Nutrición para la persona durante su tratamiento contra el cáncer: una guía para pacientes y sus familias

La nutrición es una parte importante del tratamiento contra el cáncer. Comer los tipos indicados de alimentos antes, durante y después de su tratamiento puede ayudarle a sentirse mejor y a mantenerse más fuerte. Es probable que si está consultando esta información, es porque ya sea usted o un ser querido está bajo tratamiento contra el cáncer. La Sociedad Americana Contra El Cáncer ha preparado esta guía para ayudarle a usted y a sus seres queridos a sobrellevar los efectos secundarios que podrían afectar qué tan bien se puede comer.

No todas las personas 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 a su caso.

La información en esta guía no debe utilizarse en sustitución de la consulta con su médico. Si tiene alguna pregunta o inquietud, deberá hablar con su médico, enfermera o nutricionista sobre sus necesidades alimentarias. Un dietista acreditado puede ser una de sus mejores fuentes de información sobre su dieta. Si va a consulta con un dietista, asegúrese de escribir sus preguntas antes de su consulta para que no vaya a olvidarse de preguntar nada. Asegúrese de preguntar cualquier cosa y pedir que le repita o explique si hay algo que no le haya quedado claro. También si tiene alguna pregunta sobre algo en esta guía, el dietista puede brindarle una explicación más detallada.

Para información más detallada sobre la alimentación antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer, remítase a nuestro documento disponible en inglés *The American Cancer Society Complete Guide to Nutrition for Cancer Survivors: Eating Well, Staying Well During and After Cancer.*

Para obtener más información o para localizar a un dietista acreditado, póngase en contacto con la *Academy of Nutrition and Dietetics* (refiérase a la sección “Para obtener más información”).

Beneficios de una buena alimentación

La buena alimentación o nutrición es especialmente importante en caso de que padezca de cáncer debido a que tanto la enfermedad, como su tratamiento, pueden cambiar la forma en que come. El cáncer y su tratamiento también pueden afectar la manera en que su cuerpo tolera ciertos alimentos, así como su capacidad de emplear los nutrientes.

Las necesidades de nutrientes de la gente con cáncer varían para cada persona. Su doctor, enfermera y dietista certificado pueden ayudarle a identificar sus metas de nutrición y planear algunas formas para ayudarle a conseguirlas. Comer bien mientras se encuentra en tratamiento contra el cáncer podría ayudarle a:

- Sentirse mejor.
- Mantener un nivel elevado de fuerza y energía.
- Mantener su peso y las reservas de nutrientes de su cuerpo.
- Tolerar mejor los efectos secundarios relacionados con el tratamiento.
- Reducir su riesgo de infecciones.
- Sanar y recuperarse más rápidamente.

Alimentarse bien significa comer una variedad de alimentos que dará a su cuerpo los nutrientes útiles y necesarios para combatir el cáncer. Estos nutrientes incluyen proteínas, carbohidratos, grasa, agua, vitaminas y minerales.

Nutrientes

Proteínas

Las proteínas son necesarias para el crecimiento y la reparación del tejido corporal, así como para mantener sano nuestro sistema inmunológico. Cuando su cuerpo no recibe suficiente proteína, puede que recurra a desprender de la masa muscular el combustible que necesite. Esto podría prolongar el tiempo de recuperación de la enfermedad y reducir la resistencia a las infecciones. Las personas con cáncer a menudo necesitan más proteína de lo común. Después de la cirugía, la quimioterapia o la radioterapia, normalmente se necesita proteína adicional para sanar los tejidos y ayudar a combatir las infecciones.

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

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 para el cuerpo. El cuerpo

separa las grasas y las usa para almacenar energía, aislar los tejidos del cuerpo y transportar algunos tipos de vitaminas a través de la sangre.

Puede que haya escuchado que algunas grasas son mejores que otras. Al considerar los efectos que las grasas tienen sobre el corazón y el nivel de colesterol, opte por las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas en lugar de las grasas saturadas y trans.

Las **grasas monoinsaturadas** se encuentran principalmente en aceites vegetales como los aceites de canola, de oliva y de maní (cacahuate).

Las **grasas poliinsaturadas** se encuentran principalmente en aceites vegetales como los aceites de cártamo, de girasol y semilla de lino. Las grasas poliinsaturadas también son las principales grasas que se encuentran en los mariscos.

Las **grasas saturadas** 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 pueden elevar los niveles de colesterol y con ello incrementar el riesgo de enfermedad del corazón. Se debe procurar que no más del 10% de las calorías consumidas provengan de grasas saturadas.

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. Este tipo de grasas puede elevar el colesterol malo y reducir el colesterol bueno; por lo que debe procurar eliminarlas de su alimentación.

Carbohidratos

Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo y ofrecen al cuerpo el combustible que requiere para la actividad física y para el funcionamiento adecuado de los órganos. Las mejores fuentes de carbohidratos (frutas, verduras y granos enteros) proporcionan vitaminas y minerales esenciales, al igual que fibra y fitonutrientes a las células del cuerpo.

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, como la quinua (quínoa), el arroz integral o la cebada se pueden usar como platillos de acompañamiento en una comida. 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 el cuerpo no puede digerir. Existen dos tipos de fibra: la fibra insoluble, la cual ayuda a eliminar los residuos de la comida fuera del cuerpo con mayor rapidez, y la fibra soluble que se adhiere al agua en las heces fecales para el ablandamiento de las mismas.

Entre otras fuentes de carbohidratos se incluye pan, papas (patatas), arroz, pastas, cereales, habichuelas, maíz, guisantes (arvejas o chícharos) y frijoles entre otros. Los dulces (postres, caramelos y bebidas con azúcar) pueden suministrar carbohidratos, pero ofrecen muy pocas vitaminas, minerales o fitonutrientes.

Agua

El agua y los líquidos o fluidos son vitales para la salud. Todas las células del cuerpo necesitan agua para funcionar. Si no se ingiere suficiente líquido o si se pierde mucho líquido por causa de vómitos y diarrea, el cuerpo puede deshidratarse (que su cuerpo no cuente con una cantidad suficiente de fluidos como corresponde). 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). Usted obtiene cierta cantidad de líquidos de los alimentos que consume, pero una persona debe beber alrededor de ocho vasos de 235 ml (8 oz) de líquido cada día para asegurar que las células del cuerpo reciban la cantidad necesaria de fluidos. Puede que requiera consumir una cantidad adicional de líquidos en caso de que esté teniendo vómitos o diarrea. Tenga en cuenta que todos los líquidos en los alimentos (sopa, leche, incluso el helado y la gelatina) contribuyen a sus objetivos de insumo de fluidos.

Vitaminas y minerales

El cuerpo necesita cantidades pequeñas de vitaminas y minerales para funcionar adecuadamente. La mayoría se encuentra de forma natural en los alimentos. También hay complementos (suplementos) que se venden en forma de bebidas nutricionales o pastillas. Ellos ayudan a que su cuerpo utilice la energía (calorías) proporcionada por los alimentos.

Una persona cuya alimentación está equilibrada con suficientes calorías y proteínas generalmente obtiene suficientes vitaminas y minerales. Pero puede ser difícil comer una dieta balanceada al estar recibiendo un tratamiento contra el cáncer, especialmente si los efectos secundarios que surgen perduran por periodos prolongados. En este caso, su médico o dietista le podría sugerir tomar diariamente un suplemento multivitamínico o un complemento mineral diariamente.

Si está considerando tomar alguna vitamina o complemento, asegúrese de consultarlo primero con su doctor. Algunas personas con cáncer toman grandes cantidades de vitaminas, minerales y otros complementos nutritivos en busca de estimular su sistema inmunitario, o incluso para destruir las células cancerosas. Pero algunas de estas sustancias pueden ser perjudiciales, especialmente cuando se toman en grandes dosis. De hecho, algunas vitaminas y minerales en grandes dosis puede que hagan que la quimioterapia y radioterapia sean menos efectivas.

Si su médico oncólogo aprueba que tome alguna vitamina durante su tratamiento, puede que lo mejor sea escoger un complemento que no sobrepase del 100% del Valor Diario (DV en inglés) recomendado para vitaminas y minerales, y que no incluya hierro (salvo que su médico considere que usted también necesita hierro).

Antioxidantes

Los antioxidantes incluyen vitamina A, C y E, así como selenio y zinc, al igual que algunas enzimas que absorben y se adhieren a los radicales libres para evitar que ataquen a las células normales

Si usted quiere tomar más antioxidantes, los expertos en salud recomiendan comer una variedad de frutas y verduras que contengan una buena fuente de antioxidantes. Ingerir grandes dosis de complementos de antioxidantes, así como alimentos y bebidas enriquecidos con vitaminas, por lo general no se recomienda mientras se está recibiendo quimioterapia o radioterapia. Hable con su médico para determinar el mejor momento para tomar complementos antioxidantes.

Fitonutrientes

Los fitonutrientes o fitoquímicos son compuestos vegetales como carotenoides, licopeno, resveratrol y fitosteroles que se piensa que tienen propiedades que protegen la salud. Se encuentran en los alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y tés. Los fitoquímicos en pastillas o complementos no han demostrado ser tan útiles como el comer los alimentos que los contienen.

Hierbas

Las hierbas se han usado para tratar enfermedades desde cientos de años, con resultados diversos. Actualmente, las hierbas se pueden encontrar en una gran variedad de productos como pastillas, extractos líquidos, tés y ungüentos. Muchos de estos productos son inofensivos y seguros de consumir, pero otros pueden causar efectos secundarios graves y dañinos. Puede que unos hasta interfieran con los tratamientos demostrados contra el cáncer, incluyendo la quimioterapia y radioterapia, así como con la recuperación tras una cirugía. De nuevo, si usted tiene interés en tomar o usar cualquier producto de hierbas, consúltelo primero con su médico o enfermera oncológico(a).

Medidas de seguridad

Muchas personas piensan que si alguna pastilla o complemento vitamínico (suplemento) está disponible en las tiendas, su consumo entonces debe de ser seguro y efectivo. La Dirección de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los EE.UU. publicó en 2007 las nuevas normas para ayudar a asegurar que los complementos contengan lo que indican sus etiquetas, aunque la seguridad de estos productos y sus efectos en el cuerpo no están regulados por la FDA. La FDA no requiere que los fabricantes de estos productos impriman los posibles efectos secundarios en sus etiquetas. Y la FDA no puede sacar del mercado un suplemento nutritivo o un producto de hierbas a menos que pueda probar que el producto no es seguro.

Informe a su equipo de atención médica sobre los productos y complementos de venta sin receta que esté usando o que esté considerando usar. Lleve el frasco del producto a su

médico para que hablen sobre la dosis y se aseguren de que los ingredientes no interfieran con su salud, ni con su tratamiento contra el cáncer. Algunos otros consejos prácticos:

- Pida información confiable sobre los complementos nutritivos a su médico o enfermera.
- Lea las cantidades y concentraciones de los ingredientes activos contenidos en las etiquetas informativas de cada producto.
- Si comienza a tener efectos secundarios como dificultad para respirar, picazón en la piel (comezón), adormecimiento o cosquilleo en las extremidades, suspenda el uso del producto y acuda a su médico de inmediato.

Si desea más información sobre alguna vitamina, mineral, hierba o complemento, puede ponerse en contacto con nosotros llamando al 1-800-227-2345 o a través de nuestro sitio Web www.cancer.org.

