

Buenos y malos hábitos

Nutrición en el enfermo terminal

Nutricionista Cristina Orendain Martínez Gallardo

Para mucha gente, hablar del tema de la muerte es como un tabú, por lo mismo muy pocos están preparados para lidiar con esta situación. Así, el tema sobre el qué hacer o qué dar de comer a un enfermo en fase terminal, es un tema delicado. Por ello, considero que es necesario ofrecer algunos *tips* que nos ayudarán a lidiar con una situación familiar tan triste como difícil.

¿Qué dar de comer o beber al paciente? Cuando el médico avisa que el enfermo ya está muy grave, una de las reacciones del cuidador o de la familia es dejar de administrarle a su enfermo agua y comida, provocando que muchos enfermos mueran... de hambre y de sed.

Agua albuminosa

¿Qué hacer cuando el enfermo sufre de vómito, náusea o diarrea?

Lo ideal es prepararle agua albuminosa, y administrarla en traguitos.

¿Cómo se prepara?

- En la licuadora poner un vaso de agua de beber, de preferencia al tiempo.
- Una clara de huevo.
- El jugo de un limón pelado (es muy importante pelar el limón, ya que el zumo de la cáscara es agresivo para el enfermo).
- Una cucharada de miel de abeja o de agave; si el enfermo es diabético, sucralosa.
- Se licúa todo muy bien.

Bien licuado, se convierte en una bebida proteica, que repara la mucosa y alivia síntomas del aparato digestivo.

Lechada de papa

Si el paciente sufre de acidez o eructos amargos, sugiero dar lechada de papa; es, además de sabrosa, una bebida alcalina que tranquiliza al tracto intestinal. Es muy nutritiva y fácil de preparar.

Se necesita:

- Un vaso de agua al tiempo.
- Una papa cruda, mediana, pelada (no debe tener manchas verdes, ya que esto significa la presencia de una sustancia, la solanina, que puede dañar al enfermo).
- Un plátano mediano, un mango dulce, una rebanada de papaya o una pera sin cáscara.
- Seis almendras peladas.
- Opcional: dos dátiles o una cucharada de miel de agave.
- Se licúa bien y se cuele.

Dieta líquida

Quizás el médico indique una dieta líquida, pero los familiares se preguntarán qué pueden ofrecer al enfermo. Bueno, la dieta líquida está compuesta de alimentos líquidos o a la temperatura del cuerpo.

Los alimentos que deben incluirse diariamente, son:

- Leche de vaca o de soya, 1.5 litros.
- Huevo: 4 piezas.
- Avena, arroz y mijo cocidos, licuados y colados (tres equivalentes de su peso).
- Jugo de lima, agua de papaya (es importante pelar la fruta antes de exprimirla).
- Atole de trigo, avena, amaranto y mijo, endulzado con miel de agave; licuado y colado.
- Flan y gelatina, de preferencia hecha en casa, con auténtica grenetina en lugar de las «de cajita».
- Nieve de garrafa.
- Helado de vainilla.
- Caldo de res desgrasado.
- Consomé de pollo desgrasado.
- Jugo de carne de res.
- Sopa colada de verduras.
- Te de limón, hierbabuena o manzanilla.

Ejemplo de desayuno

- Atole de avena con leche de vaca o de soya, endulzado con miel.
- Jugo de lima.
- Un huevo tibio.

Colación matutina

- Jugo de lima (no otros cítricos).
- Gelatina de limón o jamaica.

Comida

- Caldo de pollo con chayote y zanahoria, licuado y colado.
- Un vaso de leche licuado y colado con una rebanada de papaya y una cucharadita de miel de abeja o agave, o sucralosa.
- Nieve de vainilla.

Colación vespertina

- Jugo de lima.

Cena

- Atole de mijo endulzado con miel de abeja o de agave, o sucralosa.
- Gelatina de durazno.
- Un huevo tibio.

La dieta blanda

Se preguntarán cómo es una dieta blanda. Ésta proporciona alimentos que no estimulan el aparato digestivo mecánica ni químicamente; los alimentos son poco fibrosos, de fácil masticación y digestión. Es regla que ésta se prescribe después de la dieta líquida.

Alimentos que deben incluirse:

- Carne de ave o pescado: 120 gramos.
- Huevo: una pieza (de cualquier forma, excepto frito o crudo).
- Leche de vaca o de soya: tres tazas.
- Fécula (avena, mijo, amaranto, arroz): cuatro raciones.
- Verduras: tres raciones.
- Fruta: cinco raciones.
- Mantequilla: una cucharada.
- Pan suave o tostado.
- Fruta cocida o en almíbar (ciruela, durazno, mango); papaya, plátano; manzana y pera sin cáscara.
- Flan.
- Gelatina hecha en casa.
- Nieve.
- Requesón.
- Panela.
- Verduras bien cocidas: aguacate, betabel, calabacitas, camote, chayote, espárragos, espinacas picadas, jitomate, papa y zanahoria.

A continuación, un menú sugerido en la dieta blanda.

Desayuno

- Fruta: dos raciones.
- Huevo: una pieza.
- Pan tostado: una rebanada.
- Mantequilla: una cucharadita.
- Atole de avena: una taza.
- Una cucharadita de miel de abeja o de agave.

Comida

- Sopa desgrasada al gusto.

- Carne de pollo o pescado: 90 gramos.
- Papa o arroz: una ración.
- Verdura: dos raciones.
- Jugo de lima.

Cena

- Requesón o panela: 50 gramos.
- Pan tostado: una rebanada.
- Atole de mijo: una taza endulzada con miel.
- Verdura: una ración.
- Fruta cocida: una ración.

Se sugiere dar de beber al paciente agua entre comidas, y ayudarle a masticar y deglutir la comida, ya sea con jugo o con atole; de esta manera le facilitaremos que haga una buena digestión.