

COMPRA, ALMACENAMIENTO, PREPARACIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS EN LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO CON CÁNCER

CRISTINA ARAUJO, N.D.¹, CARLOS VELASCO, M.D.², CARLOS PORTILLA, M.D.³

RESUMEN

Durante el tratamiento del niño con cáncer las dificultades que se presentan en la alimentación son variadas. El cáncer en niños, puede acompañarse de desnutrición que puede ser asociada a la naturaleza de la enfermedad y/o como consecuencia de su tratamiento. Dentro de los objetivos en la manipulación de los alimentos se incluye varios aspectos como son los de evitar la contaminación y el control en el consumo. Se deben hacer algunas recomendaciones en cuanto a la compra, almacenamiento, preparación y consumo de los alimentos.

Palabras claves: Alimentación, Almacenamiento, Preparación, Consumo, Cáncer, Niños

INTRODUCCIÓN

Las dificultades que se presentan en la alimentación durante el tratamiento del niño con cáncer son diversas, siendo éstas el resultado de una serie de circunstancias desfavorables que rodean su vida diaria. Además de los cambios físicos que ocasiona por sí mismo la enfermedad, con las variadas complicaciones resultantes del tratamiento, sumado a esto factores emocionales y sociales, iniciales por el momento del diagnóstico cuando de una manera casi inmediata y por tiempo indeterminado, el niño es hospitalizado y separado de su casa, sometido a múltiples pruebas de laboratorio, estudios, y procedimientos relativamente nuevos e inesperados con horarios preestablecidos, y en lo que se refiere a la alimentación, la presencia repetida de ayunos, menús que no dan la oportunidad a la elección y que no hacen parte de la dieta familiar a la que venía acostumbrado. En varias ocasiones la familia se separa debido a la enfermedad del niño; por lo general su papá y hermanos continúan en casa, y el niño enfermo y su mamá dentro de la soledad del hospital enfrentando la

¹Docente. Universidad del Valle. Pontificia Universidad Javeriana. Cali, Colombia

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

³Pediatra. 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

During the treatment of children with cancer are varied difficulties that arise in their diet. Cancer in children, is a group of diseases that are different from one another, may be associated with malnutrition associated with the nature of the disease and/or following treatment. The targets in the food handling of children with cancer include avoiding food contamination and control its management. It should make recommendations regarding the purchase, storage, preparation and consumption of food.

Key words: Food, Storage, Production, Consumption, Cancer, Children

nueva experiencia de la ausencia familiar. Unido a esto, una vez se supera la etapa inicial del tratamiento y diagnóstico, la primera alta hospitalaria no es hacia casa, pues el seguimiento debe ser estrecho, por lo que el sitio siguiente de hospedaje serán los albergues para niños con cáncer o en el mejor de los casos, en casas de sus familiares que a lo mejor ni acostumbraban a visitar. Hasta aquí, y si no mucho antes, todas estas situaciones incomodan y preocupan al niño nervioso y asustado, resultando en miedos y temores, que dan como respuesta la presencia de náuseas y la pérdida del apetito, lo que conlleva a que desesperadamente sus padres ofrezcan alimentaciones inadecuadas tratando de compensar todo aquello que la enfermedad les impide, dando como resultado un factor negativo más, que empeora la enfermedad del niño.

RIESGO DE ALTERACIONES NUTRICIONALES

El cáncer en niños, es un grupo de enfermedades que son diferentes entre sí, en cuanto al tratamiento que reciben y a su pronóstico; pudiendo estar la desnutrición asociada a la naturaleza de la enfermedad y/o como consecuencia del tratamiento de la misma¹⁻³.

Los niños que antes de presentar su enfermedad tuvieron problemas de malnutrición, bien sea por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso u

obesidad), o por una inadecuada combinación de los alimentos ingeridos, o por ser selectivos en su alimentación o por el sedentarismo, tendrán mayores complicaciones durante su tratamiento⁴.