Cómo el cáncer y su tratamiento afectan la nutrición

Cuando usted está saludable, consumir suficientes alimentos para obtener los nutrientes y calorías que necesita no es por lo general un problema. De hecho, la mayoría de las guías nutricionales resaltan la importancia de un alto consumo de verduras, frutas y productos de granos enteros (integrales); de igual forma, se indica limitar la cantidad de carnes rojas que come, especialmente las procesadas o que tienen un alto contenido de grasa, reducir el consumo de grasa, azúcar, alcohol y sal, así como mantener un peso saludable. Pero al estar recibiendo tratamiento contra el cáncer, puede que estos objetivos sean difíciles de logar, especialmente si hay efectos secundarios o simplemente no se siente bien. Por esta razón, podría ser necesario que cambie su dieta para que le ayude a fortalecerse y soportar los efectos del cáncer y su tratamiento. Puede que esto implique comer alimentos que normalmente no se recomendarían al tener un buen estado de salud. Por ejemplo, puede que requiera consumir alimentos con un nivel elevado de grasa y calorías que le ayuden a mantener cierto peso, así como alimentos espesos o fríos como el helado o las leche-malteadas, debido a llagas en la boca y garganta que dificulten poder comer cualquier cosa. El tipo de cáncer, el tratamiento y los efectos secundarios que usted tenga deben tenerse en consideración al tratar de determinar las mejores formas de obtener los nutrientes que su cuerpo necesita.

Cuando usted fue diagnosticado inicialmente con cáncer, su médico le hablaría sobre algún plan de tratamiento que podría incluir cirugía, radioterapia, quimioterapia, terapia hormonal, terapia biológica (inmunoterapia) o alguna combinación de tratamientos. Todos estos tratamientos matan las células del cáncer, pero en el proceso se dañan también algunas células saludables. Este efecto dañino es lo que causa los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer. Entre los efectos secundarios más comunes que pueden afectar su capacidad de comer se incluye:

- Pérdida del apetito (anorexia)

- Dolor en la boca o garganta
- Resequedad bucal.
- Problemas dentales y de las encías
- Cambios en los sentidos del gusto o el olfato
- Náuseas
- Vómito
- Diarrea
- Estreñimiento
- Sensación de cansancio todo el tiempo (fatiga)
- Depresión

Podría o no ser el caso que usted tenga alguno de estos efectos secundarios. Muchos factores determinan si usted tendrá algunos efectos secundarios y qué tan fuerte puedan ser. Estos factores incluyen el tipo de cáncer que tenga, la parte del cuerpo afectada, así como el tipo, duración y dosis de su tratamiento.

Muchos de los efectos secundarios se pueden controlar y la mayoría desaparecen con el tiempo tras haber finalizado el tratamiento. Hable más detalladamente con su médico o enfermera acerca de sus probabilidades de tener efectos secundarios y qué puede hacerse para ayudar a controlarlos. Después de que inicia el tratamiento, informe a su equipo de atención contra el cáncer sobre cualquier efecto secundario que no tenga bajo control. Informe si los medicamentos que le han dado para controlarlos no están funcionando, para que se intente con otros medicamentos.

Antes de comenzar el tratamiento

Hasta que su tratamiento realmente comience, usted no sabrá cuáles efectos secundarios tendrá exactamente, si es que llega a tener alguno, ni cómo se sentirá. Una manera de prepararse es ver su tratamiento como el momento de enfocarse en usted y en su mejoría. A continuación se explican algunas otras formas de prepararse.

Haga planes ya

Usted puede reducir la ansiedad sobre su tratamiento, así como los efectos secundarios al actuar desde ya. Hable con su equipo que administrará su tratamiento sobre las cosas que le inquieten. Infórmese tanto como pueda sobre su tipo de cáncer y el plan de tratamiento. Planear cómo sobrellevará los posibles efectos secundarios puede hacerle sentir más en control y preparado(a) para confrontar los cambios que puedan surgir.

Muchas personas tienen pocos o ningún efecto secundario que les impida comer. Incluso si usted tiene efectos secundarios, puede que sean leves y que pueda controlarlos con medicamentos o cambios simples en su alimentación. La mayoría de los efectos secundarios desaparecen al finalizar el tratamiento contra el cáncer.

Estos son algunos consejos prácticos que le ayudarán a prepararse para el tratamiento:

- Abastezca la alacena y el congelador con sus alimentos favoritos para que no tenga que ir de compras con tanta frecuencia. Incluya alimentos que sepa que puede comer incluso al no sentirse del todo bien.
- Cocine con antelación y congele la comida en porciones individuales.
- Hable con amigos o familiares para ver las maneras en que puedan ayudarle a comprar y cocinar, o pídale a un amigo o familiar que se encargue de ver esto por usted.
- Hable con su médico, enfermera o dietista certificado sobre cualquier inquietud que tenga sobre una buena alimentación. Ellos podrán ayudarle a tener bajo control los efectos secundarios como el estreñimiento y las náuseas.

Para obtener más información sobre este tema, refiérase a la sección “Para obtener más información” y/o llame a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al 1-800-227-2345.

Una vez que inicie el tratamiento

Aliméntese bien

Su cuerpo necesita que consuma una dieta saludable para su óptimo funcionamiento. Esto es incluso más crucial si usted padece de cáncer. Con una sana alimentación, entrará al tratamiento con las reservas que le ayudarán a preservar sus fuerzas, evitar que el tejido del cuerpo se rompa, reconstruir tejidos y mantener sus defensas contra las infecciones. Las personas que se alimentan bien pueden tolerar mejor los efectos secundarios del tratamiento. Además, usted hasta podría tolerar altas dosis de ciertos medicamentos. De hecho, sabemos que algunos tratamientos contra el cáncer realmente funcionan mejor si el paciente está bien nutrido, y consume suficientes calorías y proteínas.

- No tenga miedo de probar alimentos nuevos. Puede que durante su tratamiento, algunos alimentos que antes no le gustaban le sepan bien.
- Escoja alimentos vegetales de distintos tipos. Procure comer habas deshidratadas y guisantes (chícharos, arvejas) en lugar de carne durante algunas comidas de la semana.
- Trate de consumir por lo menos el equivalente a 2½ tazas al día de frutas y verduras, incluyendo frutas cítricas y vegetales verde oscuro y amarillo intenso. Este grupo del tipo vegetal contiene sustancias llamadas fitoquímicos que fomentan la salud.
- Limite los alimentos altos en grasa, especialmente los de origen animal. Elija la leche y productos lácteos con contenido bajo en grasa. Reduzca la cantidad de grasa en sus

alimentos al escoger métodos de cocción en los que se use menos grasa, como hornear o asar a la parrilla.

- Procure mantener un peso saludable, así como acostumbrarse a hacer alguna actividad física. Las pequeñas fluctuaciones en el peso durante el tratamiento son normales.
- Limite el número de alimentos que sean muy salados, ahumados y en escabeche.

Si no puede hacer nada de lo anterior por el momento, no se preocupe. Hay ayuda disponible si lo requiere o cuando lo requiera. Algunos cambios en la dieta son necesarios para obtener líquidos, proteínas y calorías adicionales según se requiera. Informe a su médico, enfermera o dietista sobre cualquier problema que llegue a tener.

Consuma bocadillos según lo requiera

Durante el tratamiento contra el cáncer, a menudo su cuerpo necesita calorías y proteínas adicionales que ayudan a que mantenga su peso y sane lo más pronto posible. Si está perdiendo peso, los bocadillos pueden ayudarle a satisfacer esas necesidades al mantener alto su nivel de fuerza y energía, y ayudarle a que se sienta mejor. Durante el tratamiento, puede que tenga que depender de bocadillos que sean una fuente menos sana de calorías para cumplir con sus necesidades. Tenga en cuenta que esto es solo por un periodo breve, pues una vez que los efectos secundarios desaparezcan, usted podrá volver a una alimentación más sana. Para facilitar la adición de bocadillos a su rutina diaria, intente lo siguiente:

- Coma bocadillos pequeños a lo largo del día.
- Tenga a su alcance una variedad de bocadillos ricos en proteína que sean fáciles de preparar y de comer. Por ejemplo: yogur, cereal y leche, medio emparedado, un plato de sopa sustanciosa, queso y galletas saladas.
- Evite los bocadillos que puedan empeorar cualquier efecto secundario relacionado con el tratamiento. Por ejemplo, si padece de diarrea, evite las palomitas o rosetas de maíz, así como las frutas y verduras crudas. Si padece de dolor de garganta, no coma bocadillos secos y ásperos, ni alimentos ácidos.
- Si puede comer con normalidad y mantener su peso sin necesidad de los bocadillos, entonces no los incluya.

Ejemplos de bocadillos rápidos y sencillos

Panqué esponjoso	Gelatina	Palomitas o rosetas de maíz, pretzels
cereal (frío o caliente)	granola o mezcla de nueces y semillas	natillas, flanes, budines

Queso	licuados o batidos de leche y bebidas hechos en casa	sándwiches de ensalada de huevo, queso a la parrilla o mantequilla de maní
galletas	helado de crema, helado de agua y yogur congelado	sopas (sustanciosas o caldos)
galletas saladas	Jugos	bebidas deportivas
salsas hechas con queso, frijoles (habas o habichuelas), yogur y crema de cacahuate	Leche	verduras (crudas, cocidas, jugos)
Ponche de huevo pasteurizado (rompope, flip, sabajón)	panecillos, bizcochos	yogur (bajo en grasa o griego)
frutas (frescas, congeladas, enlatadas, deshidratadas)	nueces, semillas y cremas (mantequillas) de estos productos	

Consejos prácticos para incrementar la cantidad de calorías y proteínas

- Consuma alimentos y bocadillos en cantidades de menor tamaño pero durante sesiones más frecuentes a lo largo del día, en lugar de tener tres comidas grandes.
- Coma sus alimentos favoritos a cualquier hora del día. Por ejemplo, si tiene deseos de comer alimentos propios del desayuno a la hora de la cena, hágalo.
- Coma frecuentemente, cada pocas horas. No espere hasta que se sienta hambriento(a).
- Haga su comida más grande a la hora del día cuando tenga más apetito. Por ejemplo, si por las mañanas es cuando usted se siente más hambriento(a), haga entonces del desayuno su comida más grande.
- Trate de ingerir comidas altas en calorías y cargadas de proteínas en cada comida y bocadillo.
- Ejercítese ligeramente o haga una caminata antes de comer para aumentar su apetito.
- Tome bebidas nutritivas altas en calorías, como leche-malteadas y bebidas enlatadas de complementos nutricionales.
- Beba la mayor parte de su consumo de líquidos entre comidas en vez de hacerlo junto con las comidas. Beber líquidos junto con las comidas le llenará demasiado.

- Pruebe con barras nutritivas y budines hechos en casa o disponibles en el supermercado.

Alimentos ricos en proteínas*

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 los cereales calientes y las sopas.

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

Añada leche en polvo a las sopas cremosas, al puré de papas, a los budines y a los guisos.

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

Huevos

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

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

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

Carnes, aves y pescado

Añada las sobras de carnes a sopas, guisos, ensaladas y tortillas de huevo.

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

Frijoles (habas, 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

Derrita sobre las papas, arroz, pasta y vegetales cocidos.

Incorpore mantequilla derretida a las sopas y guisos, y úntesela al pan antes de añadir otros ingredientes a su emparedado.

Productos lácteos:

Añada crema batida o crema espesa a los postres, crepas, waffles o buñuelos, frutas y chocolate caliente e incorpórela en las sopas y guisos.

Añada crema agria a las papas asadas y verduras.

Aderezos para ensaladas

Use mayonesa y aderezo comunes (y no los que sean bajos en grasa), para las ensaladas y en sus emparedados, así como las salsas con frutas y verduras.

Dulces

Añada jalea y miel al pan y galletas saladas.

