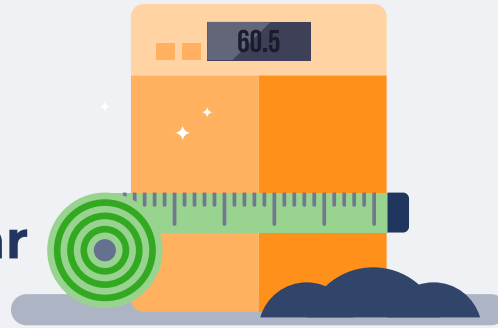


Pérdida de apetito, peso y/o masa muscular



Este problema engloba tres situaciones clínicas diferentes, pero que pueden superponerse en la persona con cáncer renal.

La **pérdida de apetito** (hiporexia) o **ausencia del apetito** (anorexia), son situaciones que conducen a una pérdida de peso y grasa corporal. Esta situación puede ser revertida mediante **pautas nutricionales específicas**.

La pérdida de peso con disminución importante de la masa muscular, y en menor medida, de la masa grasa se conoce como **caquexia**; esta no puede ser revertida únicamente con pautas nutricionales específicas, sino que el ejercicio físico también ayuda en gran medida a revertir el problema. La disminución de la masa muscular, así como de la fuerza muscular y la capacidad funcional, se conoce como **sarcopenia**. Esta situación no tiene por qué ir asociada a pérdida de peso. Al superponerse estas situaciones, pueden **provocar un estado de malnutrición**, siendo responsables de la debilidad y fatiga del paciente.

Cuando estas situaciones dan lugar a un estado de desnutrición, pueden conducir a:



Una **mayor estancia hospitalaria**.



Una **peor tolerancia a tratamientos oncológicos** y una mayor tasa de complicaciones tras la cirugía.



Recomendaciones generales a nivel nutricional:

- **Alimentación equilibrada con una adecuada aportación de calorías y proteínas** en la alimentación diaria.
- **Mantener una buena hidratación**, intentando tomar los líquidos fuera de las comidas para evitar saciarse.
- **Realizar de 4 a 6 comidas diarias**, poco copiosas, equilibradas.
- **Comidas de poco volumen, pero alto valor nutricional**.
- **Asegurar el aporte de proteínas en las comidas principales**. Entre comidas, incluir también **alimentos ricos en energía y proteínas** como frutos secos o batidos hiperproteicos.
- Aprovechar el momento del día con más hambre para **incluir los alimentos más energéticos y de alto valor nutricional**.
- **Tener en cuenta las preferencias de los pacientes** y cuidar la presentación de los platos.



Otros factores importantes a tener en cuenta:

- **Detectar posibles efectos secundarios de los tratamientos:** náuseas, vómitos, mucositis, alteraciones del gusto y el olfato.
- **Asegurar una textura adecuada** en función de las limitaciones del paciente en caso de disfagia o mucositis.
- La realización de **actividad física regular** será esencial para tratar de mejorar la masa muscular y la fuerza.

Alimentos recomendados



Atención: puede ser que las personas con enfermedad renal crónica deban de tener en cuenta algunas adaptaciones de su alimentación como evitar el consumo de proteína en exceso, controlar la ingesta de fósforo, moderar el consumo de alimentos ricos en potasio y limitar la ingesta de sal y azúcar. Consulte a su médico especialista.

Alimentos para enriquecer energéticamente



Aceite de oliva virgen



Carne y pescado



Aceitunas, aguacate



Huevo
(especialmente la yema)



Natas vegetales
(soja)



Frutos secos y semillas
(almendras, avellanas, nueces, semillas calabaza y girasol, cacahuets...), cremas de frutos secos o semillas



Farináceos y legumbres:
Cereales de desayuno en polvo, papillas multicereales, harina de trigo, maíz, harina de legumbres, sémolas, cuscús, picatostes o pan rallado



Miel, azúcar, mermelada, membrillo



Helados



Cacao en polvo, chocolate negro >70 %



Galletas tipo María



Lácteos: leche, leche en polvo (entera), quesito y quesos para untar, queso semicurado y curado

Alimentos para enriquecer proteicamente



Clara de huevo



Conservas de marisco
(almejas, berberechos, mejillones)



Gelatina



Carne de aves desmenuzada
(pollo, pavo), taquitos jamón cocido, jamón serrano



Lácteos desnatados
(aportan más proteínas)
Yogur natural
Quesos frescos (cottage, ricotta, mozzarella)
Quesos curados (Manchego, Parmesano, Pecorino, Bleu de Gex)
Quesos para fundir (Emmental, Gruyere, cheddar, gorgonzola)
Quesos en porciones (Kiri, Babybel)



Frutos secos y semillas
(enteros, en crema, en polvo)



Pescado desmenuzado
(blanco, azul), conserva de atún al natural o en aceite



Papillas multicereales



Legumbres tostadas
(soja, garbanzos), harina de legumbres