Nutrición para los niños con cáncer

Por qué es importante una buena nutrición

La nutrición es una parte importante de la salud para todos los niños, especialmente aquellos que requieren de los nutrientes necesarios para sobrellevar mejor el tratamiento contra el cáncer. Consumir el tipo correcto de alimentos antes, durante y después del tratamiento puede ayudar a un niño a sentirse mejor y a mantenerse más fuerte. La Sociedad Americana Contra El Cáncer ha preparado esta guía para ayudarle en su preparación para lidiar con los efectos secundarios que podrían afectar la buena alimentación de su hijo.

No todos los niños presentan efectos secundarios relacionados con la alimentación, pero esta guía le ayudará a atenderlos en caso de que éstos se presenten. No es necesario que lea toda la información aquí contenida; simplemente puede leer las secciones que requiera y emplear la información que aplique al caso de su hijo.

No se pretende que esta información sea utilizada en sustitución de la consulta con un profesional médico. Si tiene alguna pregunta o inquietud, deberá hablar con su médico, enfermera o nutricionista sobre las necesidades alimentarias de su hijo. También si tiene preguntas sobre algo en esta guía, los profesionales de atención médica contra el cáncer de su hijo podrán brindarle una explicación más detallada.

Beneficios de una buena alimentación

Una buena alimentación es especialmente importante cuando un niño tiene cáncer, pues tanto el cáncer y su tratamiento pueden afectar el apetito del niño, su tolerancia a los alimentos y la capacidad de su organismo para asimilar los nutrientes. Consumir el tipo correcto de alimentos antes, durante y después del tratamiento puede ayudar a un niño a sentirse mejor y a mantenerse más fuerte.

El cáncer y su tratamiento también pueden afectar la manera en que el cuerpo tolera ciertos alimentos, así como su capacidad de emplear los nutrientes. Las nutrientes necesarios para quienes padecen cáncer infantil varían para cada niño. El doctor, enfermera y dietista certificado podrán ayudarle a identificar las metas de nutrición de su hijo y planear algunas formas para ayudar a conseguirlas. Una buena alimentación durante el tratamiento contra el cáncer puede ayudar a:

- Tolerar mejor el tratamiento y los efectos secundarios relacionados a éste.
- Apegarse mejor al programa del tratamiento.

- Sanar y se recuperarse más rápidamente.
- Tener menos riesgo de infección durante el tratamiento.
- Tener más fuerza y energía.
- Mantener el peso y permitir que el cuerpo almacene nutrientes.
- Brindar una mejor capacidad de crecimiento y desarrollo normales.
- Sentirse mejor y tener una mejor calidad de vida (menos irritabilidad, mejor calidad de sueño y mayor disposición para colaborar con el equipo de especialistas en cáncer).

Cada niño con cáncer tiene necesidades nutricionales particulares. Hable con los integrantes del equipo de atención médica en cualquier momento que tenga inquietudes sobre la cantidad de alimentos o líquidos que su hijo consume. El médico, enfermera, dietista, patólogo del habla y hasta el dentista pueden colaborar con usted para identificar las necesidades de su hijo y diseñar un plan de alimentación.

Un dietista acreditado (RD por sus siglas en inglés), es una de sus mejores fuentes de información sobre la dieta de su hijo, al ser un profesional de la salud que cuenta con formación especializada en alimentos, nutrición, bioquímica y fisiología. El dietista utiliza esta preparación para promover la salud y prevenir enfermedades a través de asesoría y educación. Si va a consulta con un dietista, asegúrese de escribir cualquier pregunta con antelación para que no olvide ninguna de sus preguntas al hacerlas durante su consulta. Pida que le repitan o expliquen cualquier cosa que no le haya quedado claro. También si tiene una pregunta sobre algo en esta guía, su dietista puede brindarle una explicación más detallada. Para obtener más información o para localizar a un dietista acreditado, póngase en contacto con la *American Dietetic Association* (refiérase a la sección "Para obtener más información" al final de este documento).

Lo que necesitan los niños con cáncer: nutrientes

Los niños con cáncer necesitan proteínas, carbohidratos, grasa, agua, vitaminas y minerales. Un dietista puede ayudarle a comprender las necesidades específicas del niño y a desarrollar un plan de alimentación. El estado nutricional básico (¿sobrepeso? ¿desnutrición?), el diagnóstico, el plan de tratamiento, la edad, los niveles de actividad, y las medicinas que su hijo recibe son factores que se usan para preparar un plan de alimentación.

Proteínas

El cuerpo requiere de proteína para crecer, reparar tejidos y preservar la piel, las células sanguíneas, el sistema inmunitario y el revestimiento del tracto digestivo. El cuerpo de los niños con cáncer que no consumen suficiente proteína podría desprender los nutrientes de su masa muscular para conseguir la energía necesaria. Esto podría prolongar el tiempo de recuperación de la enfermedad y reducir la resistencia a las infecciones. Después de la cirugía, la quimioterapia o la radioterapia, es posible que un niño necesite proteína adicional para sanar los tejidos y ayudar a prevenir infecciones.

Además, la proteína es esencial para el crecimiento y desarrollo de los niños. Durante la enfermedad, la necesidad de proteína del niño aumenta. Colabore con el equipo de profesionales que atienden el cáncer de su hijo para identificar sus necesidades específicas en esta etapa.

Entres las fuentes buenas de proteína se incluye cortes magros de carnes rojas, huevos, productos lácteos, nueces, crema de cacahuate (mantequilla de maní) frijoles, guisantes y lentejas secas, y alimentos de soya.

Carbohidratos

Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo y ofrecen el combustible (las calorías) que se requiere para la actividad física y para la función adecuada de los órganos. La cantidad calórica de un niño depende de su edad, tamaño y nivel de actividad física. Los bebés, niños y adolescentes saludables requieren más calorías por kilogramo que los adultos para apoyar el crecimiento y el desarrollo de éstos. Los niños que se someten tratamiento contra el cáncer pueden requerir aún más calorías para la sanación de tejidos y obtener más energía. De hecho, un niño que está recibiendo tratamiento contra el cáncer puede requerir de 20% a 90% más calorías que un niño que no está bajo tratamiento. Esto varía para cada niño, y algunos niños presentan un problema de aumento de peso no deseado durante el tratamiento.

Las mejores fuentes de carbohidratos (frutas, verduras y granos enteros) proporcionan vitaminas y minerales, al igual que fibra y los fitonutrientes (nutrientes clave de origen vegetal) que las células del cuerpo necesitan.

> Los **alimentos integrales** o hechos con granos enteros contienen todas las partes esenciales y nutrientes que se dan de forma natural de la semilla de grano entero. Los granos enteros se pueden encontrar en cereales, panes, harinas y galletas saladas. Algunos granos enteros pueden prepararse como platillo de acompañamiento o como parte de algún aperitivo. Al elegir un producto integral, busque que contenga los términos "de granos enteros", "integral", "de trigo integral" o similares.
>
> La **fibra** es la parte de los alimentos vegetales que, en su mayor parte, el cuerpo no puede digerir. Existen dos tipos de fibra: La fibra insoluble ocupa espacio en los intestinos, y por lo tanto, acelera el paso a través del cuerpo de los residuos en la alimentación. La fibra soluble se adhiere con el agua en las heces fecales, lo cual contribuye a que éstas se suavicen desacelerando la digestión. Puede fermentarse lo cual permite que esta parte se absorba.

Entre otras fuentes de carbohidratos se incluye pan, papas (patatas), arroz, pastas, cereales, habas deshidratadas, maíz, guisantes (arvejas o chícharos) y frijoles entre otros. Estos alimentos también contienen diversos tipos de vitamina B y fibra. Los dulces (postres, caramelos y bebidas azucaradas) son fuentes de carbohidratos que ofrecen muy pocos nutrientes.

Grasas

Las grasas tienen un papel importante en la nutrición. Las grasas y aceites se componen de ácidos liposos que sirven como una fuente rica de energía (calorías) para el cuerpo. El cuerpo separa las grasas y las usa para almacenar energía, aislar los tejidos del cuerpo y llevar algunos tipos de vitaminas a través de la sangre.

Puede que haya escuchado que algunas grasas son mejores que otras. En su mayor parte, se deberá optar con mayor frecuencia por las grasas insaturadas (monoinsaturadas y poliinsaturadas) que por las grasas saturadas y las grasas trans.

- Las **grasas monoinsaturadas** se encuentran principalmente en aceites vegetales como los aceites de oliva, de canola, y de maní (cacahuate). Estas grasas son líquidas a temperatura ambiente.
- Las **grasas poliinsaturadas** se encuentran principalmente en aceites vegetales como los aceites de cártamo, semilla de girasol, maíz y semilla de lino. Las grasas poliinsaturadas también son las principales grasas que se encuentran en los mariscos. Estas grasas son líquidas o suaves a temperatura ambiente.
- Las **grasas saturadas** (o ácidos grasos saturados) se encuentran principalmente en productos de origen animal como carnes rojas, aves, leche entera o baja en grasa, queso y mantequilla. Algunos aceites vegetales como los aceites de coco, de corazón de palma y de palma son saturados. Las grasas saturadas normalmente son sólidas a temperatura ambiente.
- Los **ácidos grasos trans** se forman cuando los aceites vegetales son procesados en una margarina o manteca. Las fuentes de grasas trans se encuentran en los bocadillos y productos horneados con aceite vegetal parcialmente hidrogenado o manteca vegetal. Las grasas trans también son naturales en algunos productos de origen animal como los productos lácteos.