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. Ayuda a mantener la masa muscular, la fuerza, la energía y la resistencia de los huesos. Puede ayudar a disminuir la depresión, el estrés, el cansancio, las náuseas y el estreñimiento. También puede mejorar su apetito. Por lo tanto, si no está ya haciendo ejercicio, hable con su doctor sobre cómo procurar al menos 150 minutos o más de actividad moderada, como caminar toda la semana. Si su médico lo autoriza, inicie modestamente y a su ritmo (tal vez de 5 a 10 minutos cada día), y aumente poco a poco a medida que vaya progresando hasta alcanzar el objetivo de 150 minutos. Esté atento a lo que su cuerpo desea y descanse cuando sea necesario Este no es el momento para que se esmere demasiado con el ejercicio. Haga lo que pueda hacer y cuando pueda hacerlo.

Control de problemas alimentarios causados por la cirugía, la radioterapia y la quimioterapia

Cada uno de los tratamientos contra el cáncer puede causar distintos problemas que pueden dificultar el acto de comer o beber. A continuación presentamos algunos consejos prácticos sobre cómo controlar los problemas de la alimentación dependiendo del tipo de tratamiento recibido.

Cirugía

La cirugía se lleva a cabo para extraer las células del cáncer y del tejido alrededor. A menudo se lleva a cabo junto con la radioterapia y la quimioterapia.

Después de la cirugía, el cuerpo necesita calorías y proteínas adicionales para sanar la herida y para la recuperación. Este es el momento en el que muchas personas experimentan dolor y cansancio. Y además puede que no puedan alimentarse normalmente debido a los efectos secundarios relacionados con la cirugía. La capacidad del cuerpo de usar los nutrientes pudiera ser alterada también por la cirugía que involucra alguna parte de la boca, el esófago, estómago, intestino delgado, páncreas, colon o recto.

Consejos prácticos de nutrición para las personas que son sometidas a cirugía

Si usted se ha sometido a una cirugía, recuerde que la mayoría de los efectos secundarios que surgen son temporales y desaparecen dentro de pocos días. Ciertos medicamentos, prácticas de autocuidado y cambios en la alimentación pueden ayudar a aminorar algunos de los efectos secundarios. Si estos efectos continúan, asegúrese de informarlo a su doctor, enfermera y dietista u integrante del grupo de profesionales médicos que le atiende.

- Aproveche los días en que se siente bien y tiene buen apetito, y trate de comer lo mejor que pueda. Procure tener comidas completas y bocadillos de manera frecuente y habitual, pero no se exija demasiado si está experimentando algunos efectos secundarios relacionados con el tratamiento y si le es difícil comer. Puede que resulte más fácil comer cantidades menores de comida y bocadillos, pero más frecuentes.
- No dude en pedir ayuda con la compra de los alimentos en el supermercado y para la preparación de los alimentos.
- Tenga presente que las comidas y bebidas bajas en grasa son más fáciles de digerir y se toleran mejor que aquellas comidas altas en grasa, fritas en manteca o grasosas.
- A medida que se recupera, asegúrese de tomar suficientes líquidos: al menos ocho vasos de agua de 235 ml (8 oz) cada día, salvo que su doctor indique otra cosa. Procure estar sorbiendo agua, jugos y otros líquidos claros a lo largo del día.

Hable con su equipo de atención médica sobre qué tan pronto puede regresar a sus actividades cotidianas. Solicite a su cirujano recomendaciones para aumentar su capacidad de actividad física.

Puede que le indiquen que no coma ni beba nada el día o la noche anterior a la operación. Tras la cirugía, puede que tome varias horas o incluso uno o dos días antes que pueda ingerir alimento y bebida de forma normal. Si usted no ha comido por más de un día o dos, puede que su médico le permita consumir alimentos y bebidas fáciles de digerir en un comienzo. A continuación se presenta un ejemplo de los pasos que puede que una persona tome para comenzar a comer de nuevo tras la cirugía:

Paso 1: líquidos claros	
gelatina simple	bebidas claras, carbonatadas

bebidas deportivas	té diluido
Jugos	caldo claro, sin grasa
jugos cítricos colados	caldo ligero de carne
raspados (piraguas) frutales	consomé
Paletas de hielo	caldo colado de verduras
limonada colada	Agua

Paso 2: alimentos fáciles de digerir (agregar a los líquidos claros en el paso 1)	
galletas saladas simples	panecillos o bollos blancos
cereal caliente de preparación instantánea	arroz blanco, fideos y papas
Panqué esponjoso	Néctares de frutas
todos los jugos	flan horneado o natilla
frutas y verduras peladas y enlatadas	budines simples
carne magra, pescado, pollo o pavo sin piel	leche-malteadas simples
sopas coladas, licuadas que sean a base de caldo o crema	helado suave o leche helada
cereales refinados	yogur helado o congelado
todo tipo de leche	Ponche de huevo (rompope sin alcohol, flip, sabajón) pasteurizado

Paso 3: dieta habitual
Procure tener comidas de menor cantidad pero más frecuentes, y añada alimentos a medida que pueda tolerarlos.
Tenga cuidado de los alimentos que causen gases, como los frijoles, melones, hortalizas crucíferas (brócoli, coliflor y repollo), leche y productos lácteos.
Puede que no pueda tolerar bien los alimentos grasosos ni fritos en aceite, ni los que tienen un alto contenido en grasa.

Efectos secundarios de la cirugía contra el cáncer que pueden afectar la alimentación

Después de la cirugía, el tipo de efectos secundarios que podría tener y cuánto tiempo podrían durar depende del tipo de cirugía y de su estado general de salud. Existen muchos efectos secundarios posibles tras la cirugía contra el cáncer que se lleva a cabo en distintas partes del cuerpo que pueden interferir con su capacidad de comer. Por ejemplo, puede que usted experimente:

- Dificultad para masticar y tragar
- Cambios en el gusto.
- Resequedad bucal.
- Llagas en la boca
- Falta de apetito
- Cansancio
- Acidez (agruras) / indigestión
- Sensación de llenura al comer (saciedad temprana).
- Intolerancia a la grasa.
- Intolerancia a la leche.
- Disminución de la absorción de los nutrientes de los alimentos
- Puede que el paso del alimento a través de su sistema sea forma más rápida
- Deshidratación
- Inflamación y gases
- Cólicos
- Estreñimiento

• Dificultad para respirar

Estos efectos secundarios pueden ser tratados para que pueda recibir los nutrientes necesarios para su sanación. Asegúrese de hablar con su equipo de atención médica sobre cualquier problema que esté teniendo para que puedan ayudarle a controlarlo.

Radioterapia

En la radioterapia, la radiación es dirigida al tumor para matar las células cancerosas. Si bien todas las células serán afectadas por la radiación (tanto células sanas como cancerosas), la mayoría de las células normales generalmente puede recuperarse con el tiempo. El tipo de los efectos secundarios causados por la radioterapia dependerá del área del cuerpo en la que se reciba la radiación, el tamaño del área que se esté tratando, la dosis total y tipo de radiación, y la cantidad de sesiones del tratamiento. La siguiente tabla muestra los posibles efectos secundarios relacionados con la nutrición de acuerdo con el área del cuerpo a ser tratada. Algunos de estos efectos secundarios pueden ocurrir durante el tratamiento, mientras puede que otros no ocurran hasta después del tratamiento.

Área del cuerpo a tratarse	**Efectos secundarios relacionados con la alimentación que pueden que ocurran durante el tratamiento**	**Efectos secundarios relacionados con la alimentación que podría ser que ocurrieran después de 90 días del tratamiento**
Cerebro, espina dorsal	Náuseas, vómitos	Dolor de cabeza, cansancio
Cabeza o cuello: lengua, cuerdas vocales, amígdalas, glándulas salivares, cavidad nasal, faringe	Dolor bucal, dificultad o dolor al tragar, cambio en el gusto o pérdida del gusto, dolor de garganta, boca reseca, saliva espesa	Resequedad en la boca, deterioro de la mandíbula, tétano, cambios en el gusto y el olfato
Tórax: pulmones, esófago, seno	Dificultad para tragar, agruras, cansancio, pérdida del apetito	Estrechez del esófago, dolor de pecho con la actividad física, corazón agrandado, inflamación de pericardio (la membrana alrededor del corazón), cicatrización o inflamación pulmonar
Abdomen (región del estómago): intestino grueso o delgado, próstata, cuello uterino, útero, recto, páncreas	Pérdida de apetito, náusea, vómitos, diarrea, gases, hinchazón, dificultad para tolerar los productos lácteos, cambios en la	Diarrea, sangre en la orina o irritación de la vejiga

	micción (orina), cansancio	

Los efectos secundarios comienzan normalmente alrededor de la segunda o tercera semana de tratamiento y son más intensos al cabo de dos terceras partes de la duración del tratamiento. Después de la radioterapia, la mayoría de los efectos secundarios dura de tres a cuatro semanas, pero algunos pueden durar mucho más tiempo.

Si usted experimenta efectos secundarios, pregunte a su médico, enfermera u algún otro integrante de su equipo de atención médica si los medicamentos, algún cambio en la dieta u otras sugerencias pueden ayudarle a controlarlos mejor.

Consejos prácticos de nutrición para las personas que están recibiendo radioterapia

Alimentarse bien mientras se recibe radiación puede ser difícil si usted debe trasladarse a lugares apartados para el tratamiento en un centro alejado de su hogar. Recuerde estos consejos prácticos:

- Trate de comer por lo menos una hora antes de la hora de su tratamiento en vez de ir con el estómago vacío, salvo que le indiquen lo contrario en el centro de radioterapia.
- Lleve consigo bocadillos o complementos nutritivos que pueda comer o beber en el trayecto hacia y desde el tratamiento, si está viajando una gran distancia. Los alimentos fáciles de llevar consigo incluyen recipientes de tamaño individual con fruta, gelatina o budín; quesos o crema de cacahuate (mantequilla de maní) con galletas saladas; barras de granola; cereal.
- Asegúrese de beber líquidos con sus comidas frecuentes y pequeñas en caso de que los alimentos no le sepan bien, que resulte difícil o doloroso tragarlos, o que le provoquen diarrea.
- Asegúrese de beber suficiente agua y otros líquidos.
- Reclute a sus amigos y familiares para que le ayuden a comprar los alimentos y le ayuden a preparar las comidas.
- No espere tener los mismos efectos secundarios que un paciente que recibe tratamiento contra el cáncer en otra área del cuerpo. Aun los pacientes exactamente bajo el mismo tratamiento pueden tener distintos grados de efectos secundarios.
- Trate de comer bocadillos de forma frecuente en lugar de tres comidas grandes. Si tiene más apetito durante ciertas horas del día, planee hacer su comida más grande a esa hora. Tal vez también le recomendaron añadir calorías adicionales y proteína a las comidas. En tal caso, refiérase a la sección titulada "Consejos prácticos para incrementar la cantidad de calorías" de este documento.

Puede que los complementos nutritivos, como las bebidas nutricionales en lugar de comer sean de utilidad. Su médico, enfermera y dietista pueden tener muestras para que usted pruebe.

Si está teniendo problemas con el apetito, náusea, vómito, diarrea, irritación de boca o garganta, resequedad en la boca, saliva espesa, dificultad para tragar o cambios en el gusto u olfato con los alimentos, por favor consulte las secciones correspondientes en esta guía para información sobre cómo controlar estos efectos secundarios.

Si está teniendo dificultades para comer y ha estado siguiendo un plan de dieta especial para la diabetes o alguna otra condición crónica de salud, algunos de estos consejos prácticos puede que no sean adecuados para usted. Hable con su médico, enfermera o dietista sobre cómo cambiar de mejor forma sus hábitos de la alimentación mientras esté bajo radioterapia.

