

# NECESIDADES DE NUTRIENTES EN LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO CON CÁNCER

CRISTINA ARAUJO, N.D.<sup>1</sup>, CARLOS VELASCO, M.D.<sup>2</sup>, CARLOS PORTILLA, M.D.<sup>3</sup>

## RESUMEN

Los niños con cáncer se ven muy comprometidos en su alimentación en cuanto al consumo de proteínas y calorías. Las proteínas deben ser consumidas en cantidades suficientes de acuerdo a lo recomendado por la nutricionista infantil en su plan de alimentación. Las necesidades calóricas del niño con cáncer dependen de la edad, el peso, el estado nutricional, la actividad, el tipo de cáncer, las complicaciones y el estado del niño, entre otros, por lo que la nutricionista infantil junto con el pediatra, indicarán cómo ofrecer estas calorías al niño.

*Palabras claves:* Proteínas, Calorías, Cáncer, Niños

## INTRODUCCIÓN

El consumo de proteínas y de calorías en los niños con cáncer se ve comprometido debido a la disminución en su alimentación; motivo por el que las proteínas deben ser consumidas en cantidades suficientes de acuerdo a lo recomendado en su plan de alimentación, y las necesidades calóricas deben depender de su edad, peso, estado nutricional, actividad, tipo de cáncer, complicaciones y estado general del niño, entre otros.

## PROTEÍNAS

Las proteínas son un nutriente importante en la alimentación diaria del niño con cáncer, por lo que es necesario consumirlas en cantidades suficientes de acuerdo a lo programado por parte de la nutricionista infantil en su plan de alimentación individual, dando un mayor porcentaje de proteína de origen animal con el objetivo de proporcionar una mayor cantidad de aminoácidos esenciales.

Algunas sugerencias que pueden incrementar el consumo de proteínas al niño con cáncer, incluyen:

<sup>1</sup>Docente. Universidad del Valle. Pontificia Universidad Javeriana. Cali, Colombia

<sup>2</sup>Pediatra. Gastroenterólogo y nutriólogo. Director Grupo de Investigación GASTROHNUP. Universidad del Valle. Cali, Colombia

<sup>3</sup>Pediatra. Oncohematólogo. Hospital Universitario del Valle "Evaristo García". Universidad del Valle. Cali, Colombia

Recibido para publicación: enero 15, 2012  
Aceptado para publicación: marzo 30, 2012

## SUMMARY

Children with cancer are very committed to their food in the consumption of protein and calories. Protein should be eaten in sufficient quantities in accordance with the recommendations of child nutrition in your food plan. Caloric needs of children with cancer depends on age, weight, nutritional status, type of cancer, complications and the child's condition, among others, so the child nutritionist with the pediatrician, tell you how to deliver these calories a child.

*Key words:* Protein, Calories, Cancer, Children

## Leguminosas

Consumir leguminosas por lo menos 3 veces a la semana.

Preparar cremas, licuados o sopas de frijol, blanquillos, arveja seca, lentejas y garbanzos.

Usar harina de leguminosas para preparar puré.

## Queso

Adicionar o incorporar queso en las comidas del tipo campesino, doble crema, cuajada o mozzarella.

Utilizar el queso en los sándwiches, con pan, en las tortillas, con carnes, con pescados, con verduras, con huevos y en los postres.

Rallar y agregar queso a las sopas, los caldos, los licuados, las salsas, los guisos, las verduras, el puré, el arroz, los fideos, los rollos de carne, las hamburguesas y las pastas, entre otros.

Agregar queso picado en las ensaladas.

## Carne, pollo y pescado ("carnes")

Agregar "carnes" picadas y bien cocidas a las verduras, ensaladas, guisos, sopas, caldos, licuados, salsas y empanadas.

Mezclar las "carnes" con huevos, tortillas, omelet, soufflé, relleno de canelones y sándwiches.

Incluir las "carnes" con papas al horno, en puré o rellenas.

Consumir hígado, menudencias de pollo o de res, por lo menos 2 veces a la semana, ya que además de proteínas, son fuentes de vitaminas y minerales.

## Huevo

Agregar huevos duros picados a las ensaladas, a los guisos, con verduras, con pastas, en las pizzas y en los

sándwiches.

Batir huevos cocidos dentro del puré de papa o de verduras y de las salsas en cocción.

Añadir la clara del huevo a los soufflés, flanes, budines y panqueques; la cual, reemplaza la proteína de la carne que el niño pudiera rechazar.

Preparar los huevos a manera de omellet, revueltos o picados

Mezclar los huevos con cereales y ensaladas

Ofrecer los huevos licuados en leche o en flanes bien cocidos<sup>1</sup>.

### **Leche y derivados lácteos**

Consumir diariamente por lo menos 2 porciones de leche o sus derivados (yogurt o kumis), preferiblemente preparados en casa y si son comerciales, sin probióticos.

Agregar leche o sus derivados lácteos a las verduras y otros platos.