Ciertos ácidos grasos, como el ácido linoleico y el ácido alfalinoleico, son llamados *ácidos grasos esenciales*. Éstos son necesarios para la creación de células y producción de hormonas, pero como el cuerpo no puede producir estas grasas, requiere obtenerlas de los alimentos. Los aceites de soya, canola y nuez son buenas fuentes de ácidos grasos esenciales.

Agua

El agua y los líquidos o fluidos son vitales para la salud. Todas las células del cuerpo necesitan agua para funcionar. Si su hijo no toma suficientes líquidos o si tiene una pérdida de líquido por vómito o diarrea, puede que se deshidrate (que su cuerpo no cuente con la cantidad de líquido que necesita). Si esto sucede, los líquidos y minerales que ayudan a mantener el buen funcionamiento del cuerpo pueden llegar a niveles peligrosos por descompensación (desequilibrio por escasez).

Parte de los líquidos se obtiene de los alimentos, especialmente frutas y verduras, pero se debe asegurar que lo niños ingieran todo el líquido que el cuerpo requiera. La cantidad de líquidos que el niño requiere dependerá de su tamaño y de cuántos líquidos esté perdiendo. Puede que se requiera ingerir de líquidos adicionales en caso de vómitos y diarrea. Hable con el dietista, médico o enfermera sobre las necesidades de líquidos de su hijo. Tenga en cuenta que todos los líquidos en los alimentos (sopa, leche, incluso el helado y la gelatina) contribuyen a los objetivos de insumo de fluidos.

Para ver si su hijo se ha deshidratado al pellizcar suavemente la piel en la región del pecho. Si la piel no regresa a la normalidad y permanece levantada, su hijo pudiera estar deshidratado. Entre otros síntomas se incluye resequedad en la boca, orina de color oscuro, falta de ánimo y mareo. Si usted cree que su hijo está deshidratado notifíqueselo inmediatamente al médico.

Vitaminas y minerales

El cuerpo necesita cantidades pequeñas de vitaminas y minerales para su crecimiento y desarrollo normales, así como para una función adecuada. Las vitaminas y minerales también permiten que el cuerpo use la energía (calorías) que obtiene de los alimentos.

Los niños cuya alimentación está equilibrada generalmente obtienen suficientes vitaminas y minerales. No obstante, los estudios han demostrado que incluso los niños saludables a menudo no obtienen suficiente calcio y vitamina D, lo que es especialmente importante para el crecimiento de los huesos. Algunos de los medicamentos usados para el tratamiento contra el cáncer pueden disminuir los niveles de calcio y de vitamina D, de manera que se pueden necesitar cantidades adicionales.

Puede que sea difícil para un niño que recibe tratamiento contra el cáncer tener una alimentación balanceada. Los efectos secundarios comunes del tratamiento, como las náuseas, los vómitos y las llagas en la boca (*mucositis*) pueden dificultar la buena alimentación. Si su hijo presenta problemas de alimentación, pida ayuda a su médico, enfermera o dietista.

Puede que el médico recomiende que su hijo tome un suplemento multivitamínico mientras esté en tratamiento. Sin embargo, un multivitamínico no remplaza un consumo de suficientes calorías y proteínas. Consulte **siempre** con su médico antes de dar cualquier vitamina, mineral o suplemento de cualquier tipo a su hijo, ya que éstos podrían interferir con los medicamentos del tratamiento contra el cáncer.

Cómo su hijo puede obtener los nutrientes

Existen muchas maneras de ayudar a su hijo a obtener los nutrientes que necesita. Las maneras más comunes son:

Alimentación por la boca

Si es del todo posible, su hijo deberá obtener los nutrientes comiendo alimentos y tomando bebidas nutritivas que formen parte de una alimentación sana y bien balanceada. Trate de mantener los hábitos alimentarios normales de la familia tanto como se pueda. El consumo habitual de bocadillos nutritivos también puede ser útil.

Si es necesario, su hijo puede obtener nutrientes adicionales consumiendo comidas con alto contenido calórico y alto contenido proteínico que se complementan con meriendas y bebidas caseras y batidos (licuados). No obstante, hable con su equipo de atención a la salud antes de hacer este tipo de cambios en la alimentación. También son opciones los productos nutritivos en líquido que usted puede comprar en el supermercado o farmacia en caso de que su hijo tenga dificultades para comer. Existen muchas opciones que puede adquirir en el mercado y es mejor consultarlas primero con su médico. A menudo, las clínicas ofrecen muestras que su hijo podría tratar antes de comprar algún producto.

El consumo de suficientes nutrientes no sólo consiste en el manejo de la pérdida de peso, sino que también es parte de ofrecer a su hijo la oportunidad de un tratamiento con el mejor resultado posible. Si resulta muy difícil para su hijo mantener o aumentar su peso mediante el consumo de alimentos o bebidas, o si sus necesidades calóricas y nutricionales han aumentado considerablemente, puede que ser requiera la alimentación por sonda.

Alimentación por sonda

La alimentación por sonda se administra mediante un tubo delgado y flexible (la sonda) que se inserta por la nariz hasta el estómago. Si su hijo presenta problemas con náuseas y vómitos, la

sonda se puede pasar hasta el intestino delgado. Cuando la sonda está en su lugar, se pueden administrar sustancias nutritivas líquidas completas. La mayoría de las veces, esta forma de alimentación puede ofrecer la calorías, proteínas, vitaminas y minerales que su hijo necesita.

Los familiares, cuidadores y amigos pueden administrar la alimentación por sonda en el hogar. Su equipo de atención de salud le mostrará cómo hacerlo. Una vez comience la alimentación por sonda, su hijo probablemente se sentirá mejor, puesto que sus necesidades de nutrición se estarán satisfaciendo.

Por lo general, los niños con sondas pueden continuar comiendo de forma natural, pues los tubos son muy pequeños y no impedirán que su hijo pueda tragar el alimento masticado. Si su hijo necesita una sonda para alimentarse, se hará todo esfuerzo para permitirle que coma por la boca también. Por ejemplo, podría alimentarse mediante sonda en la noche para que pueda comer durante el día. Incluso si su hijo no está comiendo de forma natural, es importante mantener su boca limpia mediante el cepillado de sus dientes y el uso de enjuagues bucales.

La mayoría de los niños pequeños se acostumbran a la alimentación por sonda dentro de algunos días, pero puede que a los niños mayores y adolescentes les tome más tiempo. Para el niño que tiene dificultad para adaptarse a la sonda, puede que sea útil que hable con otro niño alrededor de la misma edad y que se alimenta por sonda. Los padres también se benefician del diálogo con otros padres que han tenido que lidiar con la alimentación por sonda. A menudo tienen temor y preocupación sobre la forma en que funciona la sonda y lo intimidante que luce. Los niños deberán participar tanto como sea posible en la decisión de usar una sonda de alimentación.

La alimentación por sonda se usa mayormente para aumentar el peso de los niños que tienen poco apetito, pero se puede usar también en los niños que no pueden comer o beber. Hable con el equipo de atención médica sobre los hábitos alimentarios de su hijo en caso de notar cualquier cambio. Pregúnteles sobre cuáles señales de problemas hay que estar pendiente, así como las medidas que debe tomar para ayudar a su hijo a obtener el máximo provecho de lo que coma.

Se puede colocar un tipo de sonda más larga a través de la piel de la región del estómago (abdomen) directamente al estómago (gastrostomía o tubo-g) o a los intestinos (yeyunostomía o tubo-j). Por lo general, esta cirugía se puede hacer en el paciente de forma ambulatoria.

La alimentación por sonda no está exenta de problemas. Hable con su equipo de atención médica para comprender totalmente los probables beneficios y los posibles problemas que pudieran surgir en el caso de su hijo.

Alimentación intravenosa

Algunas veces la alimentación por sonda no puede proporcionar todos los líquidos y nutrientes necesarios de un niño. En estos casos, las soluciones nutritivas pueden administrarse directamente por las venas. Esto se conoce como *nutrición intravenosa* o *nutrición parenteral*. La nutrición parenteral se usa con más frecuencia cuando el estómago y los intestinos no funcionan apropiadamente.

Los remedios de nutrición parenteral pueden satisfacer generalmente todas de las necesidades nutricionales de un niño. Al igual que la alimentación por sonda, la nutrición parenteral se puede administrar en la casa. La nutrición parenteral brinda una forma segura de apoyar a su hijo hasta que su estómago o intestino mejoren. Una vez estos malestares desaparezca, se deberá hacer todo lo necesario para cambia a la alimentación ya sea por sonda o a través de la boca, pues la

alimentación parenteral no es tan buena como el cuerpo como los otros dos tipos. Además, puede ser intensa para el hígado.

Cuando su hijo está bajo tratamiento con esteroides

Con frecuencia, los niños con cáncer toman esteroides, tales como prednisona o dexametasona, como parte de su tratamiento. Los niños que están bajo tratamiento con esteroides usualmente sienten hambre todo el tiempo y pueden aumentar de peso. También los esteroides hacen que las personas retengan los líquidos.