Informe a su doctor o enfermera sobre cualquier efecto secundario que tenga para que puedan recetarle algún medicamento necesario. Por ejemplo, existen medicinas para controlar la náusea y el vómito, así como para tratar la diarrea. Para más información sobre cómo controlar los efectos secundarios de la radioterapia, llámenos y solicite una copia del documento Radioterapia: una guía para los pacientes y sus familias o léalo en nuestro sitio Web.

También es posible encontrar una gran fuente de información y apoyo en otros pacientes. Conozca y converse con otros pacientes sobre las experiencias que han tenido o únase a algún grupo de apoyo. Si desea más información sobre los programas de apoyo, llame a su oficina local de la Sociedad Americana Contra El Cáncer al 1-800-227-2345.

Quimioterapia

La quimioterapia ("quimio") es el uso de fuertes medicamentos para matar las células cancerosas. Por lo general, los medicamentos se toman por la boca (administración oral) o a través del torrente sanguíneo (vía intravenosa, inyecciones). Los medicamentos quimioterapéuticos pueden afectar tanto a las células saludables como a las células cancerosas. Las células del cuerpo más propensas a dañarse son las que se encuentran en la médula ósea, el cabello y el recubrimiento del tracto digestivo incluyendo boca, esófago, estómago e intestinos. Los efectos secundarios que usted pudiera experimentar varían de acuerdo con el tipo de medicamentos y el método de administración. Los efectos secundarios comunes con la quimioterapia que pueden causar dificultades para comer son:

- Cambios en el apetito
- Cambios en los hábitos normales de evacuación
- Cambios en el gusto y olfato
- Cansancio
- Sensibilidad bucal o llagas en la boca
- Náuseas
- Vómito

Puede que no tenga todos estos efectos secundarios, pero en caso de que sí, asegúrese de informarlo a su doctor o enfermera. Ellos le podrían recomendar el uso de medicamentos, prácticas diarias de autocuidado y cambios en la dieta para ayudarle a aminorar los efectos secundarios relacionados con la alimentación.

Consejos prácticos sobre nutrición para personas que están recibiendo quimioterapia

La mayoría de las personas reciben quimioterapia de manera ambulatoria en algún centro de tratamiento. La administración de la quimioterapia puede tomar desde unos cuantos minutos hasta muchas horas. Asegúrese de comer algo antes de recibir el tratamiento. La mayoría de las personas ven que comer una comida ligera o un bocadillo alrededor de una hora antes funciona mejor. Si la sesión del tratamiento perdurará algunas horas, planee con antelación y traiga una pequeña comida o bocadillos en una bolsa térmica o contenedor para refrigerios. Averigüe si hay algún refrigerador y horno de microondas que usted pueda usar.

No se exija demasiado si los efectos secundarios no le permiten comer. Trate de consumir mini-comidas o bocadillos con mayor frecuencia. Procure limitar su consumo de comidas con alto contenido de grasa, la cual puede ser difícil de digerir. Aproveche al máximo los días en que se sienta bien y tenga buen apetito y trate de consumir comidas y refrigerios de manera habitual. Asegúrese de beber suficiente agua o líquidos (de ocho a diez vasos de 235 ml [8 oz]) cada día.

Pida ayuda para la compra en el supermercado y preparación de los alimentos. Si no tiene a alguien que le ayude, piense en la posibilidad de contratar un servicio de entrega de comidas a domicilio, o coma en un centro comunitario o para adultos mayores. Para más detalles sobre el servicio de entrega de comidas y otros servicios, llámenos al 1-800-227-2345 o haga clic en el botón "Contáctenos" en nuestra página en Internet www.cancer.org para obtener información sobre los recursos en su región.

Algunos de los efectos secundarios desaparecen dentro de horas después de que reciba la quimioterapia. Si los síntomas persisten, asegúrese de avisarle a su equipo de atención médica. La atención oportuna para el control de los efectos secundarios relacionados con la nutrición ayuda a mantener su peso y energía, y a que se sienta mejor.

Si está teniendo problemas con la falta de apetito, náuseas o vómitos, diarrea o estreñimiento, llagas en la boca o garganta irritada, resequedad en la boca, dificultad para tragar o cambios en el gusto u olfato con los alimentos, consulte las secciones correspondientes en esta guía para información sobre cómo controlar estos efectos secundarios. Asegúrese de que su doctor o enfermera sepa sobre sus efectos secundarios para que puedan ayudarle a mantenerlos bajo control.

Si tiene dificultades para comer y está siguiendo una dieta restrictiva como la que se recomienda para la diabetes o las enfermedades crónicas del corazón, hable con su médico, enfermera o dietista sobre cualquier cambio en su dieta mientras recibe quimioterapia.

Para más información sobre cómo controlar los efectos secundarios de la quimioterapia, llámenos y solicite una copia de nuestro documento Quimioterapia: una guía para los pacientes y sus familias o léalo en nuestro sitio Web.

Para personas con un sistema inmunitario debilitado

El cáncer y su tratamiento pueden debilitar el sistema inmunitario de su cuerpo al interferir con las células sanguíneas que protegen contra las enfermedades y bacterias. En consecuencia, el cuerpo no puede luchar contra la infección, sustancias extrañas ni enfermedades, como lo haría el cuerpo de una persona saludable.

Durante el tratamiento contra el cáncer, habrá ocasiones en las que su cuerpo no podrá protegerse a sí mismo tan eficazmente. Puede que le indiquen evitar las situaciones en las que se exponga a organismos causantes de posibles infecciones mientras su sistema inmunitario se recupera.

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.
- 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 ingiera germinados crudos de semillas vegetales.
- Deseche cualquier fruta o verdura que presente alguna viscosidad u hongo.
- No compre productos agrícolas que han sido previamente cortados en el supermercado (como melones o repollos cortados a la mitad).
- 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 (ni deje que otros prueben) alimentos con cualquier utensilio que será colocado de nuevo en los alimentos.
- Elimine los huevos con cáscaras agrietadas.
- Deshágase de los alimentos que luzcan o huelan extraño. ¡Nunca los pruebe!

Separe los alimentos: no los contamine entre sí

- 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 cortar exclusiva para las carnes crudas, que no sea la misma para otros alimentos.
- 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).

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.

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 adecuadamente.
- Escoja frutas y verduras que no presenten manchas.
- No coma alimentos de delicatessen (alimentos previamente preparados en el supermercado). En la panadería, evite los postres y pastelillos que contengan crema y natilla que no estén refrigerados.
- No coma comidas de autoservicio (cocina rápida) o en envases de grandes cantidades.
- No coma helado y yogur congelado suave servido a través de una máquina.
- No coma alimentos que se ofrezcan en muestras.
- No adquiera huevos que tenga 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; evite los envases de autoservicio que contienen grandes cantidades de condimentos.
- Evite las fuentes de alimentos de alto riesgo incluyendo barras de ensalada, comidas de delicatessen, comidas de buffet, comidas en la que cada quien aporta un plato y vendedores de comida en la calle.
- No coma verduras y frutas crudas al salir a comer.
- Pregunte si los jugos de frutas están pasteurizados. Evite los jugos "frescos y recién exprimidos" en los restaurantes.
- Asegúrese de que los utensilios 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.

Recomendaciones sobre qué comer cuando su recuento de glóbulos blancos es bajo+

	Recomendaciones	**Evitar (no los coma)**
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), corte el tofu en 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	Pescado, mariscos, lax, sushi o sashimi crudos o ligeramente cocidos. Cremas/mantequllia de nueces crudas o frescas.

	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	Huevos crudos o de cocción suave. Esto incluye huevos 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, maduros 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 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	Ensaladas y aderezos frescos para ensaladas que se encuentran en la sección refrigerada del supermercado. En su lugar, seleccione mejor los aderezos y las salsas disponibles en las

	vegetales.	estanterías. 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 del panal. En su lugar seleccione miel comercial de grado A tratada 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. Té de infusión bajo el sol. Prepare el té con agua hirviendo, o té preparado disponible en bolsitas para sumergir. Aguas vitaminadas o con suplementos de hierbas. Estos productos brindan poco beneficio, si es que alguno en lo absoluto para la salud.

[+]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.

Cómo sobrellevar los problemas comunes alimentarios

El cáncer y sus tratamientos pueden provocar muchos problemas distintos que afectan qué tan bien se puede comer y beber. A continuación se presentan algunos de los

problemas más comunes, así como consejos sobre cómo sobrellevarlos. Informe siempre a su médico, enfermera o dietista sobre cualquier problema que surja. A menudo se pueden tomar medidas para tratar los problemas y evitar que empeoren.

Cambios en el apetito

El cáncer y su tratamiento pueden ocasionar cambios en sus hábitos de la alimentación y apetito. No comer puede resultar en pérdida de peso que a su vez puede causar debilidad y fatiga. Comer tan bien como le sea posible es una parte importante de tener un buen cuidado de sí mismo. Entre los efectos secundarios relacionados con el tratamiento que también pueden resultar en una pérdida del apetito se incluye dolor, náuseas y estreñimiento. El tener bajo control estos problemas puede que le ayude a comer mejor.

Qué hacer

- Comer varios bocadillos de forma frecuente a través del día, en lugar de tener 3 comidas grandes.
- Para que no se llene rápidamente, evite consumir líquidos junto con las comidas o dé pequeños sorbos (a menos que sea necesario para ayudarle a tragar o para la resequedad bucal). Consuma la mayor parte de sus líquidos entre las comidas.
- Disfrute más del comer al preparar la mesa con platillos preferidos y su música favorita o mientras ve televisión, o coma en compañía de otras personas.
- Haga ejercicio tanto como pueda. Comience lentamente y con el tiempo incremente su nivel de actividad a medida que se fortalezca. A veces un corto paseo caminando alrededor de una hora antes de comer puede ayudarle a que sienta ganas de comer.
- Tenga al alcance bocadillos con un alto contenido de calorías y proteínas. 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 (consulte la tabla de alimentos ricos en proteínas en “Cómo aumentar las calorías y proteínas” en la sección “Una vez que inicie el tratamiento”).
- Revise los consejos prácticos para añadir calorías y proteínas a los alimentos, y aplíquelos para sus comidas y refrigerios durante el día.
- Coma sus alimentos favoritos a cualquier hora del día, por ejemplo, si le gustan mucho los alimentos propios del desayuno, puede comerlos por la noche también si así lo desea.
- Consulte con su médico sobre lo que se puede hacer para aliviar el estreñimiento, náusea, dolor o cualquier otro efecto secundario que tenga.

Estreñimiento

Los medicamentos contra el dolor, los cambios en sus hábitos alimentarios, así como la reducción de su actividad física pueden causar que sus intestinos se muevan con menor frecuencia, lo que dificulta la evacuación y produce estreñimiento. Si experimenta estreñimiento, procure comer alimentos ricos en fibra. Además, también puede ser útil tomar bastantes líquidos durante el día, comer a las horas habituales y procurar un aumento de actividad física de ser posible.