Hay que entender, que debido a la pérdida del apetito, el consumo de los alimentos se disminuye, lo que puede conllevar a tensiones, insistencias, enojos, tiempos más prolongados en la alimentación, lo que da como resultado una inadecuada ingesta que no proporcionará las necesidades nutricionales del niño; es por ello bien importante, que los padres y los cuidadores del niño, sean conocedores de todos los problemas que pueden surgir en la alimentación del niño con cáncer y se comporten de una manera tolerante, consciente, amigable y comprensiva, que les permita aplicar estrategias que ayuden, apoyen, alienten y acompañen de una manera afectiva a su ser querido.

CUIDADOS EN LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

En el cuidado del niño con cáncer, y con los objetivos, primero de evitar la contaminación de los alimentos y segundo, de controlar la administración de estos alimentos, es fundamental una adecuada manipulación de dichos alimentos que se manifestará en el buen estado de salud del niño.

Comprando alimentos

Son necesarias ciertas precauciones al momento de comprar los alimentos, por ejemplo, es bueno saber, que algunos alimentos, no cambian de sabor, textura, color y olor, cuando hay presencia de gérmenes.

Fecha de vencimiento. Uno de los primeros pasos para la selección de los alimentos, es fijarse en la fecha de vencimiento del producto, pues si no van a ser consumidos pronto, es preferible aquellos que tengan la fecha de vencimiento más tardía, al igual que en el caso de los lácteos u otros alimentos que necesiten ser refrigerados.

Temperatura y consistencia. Los alimentos refrigerados deben estar fríos al tacto y los congelados de consistencia dura. Como es muy importante respetar la cadena de frío, es recomendable comprar estos alimentos al finalizar las compras, y una vez en el hogar, guardarlos inmediatamente en la nevera o congelador.

Marcas. No se deben comprar alimentos de marcas desconocidas, o que se vendan sueltos, o estén envasados en elaboración casera, o provengan de negocios de dudosa higiene y preferiblemente, nunca de la calle de los vendedores ambulantes⁵.

Almacenando alimentos

Mezclas. En la nevera o congelador, no se deben mezclar los alimentos crudos con los alimentos cocidos, pues así se evita la contaminación entre ellos. Igualmente, deben ser separados en recipientes con tapa o en bolsas, que deben ser desechadas una vez son utilizadas.

Descongelamiento. Idealmente los alimentos siempre deben ser descongelados dentro de la parte inferior de la nevera, sin olvidar que deben estar en un recipiente cerrado, y no dejarlo a temperatura ambiente. Hay que tener presente, que una vez el alimento es descongelado, no se debe refrigerar ni congelar de nuevo⁵.

Preparando alimentos

Acerca de quien prepara los alimentos

Lavar sus manos con agua y jabón antes, durante y después de la preparación de los alimentos.

Usar ropa limpia.

Retirar accesorios al momento de cocinar.

Utilizar tapabocas preferiblemente.

No fumar en el momento de las preparaciones.

No sonarse.

En caso de estornudar, evitar hacerlo sobre los alimentos en preparación y preparados.

Acerca de los utensilios

Utilizar diferentes cuchillos, tablas y recipientes para la preparación de los alimentos crudos y cocidos.

Limpiar con solución desinfectante (tabla 1) las superficies de trabajo en la preparación de los alimentos.

Utilizar paños desechables.

Tabla 1
Solución desinfectante para superficies

Preparación: A 1 litro de agua, agregar 15 ml de hipoclorito de sodio (límpido)

Indicación: Limpiar y dejar que actúe por espacio de 5 minutos, para luego enjuagar con abundante agua potable

Acerca de los alimentos

Separar los alimentos crudos de los cocidos en recipientes diferentes para evitar su contaminación.

Cocinar completamente los alimentos, especialmente carne, pescado y huevo.

Hervir las sopas y los guisos, asegurándose que han alcanzado los 70°C

No recalentar alimentos.

No guardar alimentos.

No dejar alimentos cocidos a la temperatura ambiente por más de 2 horas.

Acerca de las frutas, verduras, tubérculos y huevos³

Retirar antes de su almacenamiento y de manera manual de las frutas y las verduras, los residuos de polvo o de mugre visibles.

Lavar antes del almacenamiento, las frutas y las verduras sumergiéndolas en solución desinfectante (tabla 2).