Usted puede ayudar a su hijo a realizar algunos cambios en la alimentación que son útiles para evitar la retención de líquidos y limitar el aumento de peso. Su médico, enfermeras o dietista pueden indicarle qué hacer, y puede que le sugieran alimentos bajos en sodio (con poca sal). Las alternativas a los alimentos salados incluyen alimentos bien condimentados con otras especias. Se debe evitar los alimentos con un elevado contenido de sodio, tales como las papitas, pretzels, las comidas procesadas o las comidas congeladas (los alimentos con etiquetas que indiquen que tienen un contenido de sodio bajo o reducido por lo general son aceptables). Además, preste atención a las calorías adicionales que su hijo puede que no necesite en estos momentos, como las calorías en bebidas carbonatadas (sodas) y jugos.

El equipo de atención médica también puede brindarle consejos sobre cómo planificar comidas y meriendas que satisfagan a su hijo, pero que no sean altas en calorías, para propiciar que se mantenga en su peso saludable. Ofrézcale a su hijo alimentos frescos y nutritivos que llenen, tales como los de origen vegetal como frutas, ensaladas y verduras, así como sopas caseras, carnes no procesadas, productos lácteos, panes y pastas. Su hijo no tiene que sentirse privado de sus comidas favoritas, aunque puede ser buena idea hacer algunos cambios en la receta. Considere una pizza de corteza fina con queso de bajo contenido de sodio para aquellos que aman la pizza, y tiras de filete de pollo horneado y papitas horneadas para los amantes de las croquetas de pollo (*nuggets*) y las papas fritas. Ningún alimento es especialmente perjudicial, pero la manera en que es preparado o el tamaño de la porción puede que no sean saludables.

Las fluctuaciones en el apetito y la retención de líquidos causada por los esteroides son desaparecerán cuando termine el tratamiento. Aun así, es importante prevenir un aumento de peso excesivo durante el tratamiento con esteroides para evitar las estrías alrededor del abdomen y en la parte superior de las piernas, así como para prevenir la hipertensión arterial.

Al finalizar el tratamiento con esteroides, muchos niños perderán el apetito por un tiempo breve. La pérdida de peso que pueda surgir estará siendo monitoreada detalladamente. Sin embargo, algunos niños, especialmente los adolescentes, puede que tengan dificultad para perder el peso que subieron durante el tratamiento.

Efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer y lo que se puede hacer al respecto

Cambios en el gusto y olfato

El cáncer y su tratamiento pueden cambiar el sentido del gusto y el olfato de su hijo. Estos cambios pueden hacer que los alimentos tengan un sabor amargo o metálico, afectando el apetito de su hijo. A continuación, algunos consejos prácticos que pueden ayudar a que su hijo coma:

- Sirva las comidas frías o a temperatura ambiente. Esto puede disminuir el sabor y el olor de la comida, lo que la hace más fácil de tolerar.
- Para reducir los olores:
    - Cubra las bebidas y déselas a su hijo con sorbete (pajita, pajilla, popote, pitillo, cañita, calimete).
    - Escoja alimentos que no requieran ser cocinados.
    - No cocine alimentos con fuertes olores alrededor de su hijo.
    - Evite comer en lugares sofocantes o con poca ventilación.
- Procure el uso de utensilios de plástico, así como vasos y platos de vidrio si su hijo indica que los alimentos tienen un sabor metálico mientras come.
- Pruebe con comidas o bebidas que sean distintas a las que su hijo usualmente come. Los niños parecen disfrutar los alimentos salados, tales como las papitas, pretzels y galletas saladas (recuerde, si su hijo está recibiendo esteroides, puede que el consumo del sodio de los alimentos salados sea un problema, pero muchos de estos bocadillos existen en versión "bajo en sodio").
- Congele las frutas como melón, uva, naranja y sandía, o compre las fresas y los arándanos congelados y cómalos como bocadillos congelados.
- Ofrezca verduras frescas. Puede que sean más apetitosas que las verduras enlatadas o congeladas.
- Procure marinar las carnes para hacerlas más tiernas.
- Si las carnes rojas le saben raro al niño, pruebe con otros alimentos ricos en proteínas como pollo, pescado, huevos o queso.
- Licue frutas frescas en malteadas, batidas, helados o yogur.
- Mantenga limpia la boca de su hijo mediante el cepillado y enjuagado habitual, lo cual puede ayudar a que los alimentos sepan mejor.

Cambios en el apetito

El cáncer y sus tratamientos a menudo ocasionan cambios en los hábitos alimentarios de su hijo y sus deseos de comer. No comer puede resultar en pérdida de peso que a su vez puede causar debilidad y fatiga. Ayudar a su hijo a comer tan bien como pueda es una parte importante en el apoyo que se le debe brindar durante el tratamiento. Si su hijo tiene problemas para comer o presenta falta de apetito, hable con su equipo de atención médica. Entre los efectos secundarios relacionados con el tratamiento que también pueden resultar en una pérdida del apetito se incluye dolor, náuseas y estreñimiento. Tener bajo control estos problemas puede que sea útil para comer mejor. Consulte con el equipo de atención médica si observa lo siguiente:

- Un bebé pequeño con falta de apetito por más de tres días.
- Un niño pequeño que está empezando a caminar o de edad prescolar con falta de apetito por más de cinco días.
- Un niño de edad escolar o adolescente con falta de apetito por más de siete días.

Si su hijo no tiene apetito durante las horas de comida, disponga de bocadillos nutritivos a su alcance para que los coma cuando sienta las ganas de hacerlo. Trate con huevos cocidos duros, mantequilla de maní (crema de cacahuate), queso, helado, barras de granola, bebidas nutricionales, budines, nueces, atún o pollo en lata, o mezcla de nueces y semillas También pruebe las siguientes sugerencias:

- Procure que la hora de la comida sea una experiencia placentera, y halague a su hijo cuando tenga buen apetito o cuando exhiba buenos hábitos alimentarios. Además, puede ser útil arreglar la mesa con platos atractivos, tocar la música favorita de su hijo, sintonizar la televisión o que sus amigos lo visiten mientras él o ella come.
- Ofrezca bocadillos y prepare comidas de menor tamaño pero durante sesiones más frecuentes a lo largo del día, en lugar de tener tres comidas grandes.
- Mantenga limpia la boca de su hijo habitualmente con enjuagues y cepillados. Además, mantenga su boca húmeda (no deje que se reseque).
- Deje que su hijo coma sus alimentos favoritos a cualquier hora del día, por ejemplo, si le gustan mucho los alimentos propios del desayuno, deje que los coma a la hora de la cena.
- Permita que su hijo le ayude a comprar y preparar los alimentos.
- Evite discutir, sermonear o castigar a su hijo si no quiere comer. Hable con su médico si le preocupa que su hijo no esté comiendo lo suficiente.

Estreñimiento

Ciertas medicinas contra el dolor, los cambios en los hábitos alimentarios, así como la reducción de la actividad física pueden causar que los intestinos de su hijo se tengan una menor cantidad de movimiento, lo cual dificulta la evacuación al ocasionar estreñimiento. Si su hijo tiene estreñimiento, su médico, enfermeras o dietista podrán recomendarle que agregue alimentos con alto contenido de fibra en la dieta del niño. Entre los alimentos altos en fibra se encuentran los panes y cereales integrales, frutas y vegetales crudos, frutas secas, frijoles y nueces. Tomar suficientes líquidos durante el día, comer en un horario programado y aumentar la actividad física también puede ayudar a aliviar el estreñimiento.

Se puede usar laxantes bajo la autorización del médico primero. Hable con su médico o enfermera sobre cuánto tiempo puede transcurrir sin que haya una evacuación antes de que sea necesario tomar medidas para el estreñimiento.

Diarrea

Los efectos de los tratamientos y medicamentos contra el cáncer pueden causar movimientos intestinales mucho más frecuentes y diarrea. La diarrea descontrolada puede causar pérdida de

peso, pérdida de líquidos (deshidratación), pérdida del apetito y debilidad. Si su hijo presenta diarrea, prueba las siguientes sugerencias:

- Evite los alimentos ricos en fibra, tales como las nueces, semillas, granos integrales, frijoles, guisantes (arvejas o chícharos), frutas secas, y frutas y verduras crudas.
- Evite alimentos altos en grasa, tales como los fritos o grasosos.
- Evite los alimentos que producen gases, las bebidas carbonatadas y la goma de mascar.
- Limite la leche y los productos lácteos a un máximo de dos tazas diarias. El yogur y el suero de la leche son permitidos.
- Limite el jugo de manzana y las bebidas que contienen cafeína.
- Asegúrese que su hijo se encuentre sorbiendo líquidos durante el día para prevenir la deshidratación.
- Si el médico lo autoriza, ofrezca a su hijo bebidas y comidas con alto contenido de sodio, tales como caldos, sopas, bebidas deportivas, galletas saladas y pretzels.
- Si el médico lo autoriza, ofrezca a su hijo bebidas y comidas con alto contenido de potasio, tales como jugos y néctares de fruta, bebidas deportivas, papas con cáscara y bananos (plátanos, guineos).
- Aumente su consumo de alimentos con fibra soluble como puré de manzana (compota), plátanos (bananos, guineos), peras y duraznos enlatados, avena y arroz blanco.
- No ofrezca gomas de mascar (chicles), ni dulces hechos con sustitutos del azúcar (como sorbitol, manitol o xilitol, pues éstos pueden empeorar la diarrea).

Llame al médico si la diarrea persiste o aumenta, o si las heces fecales de su hijo son de color u olor inusual. Una vez haya parado la diarrea, hable con el equipo de atención médica sobre cómo introducir paulatinamente los alimentos con contenido de fibra a la dieta de su hijo.