Qué hacer

- Trate de comer a la misma hora cada día.
- Trate de evacuar a la misma hora todos los días.
- Beba de 8 a 10 tazas de líquido cada día, con la aprobación de su médico. Pruebe con agua, jugo de ciruela, jugos tibios, tés y limonada caliente (puede que una bebida caliente sea útil en estimular una evacuación).
- Si el estreñimiento es propenso a suceder, procure establecer un plan para tener un movimiento intestinal normal. Puede que esto incluya la fibra de psilio (zaragatona) o un suavizante de las heces fecales de venta sin receta. Hable con su médico o enfermera sobre qué usar.
- Use laxantes sólo como lo indique su doctor. Comuníquese con su médico o enfermera si no ha evacuado en tres o más días.
- Si su médico lo aprueba, ingiera alimentos voluminosos y altos en fibra, tales como panes y cereales integrales, frutas y verduras (crudas y cocidas con sus cáscaras) y frijoles (habas, habichuelas) deshidratados. Añada estos alimentos lentamente a su dieta para evitar la inflamación y los gases.
- Coma un gran desayuno, incluyendo una bebida caliente y alimentos de alto contenido de fibra.
- Si necesita más calorías, proteínas y fibra, consulte con su dietista profesional sobre una bebida de suplemento nutricional alta en calorías y proteínas que contenga fibra.
- Si tiene problemas de gases, limite las bebidas y comidas causantes de gases (refiérase a la lista a continuación).
- Para disminuir la cantidad de aire tragado, evite hablar mucho mientras come y beba sin pajillas (sorbetes, calimetes, popotes). No masque chicle (goma de mascar) ni consuma bebidas carbonatadas (gaseosas).

Alimentos que podrían causar exceso de gases

Habas (frijoles) y arvejas	Colinabo	Aguacate

(guisantes, chícharos) deshidratados		
Habichuelas o judía verdes	Brócoli	Nueces
Coles de Bruselas	Col	Chucrut
Hojas tiernas de nabo	Rábanos	Coliflor
Leche	Melones	Espinaca
Champiñones	Cerveza	Manzanas (crudas), jugo de manzana
Pepino	Huevos	Pescado
Pimientos	Maíz	Espárrago
Pepinillos	Cebolla, cebollines, puerros	Batata (papa dulce, camote)
Quesos fuertes	Mostaza	Comidas picantes
Colirrábano	Berza	Lentejas

Lo siguiente también podría contribuir a un exceso de gas:

- Mascar chicle
- No consumir suficientes líquidos
- Consumir bebidas carbonatadas o efervescentes
- No hacer ejercicio
- Mascar chicle con la boca abierta
- Tener estreñimiento
- Comer muchos alimentos ricos en fibra
- Consumir alimentos, dulces, chicles y líquidos dulcificados con los azúcares del alcohol como el malitol, manitol y xilitol (estos productos a menudo están etiquetados como "sin azúcar" o "sin azúcar agregada").

Comidas altas en fibras a escoger con mayor frecuencia*	**Porción**	**Fibra alimenticia (gramos)**
Panes y cereales		
Cereales de salvado	½ taza	3-13

Palomitas de maíz Arroz integral Pan integral Pasta integral Salvado integral, sin refinar	2 tazas ½ taza 1 rebanada ¼ taza ¼ taza	5 6 1-2 6 6
Legumbres		
Frijoles (judías, alubias) Alubias (frijoles) blancas Nueces	½ taza ½ taza 1 onza	8 9 3
Verduras		
Brócoli Coles de Bruselas Zanahorias Maíz Chícharos (guisantes verdes) Papa con cáscara	½ taza ½ taza ½ taza ½ taza ½ taza 1 de tamaño mediano	4 3 2 5 3 3
Frutas		
Manzanas con cáscara Banana (plátano, guineo) Arándanos Peras con cáscara Ciruelas Naranja Pasas Fresas	1 de tamaño mediano 1 de tamaño mediano ½ taza 1 de tamaño mediano 3 1 de tamaño mediano ¼ taza 1 taza	4 2 2 5 3 3 3 3

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

Diarrea

Los efectos de sus terapias contra el cáncer y los medicamentos pueden causar movimientos intestinales mucho más frecuentes y diarrea. La diarrea descontrolada puede causar pérdida de líquidos (deshidratación), pérdida de peso, poco apetito y debilidad.

Evite los alimentos ricos en fibra, los cuales podrían empeorar la diarrea, tales como las nueces, semillas, granos integrales, legumbres (habas), frutas secas, y frutas y verduras crudas. Además se debe evitar los alimentos fritos, grasosos y aceitosos, ya que también pueden empeorar la diarrea. Tras una operación de cirugía en el estómago o los intestinos, puede que algunas personas se vuelvan muy sensibles a los alimentos muy dulces o ricos en carbohidratos. Evite los alimentos aceitosos, así como las bebidas

carbonatadas (gaseosas). Asegúrese de estar sorbiendo líquido durante el día para prevenir la deshidratación. Una vez haya cesado la diarrea, comience gradualmente a añadir los alimentos ricos en fibra.

Qué hacer

- Tome bastantes líquidos ligeros, claros y no carbonatados durante el día. Consuma los líquidos a temperatura ambiente. Puede que esto sea más fácil de consumir que las bebidas demasiado calientes o frías.
- Consuma comidas pequeñas y bocadillos con mayor frecuencia durante el día.
- Evite los alimentos grasosos, fritos, picantes o muy dulces.
- Limite la leche y los productos lácteos a un máximo de dos tazas diarias. El yogur y el suero de la leche son permitidos.
- Evite bebidas y alimentos que causen gases, tales como las bebidas carbonatadas, verduras que produzcan gases y goma de mascar (refiérase a la lista de alimentos causantes de gas en la sección que trata sobre estreñimiento). Deje que las bebidas gaseosas pierdan un poco de su efervescencia antes de beberlas al servirlas en un vaso y dejarlas reposar por lo menos 10 minutos; puede que sea útil si se vierten en un vaso con hielo.
- Beba y coma alimentos altos en sodio (sal), tales como caldos, sopas, bebidas deportivas, galletas y pretzels.
- Beba y coma alimentos altos en 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.
- Beba por lo menos una taza de líquido después de cada episodio de diarrea. Intente con agua, bebidas deportivas o caldos.
- No mastique gomas de mascar (chicles), ni coma dulces hechos con sustitutos del azúcar (como sorbitol, manitol o xilitol).
- Llame a su médico si la diarrea persiste o aumenta, o si sus heces tienen un color u olor inusual.

Qué alimentos comer o evitar comer al haber diarrea*

	Qué alimentos comer	**Alimentos que pueden causar problemas**

Altos en proteína	Carne de res horneada o a la parrilla, cerdo, pollo, pavo, ternera, pescado Huevos, suero de leche, queso, yogur	Carnes fritas, cortes con un alto contenido de grasa, carnes con cartílago o ternilla Productos lácteos que no sean suero de la leche o yogur.
Panes, cereales, arroz y pasta	Pan y bollos hechos de harina blanca refinada, pastas, arroz instantáneo Cereales refinados como los de la harina del maíz, crema de trigo, crema de arroz, avena, hojuelas de maíz Buñuelos, panqueques, waffles, panecillos de maíz (elote), panecillos, galletas saladas	Panes y cereales integrales, como el trigo, la avena y el centeno de granos enteros Trigo molido o salvado Granola Arroz de la India (integral)
Frutas y verduras	Sopas hechas con las siguientes verduras: puntas cocidas de espárragos, betabeles, zanahorias, calabacín sin cáscara, champiñones, apio Pasta de tomate, puré de tomate, salsa de tomate Papa (patata) cocida sin cáscara Fruta enlatada, congelada o fresca	Fruta fresca sin cáscara, pera, melón Todas las demás verduras
Bebidas, postres y otros alimentos	Mantequilla, margarina Mayonesa, aderezo para ensaladas, aceite vegetal Pastel, galletas, gelatina de sabor, helado de agua Bebidas descafeinadas Sal, pimienta, especias, salsa de carne según sea tolerada	Postres con nueces Coco, fruta deshidratada Chocolate, regaliz Pepinillos Palomitas (rosetas de maíz) Alimentos con mucha pimienta, sazón, condimentos o salsas picantes

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

Cansancio

El tratamiento contra el cáncer origina una sensación de cansancio intenso y constante, y no se alivia con descanso. Este es un efecto muy común que es un problema para algunas personas durante su tratamiento. Hable con su médico o enfermera si siente cansancio o una falta de energía de manera constante.

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. Cuando la causa del cansancio sea médica, su doctor puede que tenga la manera de tratar la causa del cansancio para que así pueda sentirse mejor. Junto con el tratamiento, hay muchas medidas que puede tomar relacionadas a la alimentación junto con otras cosas que puede probar para ayudar a sobrellevar su cansancio.

Qué hacer

- Informe a su médico o enfermera sobre su cansancio. Si el cansancio es por causas médicas, puede que exista un tratamiento. Su doctor o enfermera pueden ayudarle a identificar medidas que usted también puede llevar a cabo para aliviar el cansancio.
- Procure priorizar sus actividades. Haga las cosas más importantes cuando tenga más energía.
- Si puede, realice breves paseos caminando o haga ejercicio de forma habitual. Más y más investigación revela que la actividad moderada puede ayudar a disminuir el cansancio relacionado con el cáncer.
- Beba suficientes líquidos. La deshidratación puede empeorar el cansancio. Asegúrese de beber al menos 8 vasos de líquido al día. Si está perdiendo peso, asegúrese de incluir algunos líquidos que tengan calorías, como jugos o leche.
- Asegúrese de descansar lo suficiente. Tome 3 ó 4 siestas o descansos breves durante el día en lugar de un descanso prolongado. Planifique su día de tal forma que se incluyan descansos y haga de éstos algo especial, como leer un buen libro en un cómodo sillón, o ver su DVD o video favorito con algún amigo. Trate de equilibrar el descanso con la actividad de tal forma que no interfiera con el sueño al dormir.
- Pruebe llevando a cabo versiones más fáciles o breves de sus actividades habituales. No se presione en hacer más de lo que puede.
- Pida una referencia para un dietista que pueda colaborar con usted en seleccionar la dieta más adecuada.
- No coma alimentos azucarados. Estos alimentos le dan un estímulo de acción rápida que se disipa haciéndole sentir más cansancio al final.

- Procure comer 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 una sensación de más retención de energía de los alimentos que ingiere. Por ejemplo, en lugar de comer dos frutas, procure comer una fruta más un puñado de nueces, almendras, maní (cacahuates), etc. O intente la fruta con requesón.

- Asegúrese de cumplir con sus necesidades básicas de calorías (refiérase a “Consejos prácticos para incrementar la cantidad de calorías y proteínas” en la sección “Una vez que inicie el tratamiento”).

- No tome grandes cantidades de vitaminas o minerales sin consultarlo primero con su doctor o enfermera. Algunos complementos alimenticios pueden interferir con su tratamiento contra el cáncer y las altas dosis de algunos complementos pueden ocasionar efectos adversos.

- El estrés puede empeorar el cansancio. Consulte con su equipo de atención médica sobre la ansiedad que es podría causarle.

Resequedad en la boca o saliva espesa

La radioterapia dirigida a la región de la cabeza y cuello, así como algunos tipos de quimioterapia y ciertos medicamentos pueden causar resequedad en la boca o saliva espesa. Las glándulas productoras de saliva pueden irritarse y secretar menos saliva, o su saliva puede hacerse muy espesa y pegajosa. La resequedad puede ser ligera o grave.

Una boca reseca puede aumentar el riesgo de caries e infecciones bucales. La resequedad puede empeorar si fuma o masca tabaco, así como cuando consume bebidas con alcohol. Si usted tiene cualquiera de estos efectos secundarios, tome bastante líquido a lo largo del día y coma una dieta más húmeda tanto como sea posible. Además, cepíllese los dientes y enjuáguese con una solución de bicarbonato de sodio, sal y agua (receta detallada a continuación) de manera habitual para ayudarle a mantener su boca limpia y prevenir infecciones.