Preparar los sorbetes de fruta combinando la leche líquida con leche en polvo.

Añadir leche en polvo a los guisos, los rollos de carne, los panes, las salsas, la sopa, las cremas, los licuados, los flanes y los postres.

Usar yogurt en las ensaladas y las frutas.

Evitar el consumo de leche descremada, deslactosada o de soya, a menos que sea indicada por su pediatra o nutricionista infantil.

## **CALORÍAS**

Las necesidades calóricas de cada niño con cáncer, van a depender de varias condiciones específicas, tales como la edad, el peso, el estado nutricional, el tipo de cáncer, las complicaciones y el estado del niño, por lo que será la nutricionista infantil apoyada por el pediatra, quienes le indicarán cómo ofrecer estas calorías al niño.

Algunas sugerencias que pueden incrementar el consumo de calorías en el niño con cáncer, incluyen:

Favorecer el consumo del grupo de cereales como el maíz, el arroz, la cebada, la avena y el trigo.

Promover el consumo del grupo de tubérculos y plátanos como la papa, la yuca, el ñame, los ullucos, el plátano verde o maduro.

Beneficiar el consumo del grupo de azúcares y postres.

Incluir en cada comida por lo menos 1 o 2 alimentos del grupo de cereales, de tubérculos y plátanos o de azúcares y postres.

### **Miel, mermelada y azúcar**

Adicionar al pan, los cereales, las bebidas con leche, el postre de yogurt y de frutas.

Usar en ciertas preparaciones de carne o pollo.

Consumir dulces compactos en trozos o bocadillos.

### **Margarinas y aceites**

Agregar aceites a las sopas, a los caldos, a los licuados o a las cremas, a las papas al horno o en puré, a los cereales calientes, al arroz, a los fideos y a las verduras cocidas.

Mezclar con sopas, cremas, licuados, caldos y salsas.

Combinar con hierbas y aderezos.

Untar sobre las carnes, las albóndigas, los pescados y los platos con huevo.

Añadir a los panes, los tostados o las galletas.

### **Queso crema**

Administrar sobre el pan, las rebanadas de fruta y las galletas de soda.

Adicionar a las verduras.

### **Crema de leche líquida**

Usar en sopas, cremas, licuados, salsas, platos con huevo, masa de panqueques, frutas y flanes.

Mezclar con cereales calientes o fríos.

Utilizar con pasta, arroz y puré de papas.

Adicionar a preparaciones de pollo y pescado mientras se hornea.

Agregar a carne picada para hamburguesas, pan de carne o croquetas.

Adherir a la leche en las recetas.

Preparar chocolate caliente con crema.

### **Yogurt natural entero**

Agregar a las verduras, las salsas y los aderezos para ensaladas.

Bañar las tortas, las frutas, los postres de gelatina y los panes.

Mezclar con frutas y verduras con crema.

### **Mayonesa y aderezo para ensaladas**

Untar a los sándwiches y a las galletas saladas.

Combinar con la carne, el pescado, el huevo o la ensalada de vegetales.

Añadir a las croquetas, salsas y gelatinas.

### **Fórmulas infantiles especiales, módulos, suplementos y complementos comerciales**

Utilizar solamente los estrictamente recomendados por la nutricionista infantil o el pediatra.

Agregar a comidas o bebidas para aumentar el contenido calórico.

Consultar siempre a la nutricionista infantil o al pediatra acerca de “nuevos” productos comerciales promocionados para incrementar el contenido calórico.

Identificar la fecha de vencimiento de estos productos.

Llevar consigo siempre y dar al niño cuando tenga apetito o cuando finalicen los exámenes o procedimientos del niño o cuando deben esperar largos ratos.

Utilizar fríos como aperitivos antes de dormir o entre las comidas como refrigerios.

## REFERENCIAS

1. Bermudez O, Tucker K. Trends in dietary patterns of Latin American populations. *Cad Saúde Pública* 2003; 19 (Suppl 1): 87-99
2. Carrie L, Cheney RD, Sandra N, Aker RD. Cuidado nutricional en enfermedades neoplásicas. En: Mahan, Arlin. *Krause Nutrición y Dietoterapia*. Novena edición: Editorial Interamericana Mc Graw Hill:2009
3. La nutrición en el paciente con cáncer. Instituto Nacional de Cancer E E . U U <http://www.cancer.gov/espanol/pdq/cuidados-medicos-apoyo/nutricion/patient/page2>
4. Robles J, Ochoa F. Apoyo nutricional en cáncer Interamericana Mcgraw-Hill: México 1995: 105-110
5. Sierra L. Soporte nutricional en el niño con cáncer. En: Bueno M, Sierra A, Pérez-González JM. *Nutrición en pediatría*. Ergon: Madrid 2003: 435-444
6. Stallings VA, Childhood Cancer and Vitamins: Prevention and Treatment. *Pediatr Blood Cancer* 2008;50:442-444