Irritación de la boca, dolor de garganta o llagas bucales

Algunos tratamientos contra el cáncer pueden causar irritación y/o llagas en la boca, así como dolor de garganta. Si su hijo presenta estos problemas, ingerir alimentos suaves de consistencia blanda tibios o fríos puede aliviar estos problemas. Si su hijo es lo suficientemente mayor, ayúdelo a enjuagarse la boca habitualmente con una solución salina preparada con una cucharadita de bicarbonato de sodio y una cucharadita de sal en un litro (cuarto de galón) sin dejar que el niño trague el enjuague. O puede que el médico sugiera otro enjuague bucal suave. Esto ayuda a prevenir infecciones y a sanar la irritación de la boca y garganta. También pruebe las siguientes sugerencias:

- Trate de servirle leche, helado, bebidas caseras o malteadas, o complementos líquidos enlatados o malteadas que sean altas en calorías y proteínas cuando su hijo no pueda comer suficientes alimentos comunes.
- Su hijo puede tratar alimentos suaves y cremosos, tales como sopas cremosas, quesos, puré de papas, macarrones con queso, yogur, huevos, natillas o flanes, budines, cereales cocidos, guisos o suplementos alimenticios líquidos en caso de que el médico los recomiende.

- Mezcle y humedezca los alimentos secos o sólidos. Úselos en sopas o con salsas y guisos.
- Si su hijo tiene mucho dolor, es posible que su médico le recomiende analgésicos aproximadamente 30 minutos antes de comer (para más información sobre este tema, consulte nuestro documento titulado Control del dolor).
- Sírvale bebidas a su hijo con un sorbete (popote, pajilla, calimete, pajita) para evitar el contacto con las llagas bucales.
- Evite las bebidas y comidas agrias, ácidas y saladas, tales como jugos de frutas cítricas (toronja, naranja, limón, lima), alimentos en escabeche, alimentos con tomate y algunos caldos.
- Evite alimentos de textura áspera o dura, tales como pan tostado seco, papas fritas, nueces y granola, así como frutas y vegetales crudos.
- Haga puré o licue los alimentos con un procesador de alimentos o licuadora para hacerlos más fáciles de tragar.

Problemas de deglución (tragar alimento)

El cáncer y su tratamiento pueden algunas veces ocasionar problemas para tragar. Si su hijo tiene este problema, ofrézcale comidas líquidas suaves y fáciles de tragar. En ocasiones los niños pueden tragar mejor los líquidos espesos que los líquidos licuados. Servir bebidas altas en calorías y proteínas puede ayudar a aumentar el consumo de nutrientes durante los periodos en los que no pueda comer suficientes alimentos de manera habitual.

Hable con los miembros de su equipo de atención médica si le preocupa que su hijo no esté comiendo lo suficiente. Su médico podría referirle a un terapeuta del lenguaje, el cual podrá enseñar a su hijo cómo tragar más fácilmente, y cómo disminuir la tos y atragantamiento cuando come o bebe. Este especialista puede ayudar a identificar si y cuándo un apoyo nutricional (como alimentación por sonda) es necesario. A continuación se presentan algunas otras sugerencias que pueden ser útiles:

- Trate que su hijo beba la cantidad de líquido recomendada cada día y espese el líquido hasta lograr que la consistencia sea la más fácil de tragar para él. Hable con los miembros de su equipo de atención médica sobre la cantidad de líquido que su hijo debe tratar de consumir cada día.
- Llame a su doctor de inmediato si su hijo tose o se ahoga mientras come, especialmente si padece fiebre.
- Ofrézcale comidas pequeñas y frecuentes.
- Pique o haga puré las comidas de su hijo en una licuadora o procesador de alimentos.
- Use complementos nutritivos líquidos enlatados si su hijo no puede ingerir suficientes alimentos para satisfacer sus necesidades alimentarias.

Productos para dar espesor

Hable con su equipo de atención médica sobre productos para espesar los alimentos que faciliten la deglución para su hijo. A continuación se presentan algunas cosas que usted puede hacer para que los líquidos sean más espesos y más fáciles de tragar.

- **Gelatina:** puede usarse para formar una mezcla para humedecer los pasteles, galletas, emparedados, puré de frutas y otros alimentos fríos. Mezcle 1 cucharada de gelatina sin sabor en 2 tazas del líquido caliente hasta que se disuelva y vierta sobre la comida. Espere hasta que la comida se sature.
- **Tapioca, harina, maicena:** use para espesar los líquidos. Note que requiere cocción antes de usar.
- **Espesantes comerciales:** siga las instrucciones en el empaque para ajustar el espesor de un líquido.
- **Puré de vegetales y papas instantáneas:** use en las sopas. Note que esto cambiará el sabor de la comida.
- **Cereal de arroz para bebés o budín instantáneo:** use para crear un producto bien espeso. Esto también cambiará el sabor de la comida.

Si se requiere el consumo de líquidos espesos, también puede servir suero de leche, ponche de huevo (rompope sin alcohol, sabajón, flip), leche malteada, batidos de yogur y helado.

Náuseas y vómitos

Un niño puede experimente náuseas con o sin vómitos. Asegúrese de informar a su médico o enfermera si su hijo siente náuseas o tiene vómitos. Si esto ocurre debido a la quimioterapia, la náusea puede suceder en el día de la sesión del tratamiento y dichos síntomas podrían durar hasta algunos días, dependiendo de los medicamentos específicos administrados al niño. La radioterapia a las regiones del abdomen, pecho, cabeza o pelvis pueden provocar náuseas que perduran por varias horas, aunque las náuseas y los vómitos pueden originarse por otras causas también.

Existen medicinas que pueden controlar muy bien estos malestares. Estos medicamentos deben tomarse bajo un horario estricto para todo el día a las horas indicadas por el médico. Y si algún medicamento en particular no surte efecto, el doctor o enfermera deberá poder recetarle otro que sí podría funcionar. Puede que se requiera probar con varios medicamentos para encontrar el más eficaz para su hijo.

Si su hijo tiene náuseas y vómitos, a continuación sugerimos algunas cosas que usted puede hacer:

- Si el niño está vomitando, anímelo a que beba suficiente líquido para que no se deshidrate. Procure que su hijo tome sorbos de agua, jugos, bebidas deportivas y otros líquidos claros que contengan calorías durante todo el día. Los líquidos claros y frescos usualmente se toleran mejor que los muy calientes o helados. Las paletas heladas y las gelatinas también son buenas fuentes de líquidos para su hijo.
- Cuando hayan parado los vómitos, anime a su hijo a comer alimentos fáciles de digerir, tales como los líquidos claros, galletas, palitos de pan, gelatina, cereales secos y pan tostado simple.

- No le ofrezca alimentos que tengan un olor fuerte.
- Ofrézcale alimentos fríos en lugar de calientes o picantes.
- Evite ofrecerle alimentos extremadamente dulces, grasosos, fritos o picantes, tales como postres pesados y papas fritas a la francesa.
- Si su hijo requiere descanso, siéntelo o reclínelo con su cabeza erguida por lo menos una hora después de comer.
- Para los días en los que se recibirá tratamiento, procure ofrecer alimentos simples, suaves y fáciles de digerir. Las comidas como la crema de trigo y la sopa de pollo y fideos con galletas saladas pueden tolerarse mejor que las comidas pesadas.
- Evite comer en una habitación que esté calurosa, o en la que haya olores de cocina u otros. Cocine afuera a la parrilla o utilice bolsas para hervir alimentos para reducir los olores de cocina.
- Ayude a su hijo a enjugarse la boca antes y después de comer.
- Si tienen mal sabor de boca, los niños de mayor de edad pueden chupar caramelos macizos de menta o limón.
- Tras vomitar, asegúrese de que el niño enjuague su boca y que espere media hora antes de tratar de sorber líquidos claros o hielos de sabor.

Resequedad de la boca o saliva espesa

La radioterapia al área de la cabeza y el cuello, al igual que algunos tipos de quimioterapia y ciertas medicinas, pueden causar resequedad bucal a su hijo. A algunos niños también se les vuelve espesa la saliva. La resequedad puede ser de ligera a grave, y una boca reseca incrementa el riesgo de caries e infecciones bucales.

Si su hijo tiene cualquiera de estos efectos secundarios, asegúrese que tome suficiente líquido a lo largo del día y que coma alimentos húmedos tanto como sea posible. Además, asegúrese que su hijo cepille sus dientes y la lengua, y que enjuague su boca frecuentemente.

A continuación se sugieren algunas medidas adicionales que puede tratar para ayudar a aliviar estos malestares en su hijos:

- Haga que tome líquidos con el uso de un sorbete (popote, pajilla, calimete) y que beba lo suficiente para que sus mucosidades se diluyan.
- Procure que su hijo consuma porciones pequeñas de comida y las mastique completamente.
- Sírvale alimentos suaves y húmedos que estén a temperatura ambiente o fríos. Pruebe ofrecerle frutas y vegetales licuados, el pollo y pescado cocidos para que la carne quede suave, cereales de consistencia fina, paletas de helado, malteadas y frapés. Evite los alimentos que se peguen al paladar como la mantequilla de maní (crema de cacahuate) y el pan suave.
- Añada caldo, sopa, salsas, yogur o crema para humedecer las comidas.