Qué hacer

- Beba de 8 a 10 tazas de líquido diariamente y lleve consigo una botella de agua cuando salga de su hogar (tomar mucho líquido puede ayudarle a diluir las secreciones mucosas).

- Ingiera sus comidas con bocados pequeños y mastique bien sus alimentos.

- Ingiera 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) o el pan suave.

- Añada caldo, sopa, salsas, yogur o crema para humedecer las comidas.

- Chupe caramelos o masque chicles sin contenido de azúcar para estimular la saliva. Los caramelos macizos para refrescar la garganta también son útiles.
- Mantenga limpia su boca. Enjuague su boca antes y después de comer con agua solamente o con un enjuague bucal suave (hecho con un litro o cuarto de galón de agua, una cucharadita de sal y otra cucharadita de bicarbonato de sodio; agite bien antes de usar). Use un cepillo dental de cerdas suaves. También es una buena idea cepillarse cuidadosamente la lengua. Pregunte a su médico si puede utilizar hilo dental.
- Evite los enjuagues bucales comerciales, las bebidas alcohólicas y ácidas, y el tabaco.
- Limite su consumo de bebidas cafeinadas, tales como el café, té, refrescos carbonatados 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).
- La piña fresca puede ser útil para quitar el espesor de la saliva, pero intente esto solo si no tiene llagas en la boca.
- Los substitutos de la saliva son útiles si sus glándulas salivares fueron extirpadas por cirugía o daño por la radioterapia. Estos productos humedecen la boca.
- Puede que los complementos nutricionales, como las bebidas nutritivas que se usan en sustitución de las comidas, sean útiles. Consulte esto con su equipo de atención médica.

Qué alimentos comer o evitar comer al tener resequedad en la boca*

	Qué alimentos comer	**Alimentos que pueden causar problemas**
Altos en proteína	Carnes, aves y pescado en salsas y aderezos Guisos, sopas y estofados	Carnes, aves y pescado secos sin salsa
Panes, cereales, arroz y pasta	Pan, bollos Cereales cocidos y fríos, cereal con leche Arroz humedecido en salsas, caldos o leche	Panes y bollos secos Pasta, arroz Pretzels, papas fritas Cereal
Frutas y verduras	Frutas enlatadas y frescas que contengan mucho líquido, tales como las naranjas y duraznos (melocotones)	Guineos (plátanos o bananos), fruta deshidratada Verduras, a menos que estén en salsa o que tengan un alto contenido líquido

	Vegetales en salsa	
Bebidas, postres y otros alimentos	Agua mineral, té caliente con limón, aguas saborizadas, jugos diluidos, bebidas energéticas Complementos nutricionales en bebidas comerciales Batidas o leche-malteadas preparadas en casa, helado de crema, helado de agua, budín Mantequilla, margarina Aderezos para ensaladas Crema agria, media-crema	Galletas, pastel (bizcocho, tarta), pastel de fruta, a menos que se remojen en leche

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

Llagas o dolor en la boca o irritación de garganta

Algunas personas con cáncer pueden experimentar irritación bucal, llagas en la boca o garganta irritada. Estos problemas por lo general son provocados por ciertos medicamentos quimioterapéuticos, así como por la radioterapia que se dirige a la cabeza y área del cuello.

Si usted tiene estos problemas, una dieta sencilla y simple, y el ingerir alimentos a temperatura ambiente o fríos pueden aliviar estos síntomas. Por otra parte, los alimentos gruesos, secos o de textura áspera puedan empeorar sus síntomas. Además puede que descubra que las frutas y bebidas agrias, saladas o ácidas, así como bebidas con alcohol y alimentos picantes causen irritación.

Enjuague su boca de forma periódica con una solución de sal y bicarbonato de sodio (mezcle en un litro de agua 1 cucharadita de bicarbonato de sodio con 1 cucharadita de sal). Esto es útil para prevenir las infecciones y ayuda a aliviar las llagas bucales. Haga gárgaras con la mezcla para aliviar la irritación en la garganta.

Qué hacer para la garganta irritada

- Evite los alimentos ácidos, agrios o salados, aquellos conservados en escabeche o vinagre, así como alimentos con base de tomate y algunos caldos enlatados.
- Evite alimentos de textura áspera o dura, tales como pan tostado seco, galletas saladas, granola, frutas y vegetales crudos.

- Elija alimentos a temperatura ambiente o fríos que sean refrescantes para la garganta. Los muy calientes podrían causar malestar. Pruebe congelando las frutas, o chupe paletas de helado de agua frutal o pedacitos de hielo.
- Evite el alcohol, la cafeína y el tabaco.
- Evite las especias irritantes, tales como el chile en polvo, clavos, curry, salsas picantes, nuez moscada y pimienta. Sazone los alimentos con hierbas como la albahaca, orégano y tomillo.
- Ingiera alimentos suaves y cremosos, tales como sopas cremosas, quesos, puré de papas, yogur, huevos, natillas o flanes, budines, cereales cocidos y complementos líquidos enlatados (refiérase a la tabla a continuación).
- Mezcle y humedezca los alimentos secos o sólidos. Mézclelos en sopas o con salsas y guisos.
- Evite el uso de enjuagues bucales comerciales que contienen alcohol (los cuales pueden causar ardor).
- Su médico puede recetarle un enjuague bucal el cual se traga tras refrescar y enjuagar la cavidad bucal. Consúltele sobre esto.
- Haga puré o licue los alimentos con un procesador de alimentos o licuadora para hacerlos más fáciles de tragar.

Qué alimentos comer o evitar al tener irritación en la garganta*

	Qué alimentos comer	**Alimentos que pueden causar problemas**
Altos en proteína	Carnes y guisos suaves y simples, tales como arroz con pollo, macarrones con queso, guisos de atún con fideos Carnes molidas Sopas cremosas Ponche de huevo, leche, malteadas o batidas	Alimentos condimentados como espaguetis, tacos, guisos de carne sazonada Cortes enteros de carne si no se toleran bien
Panes, cereales, arroz y pasta	Pan, si se tolera bien Cereales cocidos, cereales fríos con leche	Galletas, panes de corteza dura, bollos salados
Frutas y verduras	Frutas y verduras suaves, no ácidas, si se toleran	Frutas cítricas y vegetales crudos

Bebidas, postres y otros alimentos	Jugos no ácidos como jugo de manzana y néctar de pera Café, té y bebidas gaseosas, todos sin cafeína. Budín, café, galletas (según se toleren) y tartas que no tengan chocolate. Gelatina Helado de crema, helado de agua	Jugos cítricos (toronja, naranja, lima y limón), jugo de tomate Bebidas cafeinadas, bebidas con alcohol Postres de chocolate Pepinillos, vinagre, especias Papas fritas, pretzels, rosetas de maíz (palomitas)

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

Qué hacer para las llagas en la boca

- Ingiera alimentos suaves y simples, tales como las sopas cremosas, cereal cocido, macarrones con queso, yogur y budines.
- Haga puré o licue los alimentos con un procesador de alimentos o licuadora para hacerlos más fáciles de tragar.
- Sirva los alimentos fríos o a temperatura ambiente, en lugar de calientes, para reducir la irritación bucal.
- Incline su cabeza hacia atrás para ayudar a que los alimentos y líquidos fluyan a la parte posterior de la garganta para tragarlos.
- Beba a través de un popote (sorbete, pajilla) para evitar el contacto con las llagas bucales.
- Evite las especias, condimentos y sazones irritantes, tales como la pimienta, chile en polvo, clavos, nuez moscada, salsa, salsas de chile y de rábano picante.
- Evite los alimentos ásperos, secos o de textura gruesa.
- Ingiera alimentos altos en proteínas y calorías para acelerar la recuperación.
- Busque yogur hecho sin ácido cítrico.
- Evite el alcohol, bebidas carbonatadas y tabaco.
- Enjuague su boca con frecuencia con una solución con bicarbonato de sodio y sal (preparada con un litro o cuarto de galón de agua, una cucharadita de bicarbonato de sodio y 1 cucharadita de sal, asegurándose de revolver bien antes de cada uso) para mantener limpia su boca y con menos malestar.

- Su médico puede recetarle un enjuague bucal el cual se traga tras refrescar y enjuagar la cavidad bucal. Consúltele sobre esto.

Qué alimentos comer o evitar comer al tener llagas en la boca*

	Qué alimentos comer	**Alimentos que pueden causar problemas**
Altos en proteína	Carnes, aves o pescado que sea hayan molido, picado o licuado Guisos Platillos con huevo, queso y habas (frijol) Batidos o licuados de leche (malteadas), yogur y complementos en forma de bebidas nutricionales	Carnes, aves, pescados enteros o secos
Panes, cereales, arroz y pasta	Panes remojados o húmedos Cereales cocidos, cereales fríos remojado en leche Pasta y arroz con salsas	Pan tostado seco, panes duros, galletas secas, panecillos ingleses (*muffins*) y roscas de pan (*bagels*)
Frutas y verduras	Frutas cocidas o licuadas; frutas y vegetales	Frutas y verduras frescas (a menos que estén muy maduras, suaves y jugosos, como el puré de manzana, bananos y sandía); frutas cítricas, piña y otras frutas ácidas Frutas en almíbar, verduras crudas en escabeche Tomates
Bebidas, postres y otros alimentos	Néctares de frutas Gelatina saborizada Helado de crema, helado de agua, budín Mantequilla, margarina, aceites vegetales	Bebidas carbonatadas Galletas y pastel (bizcocho, tarta), a menos que se remojen en leche Bocadillos crujientes como pretzels y papas fritas

		Vinagre Condimentos como pimienta, salsas y polvos picantes, clavo, nuez moscada

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

Náuseas

También es posible que un paciente experimente náuseas con o sin vómitos. Si esto ocurre debido a la quimioterapia, la náusea puede suceder en el día en que reciba su tratamiento y dichos síntomas podrían durar hasta algunos días, dependiendo de los medicamentos específicos que tome. Si está recibiendo radioterapia en la región del estómago (abdomen), cerebro, pecho o pelvis, las náuseas pueden ocurrir al poco tiempo tras el tratamiento y durar por varias horas, aunque las náuseas y los vómitos pueden originarse por otras causas también.

Asegúrese de reportar a su médico o enfermera si se siente nauseabundo(a) o si está vomitando, ya que también hay medicamentos que pueden ser útiles. Estas medicinas deben tomarse a sus horas, cada 24 horas, o de la forma indicada por su médico. Y si algún medicamento en particular no surte efecto, su doctor o enfermera deberá poder recetarle otro. Puede que se requiera probar con varios medicamentos para encontrar el más eficaz para usted.

Qué hacer

- Consuma de 6 a 8 comidas pequeñas al día, en lugar de 3 comidas grandes.
- Coma alimentos secos, tales como galletas, pan tostado, cereales secos o palitos de pan cuando se levante y en intervalos de varias horas de separación durante el día.
- Elija alimentos que no tengan un olor fuerte.
- Consuma comidas frías en lugar de calientes o picantes.
- Evite los alimentos extremadamente dulces, grasosos, fritos o picantes, tales como postres pesados y papas fritas (a la francesa).
- Si requiere descanso, siéntese o reclínese con su cabeza erguida por lo menos una hora después de comer.
- Para prevenir la deshidratación, tome sorbos frecuentes de líquidos claros. Entre los líquidos claros se incluyen caldos, bebidas deportivas, agua, jugos, gelatina y paletas de helado de agua.
- Hable con su médico para que le recete un medicamento contra las náuseas.

