en pedacitos pequeños con las manos y aplastadas sobre un papel blanco con un palo de amasar. El coco o cacao se puede reemplazar por granas de chocolate o de colores.

BROWNIES (masitas de chocolate)

3 Huevos
100 gr de Manteca
150 gr de Azúcar
150 gr de Chocolate para taza.
100 gr de Harina leudante
1 taza chica de nueces picadas

Derretir el chocolate previamente cortado en pedacitos junto con la manteca a baño María, dejar enfriar. En otro recipiente batir los huevos con el azúcar hasta que la preparación esté bien cremosa y espumosa, este procedimiento se puede realizar con batidora manual. Mezclar con el chocolate derretido junto a la manteca y luego incorporar lentamente la harina en forma de lluvia. Agregar las nueces, continuar mezclando bien. Verter la preparación en una asadera de 20 por 25 cm

enmantecada y enharinada. Cocinar en horno moderado durante 30 minutos. Retirar del horno y cortar las porciones (cuadrados) con un cuchillo y separarlos.

PEPITAS

1 taza colmada de harina
1 yema
2 cucharadas colmadas de azúcar
100 gr de manteca
Ralladura de 1 limón
1 cucharada de agua
1 cucharada de vinagre
Dulce de membrillo cantidad necesaria

Limpia la mesada y colocar el azúcar, la manteca blanda cortada en pedacitos, la yema, el agua, el vinagre y la ralladura de limón; aplasten todo con un tenedor, hasta que parezca una crema. Que un ayudante tire la harina como una lluvia mientras se amasa rápidamente para unir todo en un bollo tierno. Si se pegotea mucho agregar un poquito más de harina, lo menos posible.

Tomar una porción de masa y sobre la mesada enharinada amasar dándole forma de cilindro de aproximadamente 3 a 4 cm de diámetro. Cortar el rollo con un cuchillo enharinado en rodajas de 2 cm de ancho y colocar las masitas redonditas sobre una placa previamente enmantecada y enharinada, dejando espacio entre cada masita porque al cocinarse aumentan de tamaño. Finalmente con un dedo limpio y enharinado hacer un pocito en el centro de cada masita, sin agujerear la masa. Rellenar los pocitos con muy poquito dulce para que no desborde durante la cocción. Cocinar en horno caliente 10 minutos.

10 Preguntas frecuentes. Mitos

¿Existen medicaciones que abren el apetito?

Se podría decir que no. Existen pocas evidencias con el uso de acetato de megestrol en niños portadores de enfermedad fibroquística del páncreas, no en niños con cáncer. Esta misma medicación fue utilizada con éxito en pacientes adultos oncológicos. Puede ser que futuras investigaciones, muestren su eficacia en cáncer infantil. Puede consultarse al médico tratante al respecto sobre la indicación o contraindicación de dicho medicamento a su hijo.

El resto de los productos promocionados por la industria farmacéutica para este fin, no han demostrado ser efectivos en los trabajos científicos efectuados hasta la fecha.

¿Las vitaminas mejoran por si solas el estado nutricional, abren el apetito?

Las vitaminas son nutrientes necesarios, no obstante no está demostrado que mejoren el apetito. Están presentes en los diferentes alimentos, comiendo una dieta variada se logra ingerir la cantidad recomendada de las mismas. Muchas de ellas pueden ser tóxicas en caso de recibir las en cantidades superiores a las recomendadas. Deben ser específicamente indicadas por su médico. Si su hijo no come lo necesario, su pediatra le indicará suplementos hipercalóricos o bien la administración de fórmulas lácteas concentradas por sonda nasogástrica. Estos suplementos y fórmulas se encuentran suplementadas con vitaminas y micronutrientes minerales. Por lo tanto en muchos casos no será necesario que el niño reciba conjuntamente vitaminas. En general hay consenso en el uso de suplementos de

zinc cuando la ingesta de alimentos es inadecuada y se ha indicado algún tipo de apoyo nutricional.

¿Mi hijo tiene anemia, el oncólogo me explicó que se debe al tratamiento, podría ser útil que tome hierro?