- Ofrézcale a su hijo caramelos o que masque chicles sin azúcar para estimular la saliva. Los caramelos macizos para refrescar la garganta también son útiles.
- Evite los enjuagues bucales comerciales y las bebidas ácidas.
- Limite su consumo de bebidas cafeinadas, tales como el café, té, bebidas carbonatadas (sodas) y chocolate.
- Use un humidificador de vaporización fresca para mantener húmedo el aire en la habitación, especialmente en las noches (asegúrese de mantener limpio el humidificador para evitar el esparcimiento de hongos o de bacterias en el aire).
- Use substitutos de la saliva si las glándulas salivares de su hijo fueron extirpadas por cirugía o daño por la radioterapia. Estos productos proporcionan humedad a la boca.
- Hable con su médico sobre qué tan bien está alimentándose su hijo. Los complementos de nutrición, como sustitutos líquidos de comida, pueden ayudarle durante este periodo. Consulte esto con el equipo de atención médica de su hijo.

Aumento de peso no deseado

Algunos niños no pierden peso durante el tratamiento. Incluso, puede ser que hasta lleguen a subir de peso. A menudo, éste es el caso de aquellos niños que están tomando ciertas medicinas o algunos tipos de quimioterapia. Puede que su hijo sienta deseos de comer alimentos inusuales y que sienta hambre fuera de los horarios habituales, o incluso en todo momento.

Si nota algún incremento en el peso de su hijo, informe a su doctor para saber qué es lo que puede estar causando este cambio. A veces, el aumento de peso es provocado por ciertos medicamentos contra el cáncer que hacen que el cuerpo retenga más líquidos de lo normal. Si este es el caso, puede que su doctor le pida que hable con un dietista certificado para que ayude a limitar el consumo de sal (la sal ocasiona que el cuerpo retenga líquidos adicionales). Su doctor puede que también le recete a su hijo un diurético o "pastilla de agua". Ésta es una medicina que causa que el cuerpo elimine el exceso de líquido y ocasionará que tenga que ir mucho al baño.

El aumento de apetito, un mayor consumo de alimentos, así como la reducción de la actividad física pueden contribuir al aumento de peso. Si éste es el caso y desea ayudar a su hijo a detener el aumento de peso, a continuación se ofrecen algunos consejos prácticos que podrían ser útiles:

- Procuren las caminatas diarias con su hijo en caso de ser posible y con la aprobación del médico.
- Limite el tamaño de las porciones de los alimentos.
- Incluya alimentos vegetales, como verduras, granos enteros, frutas y frijoles en la dieta de su hijo.
- Seleccione las carnes magras o sin grasa (la carne magra de res, carne de puerco sin grasa, pollo sin piel) y productos lácteos bajos en rasa (leche sin grasa o con 1% de grasa, así como yogur y queso bajos en grasa).
- Limite el consumo de mantequilla, mayonesa y dulces, entre otros.
- Opte por los métodos bajos en grasa y en calorías al cocinar (a la parrilla, al vapor).

- Limite el consumo de los bocadillos altos en calorías entre comidas.
- Hable con un dietista certificado para que le brinde otras sugerencias.

Cansancio

El tratamiento contra el cáncer origina una sensación de cansancio intenso y constante, y no se alivia con descanso. Puede ser un problema para algunos niños durante el tratamiento contra el cáncer. Hable con su médico o enfermera si su hijo experimenta cansancio o falta energía.

El cansancio puede tener muchas causas, incluyendo el tratamiento contra el cáncer, no comer lo suficiente, falta de sueño, depresión, recuentos bajos de sangre y algunos medicamentos. Hay muchas cosas que puede hacer que pueden ayudar a su hijo sobrellevar el cansancio.

- Consulte con su médico o enfermera sobre el cansancio de su hijo. Si el cansancio es por causas médicas, puede que exista un tratamiento. Su médico o enfermera puede ayudarle a determinar si hay otras cosas que puedan ayudar a aliviar el cansancio de su hijo.
- Procure que su hijo haga breves paseos caminando o haga ejercicio de forma habitual si es posible. Más y más investigación revela que la actividad moderada puede ayudar a disminuir el cansancio relacionado con el cáncer.
- Asegúrese que su hijo beba mucho líquido. La deshidratación puede empeorar el cansancio. Hable con el equipo de atención médica sobre la cantidad de líquido que su hijo debe consumir cada día. Si su hijo está perdiendo peso, asegúrese de incluir algunos líquidos que tengan calorías, como jugos o leche.
- Asegúrese que su hijo descanse lo suficiente: procure que tenga de 3 a 4 siestas o descansos breves durante el día en lugar de un descanso prolongado. Planee su día para incluir descansos. Haga del descanso algo especial como leer un buen libro en un cómodo sillón o ver su video favorito con algún amigo. Trate de equilibrar el descanso con la actividad de tal forma que no interfiera con el sueño al dormir.
- Pida una referencia para un dietista que pueda colaborar con usted en seleccionar la dieta más adecuada para su hijo.
- Evite los alimentos azucarados. Estos alimentos pueden darle a su hijo un estímulo de acción rápida que se disipa haciéndole sentir más cansado.
- Procure que su hijo coma algo de proteína, grasa y/o fibra con cada comida o bocadillo. La proteína, la grasa y la fibra pueden ayudar a estabilizar más los niveles en la sangre. Esto le dará a su hijo una sensación de más retención de energía de los alimentos que ingiere. Por ejemplo, procure servirle una fruta más un puñado de nueces, almendras, maní (cacahuates), etc. O intente la fruta con requesón.
- Asegúrese que su hijo obtenga suficiente proteína. Su cuerpo necesita proteína para reparar y producir nuevos tejidos
- Asegúrese que su hijo obtenga las calorías que necesita.
- Asegúrese de que su hijo ingiera suficientes vitaminas y minerales. Un complemento multivitamínico que contenga no más del 100% de las cantidades diarias recomendadas para

cada nutriente puede ser útil para satisfacer esto. Siempre consulte con su doctor o enfermera para asegurarse de que está bien que su hijo tome un multivitamínico. Algunos complementos alimenticios pueden interferir con el tratamiento contra el cáncer y las altas dosis pueden ocasionar efectos adversos.

Bajos recuentos de glóbulos blancos

El cáncer y su tratamiento debilitan el sistema inmunitario de su hijo al interferir con los glóbulos blancos que protegen contra las enfermedades y gérmenes. En consecuencia, el cuerpo de su hijo no puede luchar contra infecciones, sustancias extrañas ni enfermedades, como lo haría el cuerpo de una persona saludable.

Sugerencias de nutrición para los niños con sistemas inmunitarios debilitados

Durante el transcurso del tratamiento contra el cáncer, habrá veces en que las defensas naturales del cuerpo de su hijo no puedan protegerlo. Es posible que le indiquen evitar la situaciones en que quede expuesto(a) a gérmenes causantes de posibles infecciones mientras su sistema inmunitario se recupera. Por ejemplo, quizá deba evitar algunos alimentos que puede que contengan niveles altos de bacteria.

Las siguientes recomendaciones fueron desarrolladas para pacientes con deficiencia en la función de su sistema inmunitario debido a la quimioterapia y radioterapia. Querrá evitar ofrecer a su hijo alimentos que son más propensos a contener bacterias que podrían causarle infecciones, pero sin dejar de permitirle que coma alimentos sanos. Puede que su hijo no requiera seguir las siguientes recomendaciones mientras esté bajo tratamiento, o puede que requiera hacerlo por ciertos momentos solamente. Hable con el doctor o enfermera sobre estos consejos, así como cuándo su hijo debe seguir estas indicaciones.

Recomendaciones para cuando el recuento de glóbulos blancos de su hijo sea bajo

	Recomendaciones	**No recomendable, evítese (no deje que su hijo coma esto)**
Carne, aves, pescado, tofu y nueces	Asegúrese que todas las carnes, aves y pescado estén completamente cocidos. Use un termómetro para alimentos para asegurarse que las carnes y las aves alcance la temperatura apropiada al ser cocinadas. Al usar tofu de una sección refrigerada (que no sea no perecedero), córtelo en	Pescado, mariscos, lax, sushi o sashimi crudos o ligeramente cocidos. Cremas / mantequilla de nueces crudas o frescas.