- 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.
- Si tiene mal sabor de boca, chupe caramelos macizos, tales como los de menta o limón.
- Si está vomitando, la deshidratación puede convertirse en un problema. Necesitará tomar líquidos claros tanto como sea posible durante estos momentos. Después de vomitar, enjuague su boca, espere una media hora y luego intente beber sorbos de un líquido claro como jugo de manzana o arándano, refresco sin gas, caldo o pedacitos de hielo.

Qué alimentos comer o evitar comer en los días en los que se tiene diarrea*

	Qué alimentos comer	**Alimentos que pueden causar problemas**
Altos en proteína	Carne, pescado o aves cocidos o hervidos, carne fría o ensalada con pescado Huevos Sopas cremosas hechas con leche baja en grasa Yogur sin grasa	Carnes con un alto contenido de grasa o fritas, como el salchichón o tocino Huevos fritos Batidas o licuados de leche (salvo que se preparen con leche o helado bajos en grasa)
Panes, cereales, arroz y pasta	Galletas saladas, galletas de soda, pan tostado, cereal frío, panecillos ingleses, roscas de pan Fideos sencillos, arroz	Donas, pastelillos, waffles, crepas, bizcochuelos
Frutas y verduras	Papas o patatas (cocidas, hervidas o en puré) Jugos Frutas y verduras enlatadas o frescas según se tolere (no las coma si tiene falta de apetito o si padece severamente de náuseas)	Papas fritas, papas a la francesa y papa frita rayada Verduras empanizadas, fritas o en crema, verduras con un olor fuerte

Bebidas, postres y otros alimentos	Aguas saborizadas, bebidas gaseosas descafeinadas, té helado, bebidas energéticas Helado de agua, gelatina saborizada Panqué esponjoso, galletas de barquillo de vainilla Budín (hecho con leche baja en grasa) Paletas de agua, barras de hielo, hielo con sabor Pretzels Mantequilla o margarina en pequeñas cantidades, salsas de carne sin grasa Sal, canela, especias según se tolere	Alcohol Café Tarta, helado, pasteles sustanciosos Aderezos condimentados para ensaladas Aceitunas Crema Pimienta, polvo picante, cebolla, salsa picante, mezclas de sazón

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

Problemas de deglución (tragar)

El cáncer y sus tratamientos pueden algunas veces ocasionar problemas para tragar. Si usted está experimentando problemas de deglución, intente comer alimentos suaves y líquidos. Usted tal vez pueda tragar líquidos espesos con mayor facilidad que los líquidos finos. El consumo de bebidas altas en calorías y proteínas puede ayudarle a mantener su ingesta de alimentos cuando no pueda comer suficientes alimentos comunes.

Su médico podría referirle a un terapeuta del lenguaje, un especialista que puede enseñarle a cómo tragar el alimento con menos dificultad y cómo disminuir la tos, así como no ahogarse al consumir bebidas y alimentos.

Qué hacer

- Siga las instrucciones para aquellas técnicas especiales de alimentación que le haya ofrecido el terapeuta de lenguaje.
- Llame a su doctor de inmediato si se ahoga o tose mientras come, especialmente si padece de fiebre.
- Ingiera comidas pequeñas y frecuentes.
- Use complementos nutritivos líquidos enlatados si no puede ingerir suficientes alimentos para satisfacer sus necesidades.

- Pique o haga puré sus comidas en una licuadora o procesador de alimentos.
- Beba de 6 a 8 tazas de líquido diariamente y espese el líquido hasta lograr la consistencia que le resulte más fácil para deglutir (vea a continuación).
- Pruebe con los siguientes productos espesos:
    - **Gelatina:** puede usarse para ayudar al ingerir 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:** use para crear un producto bien espeso.
- Si le recomendaron aumentar el consumo de líquido, pruebe con lo siguiente: café, té, refrescos, complementos nutritivos líquidos, helado italiano, helado de agua, caldo y sopas ligeras de crema.
- Si le recomendaron aumentar el consumo de líquido, pruebe con lo siguiente: suero de la leche, ponche de huevo (rompope, sabajón, flip), leche malteada, batidos de yogur y helado.

Qué alimentos comer cuando tiene problemas para tragar (dieta de purés y líquidos espesos)[+]

	Dieta de líquidos espesos hechos puré	**Dieta de alimentos licuados**
Proteínas	Leche espesa, yogur con fruta, requesón, crema agria Guisos Huevos revueltos Carnes, aves y pescado hechos puré	Leche, yogur, quesos, crema agria Huevo en cualquier forma Carnes molidas y guisos de carne molida, pescado, sándwich hecho de carnes molidas o patés
Panes, cereales, arroces y pasta	Alimento remojado[^] de cereales cocidos como	Panes suaves Galletas, galletas saladas

	crema de trigo o de arroz	Cereales suaves y fríos en leche Buñuelos, waffles Pasta, arroz
Frutas y verduras	Puré de frutas y vegetales sin semillas ni cáscaras Puré de papa	Guineos (bananos, plátanos) Fruta enlatada Verduras suaves y bien cocidas o hechas puré
Bebidas, postres y otros alimentos	Jugos espesos y néctares Leche-malteadas espesas Caldos espesos y sopas cremosas Natillas, budines Pastel y galletas remojados[^] Sirope, miel, mantequilla, margarina Especias según se toleren	Todo tipo de bebidas Postres suaves que no requieran de masticarse mucho (como helado de crema, helado de agua, gelatina saborizada, budín, natilla), pasteles y galletas suaves Sirope, miel, mantequilla, margarina Especias

[^] Pasta obtenida al mezclar agua con cereal o harina que sirve para dar consistencia a los alimentos calientes. Puede utilizarse sobre el pan o pasteles para humedecerlos y hacerlos más fáciles de tragar.

[+]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.

Cambios en el gusto y el olfato

El cáncer y sus tratamientos pueden cambiar sus sentidos del gusto y olfato. Estos cambios pueden afectar su apetito y a menudo se describen como causantes de un sabor amargo o metálico. Si está teniendo estos problemas, pruebe con alimentos, adobes, especias, bebidas y maneras de preparar las comidas que sean distintas a las acostumbradas. Además, mantenga su boca limpia por medio de enjuague y cepillado de los dientes, ya que esto podría ayudar a que las cosas sepan mejor.

Qué hacer

- Procure el uso de utensilios de plástico, así como vasos y platos de vidrio.
- Consuma pastillas de limón sin azúcar, chicles y mentas.

- Procure las frutas frescas o congeladas, en lugar de las enlatadas.
- Sazone las comidas con sabores ácidos tales como gajos de limón, limonada, frutas cítricas, vinagre y alimentos en escabeche (si tiene dolor en la boca o garganta no siga este consejo).
- Pruebe añadir sabor a las comidas con nuevos sazones o especias, como cebolla, ajo, chile en polvo, albahaca, orégano, romero, estragón, salsa de barbacoa, mostaza, salsa cátsup (*ketchup*) o menta.
- Contrarreste el sabor salado y/o el sabor amargo con endulzantes, y el sabor dulce con limón y sal.
- Refresque su boca con un enjuague bucal con bicarbonato de sodio y sal antes de comer lo cual ayudará para saborear mejor los alimentos (mezcle una cucharadita de sal con una de bicarbonato de sodio en un litro de agua. Agite bien antes de enjuagar su boca y luego escupa).
- Mantenga su boca limpia y cepille sus dientes para combatir el mal sabor de boca.
- 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.
- Congele las frutas como melón, uva, naranja y sandía, y cómalas como bocadillos congelados.
- Coma verduras frescas. Puede que sean más apetitosas que las verduras enlatadas o congeladas.
- Procure marinar las carnes para ablandarlas.
- Si las carnes rojas le saben raro, pruebe con otros alimentos ricos en proteínas como pollo, pescado, huevos o queso.
- Licue frutas frescas en malteadas, helados o yogur.
- Para reducir los olores:
    - Cubra las bebidas y tómelas con sorbete (pajita, pajilla, popote, pitillo, cañita, calimete).
    - Escoja los alimentos que no necesiten cocinarse.
    - Evite comer en lugares sofocantes o con poca ventilación.

Aumento de peso

Algunas personas no experimentan pérdida de peso durante el tratamiento. Incluso, puede ser que hasta lleguen a subir de peso. Esto es particularmente cierto para las personas con cáncer de seno, próstata y de ovario que están tomando medicamento, o quienes están recibiendo terapia hormonal o quimioterapia.

Si nota algún incremento en el peso, informe a su doctor para saber qué es lo que puede estar causando este cambio. A veces, el aumento de peso se da debido a ciertos medicamentos contra el cáncer que hacen que su cuerpo retenga más líquidos de lo normal. Si este es el caso, puede que su doctor le pida que hable con su dietista certificado para que le ayude a limitar su consumo de sal. Esto es importante ya que la sal podría causar que su cuerpo retenga el agua adicional.

Más de la mitad de las mujeres con cáncer de seno puede que suba de peso en lugar de perderlo durante el tratamiento. Debido a esto, muchas de las recomendaciones para los pacientes con cáncer de seno incluyen una dieta baja en grasas y calorías similar a las que se sugiere a los pacientes tras haber finalizado su tratamiento contra el cáncer. Si tiene cualquier pregunta, hable con su equipo de atención médica sobre el plan de alimentación más adecuado para usted.

El aumento de peso también puede ser resultado de un aumento en el apetito y del consumo de alimento, así como también de la reducción de la actividad física. Si este es el caso y desea evitar el aumento de peso, a continuación se ofrecen algunos consejos prácticos que podrían ser útiles.

Qué hacer

- Intente caminar diario si puede hacerlo y bajo la aprobación de su doctor.
- Limite el tamaño de las porciones de los alimentos
- Incluya alimentos basados en plantas, como verduras, granos enteros, frutas y frijoles en su dieta.
- Coma aves y pescado, y menos carnes rojas, así como seleccione solo cortes magros para las carnes (carne de res, puerco o cordero que le hayan extraído la grasa).
- Seleccione productos lácteos con un bajo contenido de grasa (leche sin grasa o con 1% de grasa, yogur ligero, queso bajo 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.
- Incluya actividades que le ayuden aliviar su estrés.
- Hable con un dietista certificado para que le de más orientación.

Nutrición después de finalizado el tratamiento

La mayoría de los efectos secundarios de los tratamientos contra el cáncer en relación con la alimentación desaparece cuando termina el tratamiento. En ocasiones los efectos secundarios, tales como la pérdida del apetito, boca seca, cambio en el sentido del gusto u olfato, dificultades de deglución (tragar) o cambios en el peso, pueden continuar por algún tiempo. Si esto le ocurriese a usted, hable con su médico y juntos diseñen un plan para atender el problema.

A medida que usted se vaya sintiendo mejor, le podrían surgir preguntas acerca de cómo llevar una dieta más saludable. De la misma forma en que usted deseaba comenzar su tratamiento con las óptimas reservas de nutrientes provistas por su dieta, también querrá hacer lo que sea mejor para usted en este momento tan importante. No obstante, una buena alimentación le ayudará a recuperar su fuerza, reparar tejidos y contribuirá a que usted se sienta mejor.

Consejos prácticos para una alimentación saludable después del cáncer

- Verifique con su médico si debe restringir algún alimento o seguir una dieta.
- Pídale a su dietista que le ayude a crear un plan para una alimentación nutritiva y balanceada.
- Seleccione una gama de alimentos variados de todos los grupos alimenticios. Trate de consumir por lo menos el equivalente a 2½ tazas al día de frutas y verduras, incluyendo frutas cítricas y vegetales verde oscuro y amarillo intenso.
- Coma bastantes alimentos altos en fibra, tales como panes y cereales integrales.
- Compre alguna nueva fruta, verdura, alimento bajo en grasa o producto integral cada vez que compre comestibles.
- Hornee o ase los alimentos para disminuir la cantidad de grasa en sus comidas.
- Limite su consumo de carnes rojas a no más de 3 a 4 porciones por semana.
- Evite los alimentos curados en sal, ahumados o en escabeche (incluyendo tocino, salchichón y carnes frías).
- Elija la leche y productos lácteos que contengan menos grasa.
- Si elige tomar bebidas con alcohol, limite su consumo.