Realizar en frutas como el tomate de árbol y la guayaba, y en hortalizas como el tomate y repollo, un escaldado (colocarlas durante 3 minutos en agua hirviendo); y en el caso de la mora, colocar por 1 minuto al baño maría.

Lavar con suficiente agua y cepillo alimentos como la papa, la yuca, la arracacha, el ñame, los ullucos, la piña y el maracuyá, antes de ser peladas.

Lavar los huevos, sumergiéndolos en solución desinfectante (tabla 2).

Tabla 2
Solución desinfectante para alimentos

Preparación: A 1 litro de agua, agregar 1 ml o 20 gotas de hipoclorito de sodio (límpido)

Indicación: Sumergir los alimentos y dejar que actúe por espacio de 5 a 10 minutos para las frutas y las verduras, y por 1 minuto para el huevo, para luego enjuagar con abundante agua potable

Acerca de alimentos que pueden presentar riesgo

Preferir leche y helados pasteurizados.

Escoger leche larga vida, es decir, las que no requieren ser refrigeradas antes de su consumo o leche en polvo.

Consumir bien cocidos alimentos como la carne, el pollo, el pescado y el huevo, pues cuando están crudos, poseen mayor cantidad de gérmenes. De manera cruda, deben ser refrigerados, teniendo la precaución de que estén bien alejados o separados de los otros alimentos que ya están listos para comer.

Consumir bien cocidos los embutidos como el jamón, las salchichas, la mortadela y el salchichón, entre otros. Elegir al vapor o cocidas el consumo de verduras de hojas crudas como la lechuga, el repollo, la espinaca y la acelga.

Evitar las comidas fuera de la casa, y en caso tal, escoger comidas sencillas, bien cocidas y calientes

Prescindir el consumo de comidas rápidas o enlatados.

Lavar en solución desinfectante (tabla 2) las frutas con cáscara como la manzana, la pera y el mango, y las verduras como el pepino y el tomate, aunque se prefiera retirar la cáscara antes de su consumo.

Ofreciendo alimentos

Preferiblemente, la mayor parte de los alimentos de los niños con cáncer, deben ser ofrecidos cocidos, y se debe limitar al máximo el consumo de alimentos crudos, sobre todo aquellos a los que no es posible retirar la cascara o llevar a un proceso de desinfección, como por ejemplo, las fresas, las uvas, y la lechuga.

El huevo debe comerse bien cocido, duro o si es frito, con la yema dura.

Idealmente, todas las comidas deben ser consumidas lo mas pronto posible desde su cocción, cuando aún esté caliente; y no es recomendable recalentar la comida o usar preparaciones únicas diarias que impliquen periodos en los cuales bajo la temperatura se puedan contaminar.

De ser posible retirar la cáscara de los alimentos que se van a consumir crudos, de no serlo, evitar su consumo.

El período de tiempo del consumo de leche o productos en polvo, desde su apertura o preparación, debe ser corto.

Los embutidos como el jamón, las salchichas, la mortadela y el salchichón, deben consumirse cuando no es posible otra fuente de proteínas, y su consumo debe ser limitado en caso de contar con otras alternativas.

REFERENCIAS

1. Robles J. Apoyo nutricional en cáncer. Interamericana MacGraw Hill: México 2005
2. Blackburn G, Miller M, Bothe A. Nutritional factors in cancer in medical oncology. In: Calibrisp, Schein P, editors. New York: MacMillan Publishing 2004: 1406-1432
3. Pallino M. Alimentación: ¿Que se puede hacer para mantener bien nutrido a un niño durante el tratamiento para el cáncer?. Fundación Bungiborn: Buenos Aires 2007
4. Ladas J, Sacks N, Brophy P, Rogers P. Standards of Nutritional Care in Pediatric Oncology: Results From a Nationwide Survey on the Standards of Practice in Pediatric Oncology. A Children's Oncology Group Study. *Pediatr Blood Cancer* 2006; 46: 339-344
5. Tejada B. Administración de Servicio de Alimentación. Calidad, nutrición, productividad y beneficio. Segunda edición. Editorial Universidad de Antioquia: Medellín 2007