	cubos de una pulgada o menos y hierva por cinco minutos en agua o caldo antes de comerlos o usarlos en recetas. Esto no es necesario al emplear tofu no perecedero asépticamente empacado. Nueces en empaques al vacío y crema/mantequilla no perecedera de estos productos	
Huevos	Cocine los huevos hasta que la yema y la clara se hayan solidificado bien, que no luzcan líquidas. Huevos o natilla de huevo pasteurizados Ponche de huevo (rompope sin alcohol, flip, sabajón) pasteurizado	Esto incluye huevos crudos o ligeramente fritos, escalfados o ligeramente hervidos. Alimentos que contengan huevo crudo, como el aderezo de ensalada César, ponche casero de huevo, licuados, harina cruda para galletas, salsa holandesa y mayonesa casera.
Leche y productos lácteos	Solamente leche, yogur, queso y otros productos lácteos que sean pasteurizados.	Quesos suaves, madurados mediante hongos, con vetas azules, como el Brie, Camembert, Roquefort, Stilton, Gorgonzola y queso azul. Quesos al estilo mexicano como el queso banco freso, pues por lo general se preparan con leche sin pasteurizar.
Panes, cereales, arroces y pastas	Panes, bagels, panecillos, bollos, cereales, galletas saladas, fideos, pastas, papas y arroces que sean seguros de comer siempre y cuando vengan envueltos y pre-empaquetados, y no de contenedores de autoservicio (charolas, etc.).	Panes, cereales, granos y otros alimentos en contenedores de grandes cantidades.
Frutas y verduras	Frutas y verduras crudas, así como hierbas	Aderezos frescos para ensaladas que se

	comestibles frescas, que son seguras de comer si se lavan bien con agua potable limpia del grifo y talladas suavemente con un cepillo para alimentos vegetales.	encuentran en la sección refrigerada del supermercado; en su lugar, opte por el aderezo no perecedero. Cualquier brote vegetal crudo (incluyendo alfalfa, rábano, brócoli o brotes de frijol mungo).
Postres y dulces	De forma segura se puede comer tartas de fruta, pasteles y galletas, gelatina de sabor; helado de crema, helado de agua y paletas de agua, azúcar, mermeladas comerciales, jaleas, frutas en conserva, jarabes y melaza.	Repostería no refrigerada con rellenos cremosos. Miel virgen o directa de panal; en su lugar opte por una miel comercial de grado A, es decir, sometida a un tratamiento con calor.
Agua y bebidas	Beba solamente agua de los servicios públicos (cerciórese que sea limpia y segura de beber), o agua comercialmente embotellada. Jugos pasteurizados de frutas y verduras, sodas, café y té.	Agua extraída directamente de lagos, ríos, corrientes de agua o manantiales. Agua directa del pozo salvo que primero lo consulte con su médico. Jugos de frutas y vegetales sin pasteurizar. Prepare el té con agua hervida y use bolsas de té disponibles en el supermercado. El agua vitaminada o con complementos de hierbas (pues no ofrecen beneficios a la salud, si es que llegan a ofrecer algún beneficio en lo absoluto).

[+]Adaptado de Grant BL, Bloch AS, Hamilton KK, Thomson CA. *American Cancer Society Complete Guide to Nutrition for Cancer Survivors, 2nd Edition*. Atlanta, GA: American Cancer Society; 2010.

Además, hable con su médico o enfermera sobre si su hijo podría comer en restaurantes. Resulta difícil saber qué tan segura es la comida cuando se come fuera de la casa, ya que los empleados puede trabajar con los alimentos mientras están enfermos, y el almacenamiento de los alimentos también podría ser un problema.

Cuando el sistema inmunitario de su hijo está débil, debe tener especial cuidado al comprar alimentos, preparar comidas y comer fuera. Seguir las guías de seguridad de los alimentos reduce el riesgo de su hijo de adquirir un germen que podría multiplicarse y causar alguna infección grave cuando su sistema inmunitario está debilitado.

Consejos para el manejo de los alimentos

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes y después de preparar los alimentos y antes de comer. Seque sus manos toallas de papel o con una toalla limpia (que solo use para sacarse las manos.
- Procure que su hijo se lave las manos antes de comer. Para asegurar que el lavado de las manos dure al menos 20 segundos, podrán cantar el alfabeto mientas se enjuagan las manos.
- Mantenga los alimentos a temperaturas por debajo de 5 °C (40 °F).
- Mantenga las alimentos calientes a temperaturas calientes [por encima de los 60 °C (140 °F)] y los alimentos fríos a temperaturas frías [por debajo de los 5 °C (40 °F)].
- Descongele la carne, pescado o aves en el refrigerador o microondas en un plato para recoger el líquido. Evite la descongelación dejando los productos a temperatura ambiente.
- Use los alimentos descongelados inmediatamente; no los vuelva a congelar.
- Guarde los alimentos perecederos en el refrigerador dentro de dos horas tras su compra o preparación. Los platos hechos con huevo y crema (y las comidas que contengan mayonesa) no deben dejarse sin refrigerar por más de una hora.
- Lave bien las frutas y verduras bajo agua potable saliendo del grifo antes de pelar o cortar. No use jabón, detergente, soluciones cloradas ni enjuagues comerciales para lavar los productos agrícolas. Con un tallador limpio para verduras, talle los productos agrícolas de cáscara gruesa (como melones, papas, guineos o plátanos, etc.) o cualquier producto que no esté completamente limpio.
- Enjuague las hojas o verduras verdes una a una bajo agua saliendo del grifo.
- Las ensaladas empaquetadas, ensaladas de col picada y otros productos agrícolas preparados, incluso los marcados como "pre-lavados", deben enjuagarse de nuevo en agua saliendo del grifo; se puede usar un colador para facilitar esto.
- No ofrezca a su hijo brotes vegetales crudos.
- Deseche cualquier fruta o verdura que presente alguna viscosidad u hongo.
- No le dé a su hijo productos agrícolas que han sido previamente cortados en el supermercado (como melones o repollos cortados a la mitad, o fruta picada como piña).
- Lave las latas de alimentos con agua y jabón antes de abrirlas.
- Use diferentes utensilios para remover y probar los alimentos mientras los cocina. No pruebe los alimentos (ni deje que otras personas lo hagan) con algún utensilio que se coloque de nuevo en la comida.

- Elimine los huevos con cáscaras agrietadas.
- Deshágase de los alimentos que luzcan o huelan extraño.

Evite la contaminación entre alimentos y superficies

- Use un cuchillo limpio (e independiente) al cortar alimentos distintos.
- En el refrigerador, almacene las carnes crudas por separado de los alimentos listos para comer.
- Mantenga los alimentos separados sobre la superficie de la mesa de preparación. Use una tabla de corte exclusiva para las carnes curdas y lave en el lavatrastos (o como se indica a continuación) tras cada uso.
- Limpie las mesas de preparación y los tablones de corte con agua caliente y enjabonada, o puede utilizar una solución de agua a temperatura fresca preparada con 1 parte de blanqueador por 10 de agua. Puede que se usen toallitas desinfectantes si es que son aptas para ser utilizadas alrededor de los alimentos.
- Al asar, siempre use un plato limpio para la comida que ya esté cocida.

Cueza bien los alimentos

- Inserte un termómetro en la parte más gruesa de la carne para determinar su cocción. Verifique la precisión del termómetro al ponerlo en agua hirviendo: la temperatura deberá ser de 100 °C (212 °F).
- Cocine la carne hasta que su color deje de ser rosado y que los jugos que suelte sean claros. La única forma de saber con seguridad que la carne ha sido cocinada a la temperatura apropiada es mediante un termómetro para alimentos. Las carnes deberán cocinarse a 70 °C (160 °F) y las aves a 82 °C (180 °F).
- Aunque sean ya cocidas, caliente todas las salchichas de los perros calientes (*hot dogs*), así como las carnes y cortes fríos, y las carnes de tipo delicatesen a fondo hasta llegar a vapor (74 °C o 165 °F) antes de que su hijo las coma.
- No le dé a su hijo huevos crudos, ligeramente cocidos ni pasados por agua.
- No deje que su hijo coma alimentos sin cocinar que contengan huevos crudos o que no estén completamente cocidos, tales como masilla cruda para galletas, batido para pasteles o aderezos para ensaladas que tengan huevo crudo o cocidos a fuego lento. Puede que se usen huevos pasteurizados o productos a base de ellos en recetas que hagan uso de huevos crudos como uno de los ingredientes en su preparación.

Cocción en horno de microondas

- Si el microondas no tiene plato giratorio, rote el plato un cuarto de giro una o dos veces durante el tiempo de cocción, pues esto evita dejar áreas frías en la comida en las que las bacterias podrían sobrevivir.
- Use una tapa o envoltura plástica ventilada para calentar a fondo los alimentos sobrantes. Remueva con frecuencia al estar recalentando los alimentos.

Seguridad con el agua

- En Estados Unidos, el agua del grifo en el hogar (agua potable) por lo general se considera segura si proviene de un suministro municipal de agua para una ciudad que surte a una región de gran densidad demográfica.
- El agua de pozo no se considera segura para un niño con un sistema inmunitario debilitado, salvo que ésta sea diariamente sometida a pruebas y se vea que es segura.
- Si su suministro de agua no es de una fuente municipal, su hijo deberá beber agua hervida, destilada o embotellada, así como el agua usada para preparar hielo y cepillar los dientes (al hervir agua del grifo, déjela en ebullición por un minuto). La mayoría de filtros para el agua no harán que el agua sea segura si el suministro no ha sido tratado con cloro.

De compras al supermercado

- Revise las fechas de "vender antes de" ("*Sell by*") y "consumir antes de" ("*Use by*"). Seleccione únicamente los productos más frescos.
- Revise la fecha de empaque de las carnes, aves y mariscos frescos. Si han caducado, no los compre.
- No adquiera latas dañadas, infladas, mohosas o profundamente abolladas. Verifique que los alimentos empacados y en caja estén sellados completamente.
- Escoja frutas y verduras que no presenten manchas.
- No ofrezca a su hijo alimentos de delicatesen (alimentos previamente preparados en el supermercado). En la panadería, evite los postres y pastelillos con crema y natilla que no estén refrigerados.
- No ofrezca a su hijo comidas de autoservicio (cocina rápida) o en envases de grandes cantidades.
- No compre helado o yogur congelado suave servido a través de una máquina.
- No deje que su hijo coma muestras de alimentos que se ofrezcan.
- No adquiera huevos que tengan grietas o que no estén refrigerados.
- Cuando vaya al supermercado, procure que los alimentos congelados y refrigerados sean agregados a su carrito de compras hasta el final, justo antes de dirigirse a pagar, especialmente durante los meses de verano.
- Refrigere los productos agrícolas inmediatamente, nunca deje los alimentos en el automóvil.