Como bien explican los oncólogos la causa de la anemia en la mayoría de estos niños no es la carencia de hierro (causa más frecuente en la población general), sino la toxicidad que generan la radioterapia o la quimioterapia. El aporte de hierro medicamentoso no está indicado en la mayoría de los casos. Salvo que su oncólogo se lo indique específicamente para su hijo, no es conveniente que reciba un aporte extra al que le brindan los alimentos.

¿Si logro que mi hijo esté bien nutrido y no baje de peso, no le van a bajar las defensas con el tratamiento?

Se sabe que los niños bien nutridos tienen menos riesgo de tener infecciones y en general toleran mejor la quimioterapia. No obstante el efecto tóxico del tratamiento sobre la inmunidad global (sistema general de defensas del organismo) y en particular sobre la médula ósea que es el lugar donde se forman las células de la sangre (glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas) hace que, a pesar de estar bien nutridos, los niños no tengan un funcionamiento normal del sistema inmune. Por el tratamiento quedan INMUNOSUPRIMIDOS y pueden presentar durante el tratamiento NEUTROPENIA, disminución del número total de neutrófilos que son glóbulos blancos que nos defienden primordialmente de las infecciones bacterianas.

11 Bibliografía



A Multidisciplinary Review of Nutrition Considerations in the Pediatric Oncology population: a perspective from children's oncology group. Ladas et al. Nutr Clin Pract.2005; 20: 377-393

Nutritional support in cancer patients.

Barrera R. et al. JPEN J Parenter Enteral Nutr. 2002 Sep-Oct;26(5 Suppl):S63-71

Children, cancer, and nutrition--A dynamic triangle in review.

Sala A, Pencharz P, Barr RD. Cancer. 2004 Feb 15;100(4):677-87

Eating hints for cancer patients. National Cancer Institute.

Managing your child's eating problems during cancer treatment. National Cancer Institute.

Pautas para una mejor alimentación. Fundación Natalí Dafne Flexer.

La alimentación adecuada para el niño oncológico y su familia. Área de alimentación. Hospital de Pediatría "Prof. Dr. Juan P. Garrahan".

RECONOCIMIENTOS

National Cancer Institute

American Cancer Society

Área de Alimentación Hospital de Pediatría "Dr. Juan P. Garrahan".

Por sus valiosos aportes al contenido de este material.

Para mayor información

Para consultas sobre este tema: palladinom@fibertel.com.ar

Otras Publicaciones de la Fundación:

- *Hablando con su hijo sobre el cáncer*
- *Días de hospital -libro para colorear-*
- *Cuando tu hermano o hermana tiene cáncer.*
- *Hablando de tu enfermedad - manual para adolescentes -*
- *Aspectos emocionales del Cáncer*
- *Cáncer infantil – diagnóstico y tratamiento -*
- *Escolaridad del niño con enfermedad oncológica - guía para docentes -*
- *Catéteres*
- *Higiene*
- *Leucemia*
- *Radioterapia*
- *Analgésicos*
- *Retinoblastoma – manual para padres -*
- *Pinchazos y Punciones – control de dolor por procedimientos*
- *Cuidar a un niño enfermo en casa -manual de cuidados paliativos para padres*
- *Recomendaciones sobre aspectos Psicosociales en Oncología Pediátrica*

Nuestra Fundación edita y distribuye gratuitamente material bibliográfico en español a Hospitales y Fundaciones de toda la República Argentina. También los distribuimos en organizaciones de países de Latinoamérica. Están destinados a Padres, Niños, Hermanos, Adolescentes, Maestros y familia extensa.

Pueden ser obtenidos a través de nuestra página Web en la versión PDF, en el sector “Publicaciones” o solicitarlos por mail, completando el Formulario en el sector “Documentos”

En nuestra página Web, encontrará, además de los libros, información en español destinada a Padres, niños, psicólogos, médicos, asistentes sociales, maestros, enfermeros, voluntarios, organizaciones similares argentinas y latinoamericanas. Allí encontrarán juegos interactivos, información actualizada sobre Encuentros Latinoamericanos, Links a Organizaciones y direcciones útiles, Ofrecimiento o disponibilidad de Becas de Investigación y de Formación e información sobre Recursos.

Visítenos periódicamente

www.fundacionflexer.org

Fundación Natalí Dafne Flexer – Argentina

Mansilla 3125 – Buenos Aires. Teléfono (5411)-4825-5333