Al comer en restaurantes

- Coma temprano para evitar comer junto con una multitud de gente.
- Pida que le preparen su comida fresca al momento en los establecimientos de comida rápida.

- Solicite paquetes individuales de condimentos (ketchup, mostaza); evite los envases de autoservicio que contienen grandes cantidades de condimentos.
- No deje que su hijo coma alimentos de alto riesgo incluyendo barras de ensalada, comidas de delicatesen, comidas de buffet, comidas en la que cada quien aporta un plato y vendedores de comida en la calle.
- No deje que su hijo coma verduras y frutas crudas al comer en restaurantes.
- Pregunte si los jugos de frutas están pasteurizados. No deje que su hijo beba los jugos “recién exprimidos” en los restaurantes.
- Asegúrese de que los utensilios de su hijo estén sobre paños o servilletas y no directamente sobre la mesa.
- Si desea llevarse la comida restante, solicite usted mismo colocar la comida en un contenedor en vez de que el mesero lleve la comida para que lo hagan en la cocina. Asegúrese de llevar rápidamente la comida a casa y almacénela en el refrigerador a la brevedad posible.

Maneras de ayudar a que su hijo consuma más proteína y calorías

Estos consejos pueden ayudar a que su hijo se alimente mejor. Alimentarse tan bien como sea posible es importante para los niños con cáncer, pero no haga del lugar para comer un campo de batalla. Hable siempre con su equipo de atención médica si le preocupa que su hijo no esté consumiendo suficientes alimentos o bebidas. Ellos le pueden ayudar con esto antes de que se convierta en un problema grave.

- Ofrezca a su hijo comidas pequeñas o bocadillos durante todo el día en lugar de 3 comidas grandes. Los bocadillos ideales son aquellos como crema de cacahuate (mantequilla de maní) y galletas saladas, palitos de queso, budines, ates de fruta y cereal con leche.
- Deje que su hijo coma lo que le apetezca y asegúrese de incluir alimentos con alto contenido de calorías y proteína. La grasa es una fuente rica de energía, por lo que el consumo de más grasa puede ser útil durante los momentos en que su hijo tenga dificultad en ingerir suficientes calorías. Las comidas altas en grasa, como las hamburguesas, las papas fritas, las pizzas y el helado le proporcionan calorías, proteína y otros nutrientes esenciales.
- Procure que su hijo coma su comida más grande a la hora del día cuando tenga más apetito. Por ejemplo, si tiene más hambre en la mañana, haga del desayuno su comida más grande.
- Utilice el sistema para alimentos “Mi Plato” como guía para una buena nutrición. Usted puede aprender más sobre este sistema en www.choosemyplate.gov.
- En lugar de ingerir bebidas junto con las comidas, trate que su hijo tome la mayor parte de los líquidos entre las comidas. Beber líquidos junto con las comidas le llenarán demasiado.
- Use vasos, tazas y sorbetes (pajillas, popotes, calimetes) coloridos para animar a su hijo para que tome líquidos durante todo el día.

- Use moldes para cortar galletas para cortar figuras de los emparedados, gelatina, carnes y quesos.
- Haga graciosas caras en el plato con las frutas y verduras (muchos libros de cocina para niños incluyen ejemplos de esto).
- Sirva los alimentos en recipientes fuera de lo común o en platos de personajes de los cuentos de historietas (cómics).
- Tengan días de campo o picnics (puede incluso usar el patio, la sala o incluso el ático).
- Permita que su hijo le ayude a planear y preparar los alimentos. La ayuda con la planeación puede ser tan sencilla como permitir que su hijo escoja entre dos verduras.
- Invite a los amigos de su hijo a comer en su casa.
- Planifique de antemano las comidas que saltará debido a citas médicas y a citas de tratamiento. Lleve consigo cajitas de jugo, bocadillos y alimentos que no se dañan, tales como frutas envasadas, budines y galletas con queso.
- Hable con los maestros de su hijo para que le permitan comer o beber en el salón de clases.
- Anime a su hijo para que esté activo físicamente. Puede que la actividad les abra el apetito.
- Anime a su hijo a comer más cuando se sienta bien.

Llame al médico o enfermera si su hijo tiene problemas relacionados con el tratamiento, tales como estreñimiento, diarrea o vómitos.

Cómo añadir proteína a las comidas y meriendas*

Productos lácteos:

Coma pan tostado o galletas con queso.

Añada queso rallado a las papas asadas, verduras, sopas, fideos, carnes y frutas.

Use leche en lugar de agua para cocinar cereales y sopas cremosas.

Incluya salsas cremosas o salsas de queso sobre sus verduras y pastas.

Añada leche en polvo o evaporada sin diluir a las sopas cremosas, al puré de papas, al budín y a los guisos.

Añada yogur o requesón a sus frutas favoritas, licuados (batidos) y malteadas.

Huevos:

Todos los huevos deben estar bien cocidos para evitar el riesgo de bacterias peligrosas.

Tenga disponibles en el refrigerador huevos cocidos duros. Píquelos y añádalos a las ensaladas, guisos, sopas y verduras. Prepare una ensalada rápida de huevo.

Los productos pasteurizados substitutos del huevo conforman una alternativa baja en grasa a los

huevos comunes.

Carnes, aves y pescado:

Añada los restos de carne o pescado a sopas, guisos, ensaladas y omelettes.

Mezcle la carne picada en cubos y deshebrada con crema agria y especias para preparar aderezos.

Habas (frijoles, habichuelas), legumbres, nueces y semillas:

Espolvoree semillas o nueces en los postres como frutas, helados, budines y natillas o flanes. También sírvalas sobre vegetales, ensaladas y pastas.

Unte mantequilla de maní (crema de cacahuate) o de almendra en el pan tostado y frutas o incorpórela a una leche malteada.

Alimentos altos en calorías*

Mantequilla, aceite y aderezo para ensaladas:

Derrita mantequilla o vierta con cuchara el aceite para ensaladas sobre las papas, arroz, pasta y vegetales cocidos.

Bata y derrita mantequilla en sopas y guisos.

Unte mantequilla derretida o mayonesa común (no baja en grasa) en el pan antes de agregar otros ingredientes a los emparedados.

Use aderezo para ensaladas comunes (no las que sean bajas o sin grasa) en los emparedados y como salsas con frutas y verduras.

Productos lácteos:

Añada crema batida a los postres, crepas, waffles o buñuelos, frutas y chocolate caliente e incorpórela en las sopas y guisos. En su forma líquida, úsela para productos horneados, sopas o guisos; o endulce para glasear postres.

Añada crema agria a las papas asadas y verduras.

Dulces:

Añada jalea y miel al pan y galletas. La miel puede usarse con los niños mayores.

Agregue mermeladas a la fruta.

Use helado sobre el pastel.

**Adaptado de Eldridge B, and Hamilton KK, Editors, Management of Nutrition Impact Symptoms in Cancer and Educational Handouts. Chicago, IL: American Dietetic Association; 2004.*

No se olvide de la actividad física

La actividad física ofrece muchos beneficios para la salud del niño. Ayuda a mantener la masa muscular, la fuerza, la energía y la resistencia de los huesos. En los adultos, puede ayudar para mejorar el apetito y reducir depresión, cansancio, náuseas y estreñimiento incluso durante el tratamiento contra el cáncer.

La actividad física ha demostrado beneficiar a los adultos durante el tratamiento contra el cáncer, pero no se han realizado estudios concretos entre niños con cáncer. Hable con el médico de su hijo sobre las actividades que puede hacer con seguridad, o si hay estudios clínicos sobre actividad física en los que si hijo podría participar. Si el médico lo autoriza, que el niño empiece poco a poco (quizás de 5 a 10 minutos cada día) y a medida que sea posible, deje que su hijo alcance 60 minutos. Es importante dejar que su hijo haga lo que pueda hacer cuando se sienta capaz de hacerlo. No lo presione y anímelo a descansar cuando lo requiera.

Recetas que puede probar

Si, por alguna razón, el médico de su hijo sugiere disminuir la grasa en la alimentación del niño, usted puede usar productos bajos en grasa para la leche, helado, crema agria, mantequilla de maní, yogur y galletas, etc.

Leche fortificada

Beba o use en lugar de leche en cualquier receta para agregar proteína

1 taza de leche entera o baja en grasa.

1 taza de leche descremada en polvo.

Mezcle y enfríe en el refrigerador al menos 6 horas (puede usarse también suero de leche o suero descremado).

Nutrientes aproximados por una taza de porción: 211 calorías y 14 gramos de proteína.

Malteada de banana y fresa

4 bolas de yogur congelado de vainilla.

10 fresas frescas.

½ banana.

Enjuague bien las fresas. Combine todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que esté suave. Rinde 2 porciones.

Nutrientes aproximados por porción: 198 calorías, 7 gramos de proteína, 2 gramos de grasa.

Bebida de chocolate

1¼ tazas de helado de vainilla

½ taza de leche entera.

1 sobre de mezcla para chocolate caliente

2 cdtas. de azúcar

Coloque todos los ingredientes en un recipiente de licuadora. Cubra y licue a alta velocidad hasta que esté bien mezclado.

Enfríe las bebidas antes de servirlas. Rinde 2 porciones.

Nutrientes aproximados por porción: 600 calorías y 24 gramos de proteína por porción.

Salsa de tacos

1 envase de 16 onzas de crema agria.

1 sobre de sazón para tacos.

1 cabeza de lechuga, rallada.

2 tomates, picados.

1 taza de queso amarillo (*Cheddar*) rallado.

1 paquete de chips de tortilla.

Combine la crema agria y la sazón para tacos en un recipiente pequeño y refrigere durante una hora.

En un molde grande y llano haga capas con los ingredientes, uno a uno, en el siguiente orden: mezcla de la crema agria, lechuga, tomates y queso.

Sírvalo para comerlo con los chips de tortilla. Rinde 8 porciones.

Nutrientes aproximados por porción: 483 calorías, 10 gramos de proteína, 31 gramos de grasa.

Emparedado de crema de cacahuate, banana y pasas

2 cucharadas de mantequilla de maní

1 banana pequeña en lascas.

4 lascas de pan de pasas.

Unte la crema de cacahuate en dos de los panes. Coloque las lascas de banana encima y cúbralas con el pan restante.

Córtelo en cuatro partes y sirva. Rinde 2 porciones.

Nutrientes aproximados por porción: 278 calorías, 9 gramos de proteína, 11 gramos de grasa.

Rodajas de crema de cacahuate y jalea

4 cucharaditas de crema suave de cacahuate.

2 cucharaditas de jalea de uva.

8 galletas saladas Ritz®.

En un recipiente pequeño mezcle parte de la crema de cacahuate y la jalea hasta que quede suave.

Unte la mezcla en una de las galletas y coloque otra galleta encima para hacer emparedados. Rinde 2 porciones.

Nutrientes aproximados por porción: 140 calorías, 4 gramos de proteína, 9 gramos de grasa.

Gusanos en la tierra

2 paquetes (4 oz.) pequeños de mezcla para budín de chocolate.

3½ tazas de leche.

1 envase congelado de crema batida

10 galletas Oreo®, molidas.

1 bolsa de dulces gomosos en forma de gusanos (aprox. 21 piezas).

8 vasos plásticos transparentes.

Prepare la mezcla del budín según las instrucciones del paquete, con leche. Incorpore la crema batida.

Llene aproximadamente una cuarta parte de cada vaso con la mezcla de budín.

Añada parte de las galletas trituradas y los gusanos gomosos, más budín y termine con más galletas molidas para que parezca tierra.

Refrigere por lo menos una hora antes de servir. Rinde 8 porciones.

Nutrientes aproximados por porción: 396 calorías, 5 gramos de proteína, 12 gramos de grasa.

Bolitas de granola sin hornear

½ taza de crema suave de cacahuate.

½ taza de miel.

½ taza de granola.

½ taza de cereal de arroz crujiente.

½ taza de pasas.

½ taza de galletas integrales (*Graham*) molidas.

Caliente la crema de cacahuate y la miel en una olla a fuego lento hasta que esté cremosa. Saque la mezcla del fuego y viértala en un recipiente para enfriarla.

Añada la granola, el cereal, las pasas y la galleta molida a la mezcla de crema de cacahuate y mézclelo todo.

Forme bolitas y colóquelas en papel encerado.

Refrigere por lo menos una hora antes de comer. Rinde 12 porciones (precaución: no para niños menores de 1 año o para personas con recuentos bajos de glóbulos blancos pues la miel no es un producto cocinado por completo).

Nutrientes aproximados por porción: 152 calorías, 3 gramos de proteína, 6 gramos de grasa.

“Mi plato” para los niños

La guía para alimentos “Mi plato” muestra cómo escoger bien los alimentos para una alimentación saludable. Esta guía divide los alimentos en cinco grupos alimenticios principales: granos, verduras, frutas, productos lácteos y proteínas. Usted puede obtener más información y ayuda al usar este recurso para su hijo de acuerdo a su edad en ChooseMyPlate.gov. En este sitio Web, también tendrá acceso a un planificador de menú y a una herramienta de seguimiento para monitorear lo que su hijo come y ver si está obteniendo lo suficiente de cada grupo alimenticio para cumplir con sus necesidades de nutrición. Tenga en cuenta que durante el tratamiento las necesidades de su hijo pueden ser diferentes a las que se presentan en la guía “Mi plato”. Hable con su médico, enfermera o dietista sobre las necesidades nutricionales de su hijo actuales y cómo satisfacerlas mejor.

Para obtener más información

Más información de su Sociedad Americana Contra El Cáncer

Hemos seleccionado material informativo relacionado con este tema que también puede ayudarle. Usted puede obtener copias gratuitas de estos materiales al llamar sin costo al **1-800-227-2345**, o puede acceder a este material directamente en **www.cancer.org**.

Después del diagnóstico: una guía para los pacientes y sus familias

Niños diagnosticados con cáncer: entendimiento del sistema de atención médica

La atención del paciente con cáncer en el hogar

Control del dolor: una guía para las personas con cáncer y sus seres queridos

Cirugía

Radioterapia: una guía para los pacientes y sus familias

Quimioterapia: una guía para los pacientes y sus familias

Libros

Los siguientes libros de la Sociedad Americana del Cáncer también están disponibles. Llámenos para información sobre precios y para hacer un pedido.

Kids’ First Cookbook

What to Eat During Cancer Treatment

Otros libros y publicaciones*

Deceptively Delicious: Simple Secrets to Get Your Kids Eating Good Food. By Jessica Seinfeld, Steve Vance, and Lisa Hubbard. HarperCollins. 2007. ISBN-13: 9780641965494.

Young People with Cancer: A Handbook for Parents, NCI Web publication, 2003. Disponible en www.cancer.gov/cancertopics/coping/youngpeople o llamando al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER) para una copia gratuita.

Curesearch Children's Oncology Group Family Handbook. 2005. Disponible en Internet en www.curesearch.org/pdf/Family_Handbook_for_CureSearch.pdf.

Eating Hints for Cancer Patients: Before During, and After Treatment, NCI Pamphlet, 1997. Disponible en www.cancer.gov/cancertopics/eatinghints o llame al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER) para una copia gratuita.

A Guide to Good Nutrition During and After Chemotherapy and Radiation, 4th Ed. By Saundra N. Aker and Polly Lenssen. Fred Hutchinson Cancer Research Center, Seattle, WA; 2000. ISBN 0-94527-800-4. Puede solicitarse en www.seattlecca.org/patient-publications.cfm.

Organizaciones nacionales y sitios de Internet*

US Department of Health and Human Services
Sitio Web: www.foodsafety.gov

> La sección sobre cómo mantener la seguridad de los alimentos (*"Keep Food Safe"*) ofrece emisiones de podcast e información escrita sobre el tema. El sitio cuenta con información general sobre productos alimenticios que se retiran del mercado por seguridad, así como brotes de epidemias por consumo de alimentos dañinos, entre otros temas.

American Dietetic Association (ADA)
Sitio Web: www.eatright.org/Public

> Para información sobre seguridad de los alimentos, dieta y nutrición; también cuenta con un directorio de nutricionistas certificados que pueden ser buscados por región.

American Childhood Cancer Organization (ACCO)
Número de teléfono: 855-858-2226
Sitio Web: www.acco.org/

> Información para familias de niños con cáncer y redes de grupos de apoyo para padres en la mayoría de los estados del país (EE.UU.) que ofrecen por lo general reuniones, presentadores, consultas de padre a padre, campamentos de verano, trasporte y publicaciones.

CureSearch National Childhood Cancer Foundation (NCCF)
Número sin cargos: 1-800-458-6223
Sitio Web: www.curesearch.org

> Cuenta con información sobre cáncer infantil y recomendaciones de cuidados posteriores a largo plazo tras el tratamiento.

Teens Living with Cancer
Sitio Web: www.teenslivingwithcancer.org

Información específica para adolescentes que cubre muchos temas sobre cáncer, incluyendo nutrición y ejercicio.

ChooseMyPlate.gov (Departamento de Agricultura de los EE.UU.)
Número sin cargos: 1-888-779-7264 (De 8 a.m. a 3 p.m. hora EST, de lunes a viernes)
TTY: 301-504-6856
Sitio Web: www.choosemyplate.gov

Para respuestas a preguntas sobre la dieta e información sobre una alimentación sana.

**La inclusión en esta lista no significa que se tiene el respaldo de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.*

Independientemente de quién sea usted, nosotros podemos ayudarle. Comuníquese con nosotros en cualquier momento, de día o de noche, para recibir información y apoyo. Llámenos al **1-800-227-2345** o vaya al sitio www.cancer.org.

Referencias

Bechard LJ, Adiv OE, Jaksic T, Duggan C. Nutritional Supportive Care. In: Pizzo PA, Poplack DG, eds. *Principles and Practice of Pediatric Oncology*, 4th ed. Philadelphia, Pa: Lippincott Williams & Wilkins; 2002:1285-1300.

Braam KI, van Dijk EM, Veening MA, et al. Design of the Quality of Life in Motion (QLIM) study: a randomized controlled trial to evaluate the effectiveness and cost-effectiveness of a combined physical exercise and psychosocial training program to improve physical fitness in children with cancer. *BMC Cancer*. 2010;10:624.

Elliott L, Molseed L, Davis McCallum P, Grant B. *The Clinical Guide to Oncology Nutrition*, 2nd ed. American Dietetic Association; 2006.

United States Department of Agriculture. ChooseMyPlate. Accessed at www.choosemyplate.gov/ on February 16, 2012.

Last Medical Review: 7/7/2014
Last Revised: 7/7/2014

2014 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org