Si tiene sobrepeso, considere perder peso al limitar la cantidad de calorías y aumentar su nivel de actividad. Escoja actividades que le agraden. Consulte con su médico antes de comenzar cualquier plan de ejercicios.

Refiérase al documento de la Sociedad Americana Contra el Cáncer (disponible en inglés) *Nutrition and Physical Activity During and After Cancer Treatment: Answers to Common Questions* para obtener ayuda sobre los alimentos de un plan de alimentación balanceada. Puede consultarlo en www.cancer.org o solicitando una copia al llamar a nuestra línea sin cargos.

Para obtener más información

Más información de la Sociedad Americana Contra El Cáncer

Hemos seleccionado cierta información relacionada que también puede serle útil. 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.

Nutrition and Physical Activity During and After Cancer Treatment: Answers to Common Questions

Un mensaje de esperanza: haciendo frente al cáncer en la vida diaria

La atención del paciente con cáncer en el hogar: una guía para los pacientes y sus familiares

Radioterapia: una guía para los pacientes y sus familias

Quimioterapia: una guía para los pacientes y sus familias

Cirugía para el cáncer: una guía para los pacientes y sus familias

Náusea y vómito

Anemia in People With Cancer

Fatigue in People With Cancer

Libros

Es posible comprar los siguientes libros de su Sociedad Americana Contra el Cáncer. Llámenos al 1-800-227-2345 para saber el costo y solicitar información para hacer un pedido.

The American Cancer Society Complete Guide to Nutrition for Cancer Survivors: Eating Well, Staying Well During and After Cancer

What to Eat during Cancer Treatment

American Cancer Society's Eating Healthy Cookbook, 3rd Edition

Independientemente de quién sea usted, nosotros podemos ayudar. Contáctenos en cualquier momento, durante el día o la noche, para obtener información y apoyo. Llámenos al **1-800-227-2345**, o visítenos en Internet en www.cancer.org.

Organizaciones nacionales y sitios Web

American Institute for Cancer Research (AICR)
Teléfono sin cargos: 1-800-843-8114
Sitio web: www.aicr.org

> Ofrece información y sesiones informativas sobre dieta, nutrición y cáncer, así como respuestas a sus preguntas sobre la alimentación.

Academy of Nutrition and Dietetics
Sitio Web: www.eatright.org

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

Recetas que puede probar

De la cocina hispana

Pescado en Salsa de Tomates y Aceitunas

> 2 cdas. aceite de oliva extra virgen
> 1 cdta. ajo picado
> 2 tomates bien picados
> 12 aceitunas rellenas picadas
> 2 cucharadas de perejil fresco picado
> 1 cucharadita de orégano fresco picado
> 4 filetes de pescado (Atún o Salmón)
> Sal a gusto
> Pimienta a gusto
> Jugo de 1 limón
> 1 limón cortado en 4 medias luna (para decorar)
>
> Caliente una sartén grande a fuego medio-alto y vierta 1 cucharada de aceite de oliva. Añada el tomate y el ajo y cocine por 1 minuto, luego las aceitunas, perejil y orégano, cocine por 1 minuto mientras revuelve todos los ingredientes. Retire de la sartén y reserve aparte en un lugar tibio.
>
> Sazone los filetes con la sal y la pimienta.

Vierta 1 cucharada de aceite de oliva en la sartén y cocine a fuego medio alto los filetes de pescado, 3 minutos por cada lado o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente al probar con un tenedor o hasta que el término de cocción deseado.

Vierta el jugo de limón sobre los filetes.

Sirva sobre la salsa de tomates y aceitunas. Decore con limón. Acompañe con verduras asadas.

Pollo en fricasé

En una olla cocina a fuego mediano por 5 minutos:

1 libra de pollo fresco con hueso
¼ taza sofrito
½ cebolla
2 dientes de ajo
3 horas de recao
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de paprika
Añada y cocine por 1 hora a fuego mediano:
2 tazas de caldo de pollo
½ taza de jugo de uva
1 taza de papa rebanada

Acompañe con arroz.

Filetes de Pollo Empanados con Almendras

Aceite en aerosol para cocinar
1 de taza Almendras trituradas
1 taza de pan integral tostado y triturado o crutones integrales triturados
1 cucharaditas de Pimentón o Paprika
1 diente de ajo triturado
1 / 2 cucharadita mostaza dijon (no imitación)
1 / 4 cucharadita de sal
1 / 8 cucharadita de pimienta molida fresca
1 1 / 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen de
4 claras de huevo
1 libra de filete de pollo cortado en tiras
2 tazas de brócoli fresco

Precaliente el horno a 475 ° F. Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio. Colocar una rejilla de alambre en la bandeja de hornear y cubrir con aceite en aerosol.
Coloque las almendras, el pan molido, el pimentón, ajo, mostaza, la sal y la

pimienta en un procesador de alimentos; mezcle hasta que las almendras estén finamente picadas y se mezclan todos los ingredientes. Con el motor en marcha, vierta lentamente el aceite, hasta que se mezclen. Transfiera la mezcla a un plato llano.
Batir las claras de huevo aparte. Pasar el pollo, por el huevo y luego por la mezcla de las almendras. Coloque las empanadas en la parrilla ya preparada y cubrir con aceite en aerosol, a su vez y rociar el otro lado.

Hornee los filetes de pollo hasta que estén dorados, crujientes y ya no esté rosada la carne en el centro, 20 a 25 minutos.

Acompañe con brócoli al vapor.

Crema de Calabaza

2 # calabaza cortada en cubos de 1"
1 cebolla grande bien picada
1cda de ajo picado
1 cda. mantequilla sin sal
1 cda. aceite de olive light
2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
1 taza de crema espesa (opcional)*
Sal a gusto
Pimienta molida a gusto
1/2 cdta. de canela
2 pisca de nuez moscada
Cilantrillo bien picado para decorar

Sofría la cebolla y los ajos con la mantequilla y el aceite durante 2 minutos. Mientras revuelve. Luego la calabaza y el caldo y cocine por 15 minutos a fuego moderado, revolviendo de vez en cuando. Luego vierta la crema y cocine por 15 minutos más a fuego bajo. Añada la nuez mosca, la canela, sal y pimienta a gusto.

Procese con procesador de alimento para obtener una crema suave.

Sirva caliente y decore con hojas de perejil.

***Para una crema baja en grasa debe eliminar la crema espesa.**

Gaspacho de Bacalao

2 # bacalao desalado
1 cebolla lila bien picada
1 pimiento cubanela bien picado

1 pimiento de campana rojo bien picado
1 cda. ajo picado
2 tomates bien picados
1 aguacate cortado en cubos
3/4 taza aceite de oliva extra virgen
Pimienta a gusto
1 puñado de cilantrillo fresco

Primeramente, desalar el bacalao.

Llenamos un **recipiente** con agua fría y sumergimos el bacalao. Guardamos en la nevera durante 24 horas. Debe **cambiar el agua tres o cuatro veces**.

Luego cocinar el bacalao en agua durante 1 minuto, escurrir, desmenuzar.

En un envase grande mezcle cebolla, pimientos, tomates, aguacate, aceite de oliva y bacalao.

Sazone con pimienta a gusto. Decore con cilantrillo fresco bien picado.

Acompañe con verduras o viandas hervidas. Variedad de Ñame, Yuca, Yautía.

Ensalada Verde con Pollo Asado y Frutas

2 pechugas de pollo sin piel y sin hueso
¼ taza aceite de oliva light
2 cdas. sazonador
8 tazas lechuga romana cortada
1 taza de frutas cortadas en trozos pequeños*
8 oz. tomates cereza cortados a la mitad
1 taza aceitunas negras cortadas en ruedas
1 cebolla morada cortada en juliana
½ taza queso parmesano rallado
¼ taza de piñones, nueces o almendras

*(Guayaba, mangó, fresas, piña, papaya o melocotón)

Marine el pollo con aceite de oliva y sazonador total. Deje reposar tapado en la nevera por 30 minutos. Coloque las pechugas en una bandeja de hornear previamente engrasada con aceite de oliva light y llévelas al horno a 350 grados F. por 30 minutos o hasta que estén cocidas.

Para verificar que está bien cocido el pollo, inserte un termómetro de cocina hasta el centro de la pechuga, debe indicar 170 grados.

Retire del horno y deje enfriar. Corte en trozos pequeños.

En una ensaladera, mezcle las lechugas, frutas, tomates, aceitunas, cebolla morada, piñones o almendras.

Divida en 4 platos y decore con queso parmesano.

Acompañe con Vinagreta de Frutas.

Paletas congeladas de fruta fresca

½ taza jugo de uva
1 taza de frutas frescas mixtas
2 sobres de endulzador artificial
1 cucharada de jugo de limón
14 palitos para paletas de madera

Combine en licuadora y divida en porciones iguales en una cubeta de hielo.
Congele 40 minutos y coloque un palito en cada uno.
Congele 5 horas aproximadamente y sirva.

Otras recetas que puede probar

Recetas para batidos (licuados) y bebidas altas en calorías y proteínas

Si requiere consumir más calorías o tiene problemas de deglución (tragar), podría intentar las siguientes recetas, pero tome en cuenta qué éstas podrían no ser adecuadas para todos. Si desea aumentar las calorías pero no la grasa, procure usar los productos lácteos bajos en grasa. Si está comiendo bien y su peso se mantiene, entonces no hay motivo para aumentar su ingesta calórica.

Siga las siguientes instrucciones básicas para las recetas de bebidas:

- Coloque todos los ingredientes en una licuadora o mezcle en un envase grande con una batidora de mano.
- Cubra y licue a alta velocidad hasta conseguir una textura suave.
- Enfríe las bebidas antes de servirlas.
- Guarde en el refrigerador o congelador las bebidas que no utilice.
- Para aumentar la proteína, añada una o dos cucharadas de leche en polvo a cada receta.

Nota: si usted no puede tolerar la leche o sus derivados, o tiene diabetes, pida a su médico que le sugiera algunas ideas de recetas apropiadas.

Leche fortificada

Beba o use para cocinar para aumentar el contenido de proteína.

1 litro de leche entera o baja en grasa y 1 taza de leche descremada en polvo.

Mezcle en la licuadora y refrigere durante al menos seis horas. También puede hacerse con el suero de la leche, ya sea líquido o en polvo.

(211 calorías y 14 gramos de proteína por taza)

Batido de helado de agua (sorbete)

Un batido refrescante

1 taza de helado de agua (sorbete)
¾ taza de leche baja en grasa
½ cdta. de extracto de vainilla

(320 calorías y 8 gramos de proteína)

Batido de proteína y gran sabor

Una bebida espesa y cargada de proteínas

⅓ taza de requesón o yogur sin sabor
½ taza de helado de vainilla
¼ taza de gelatina saborizada preparada (es posible usar un paquetito tamaño individual listo para consumir)
¼ taza de leche baja en grasa

(275 calorías y 13 gramos de proteína)

Clásica malteada al instante para el desayuno

Un favorito cargado de proteínas

½ taza de leche baja en grasa o fortificada (refiérase a la primera receta)
1 sobre de polvo sabor vainilla de desayuno al instante ("*instant breakfast*")
1 taza de helado de vainilla (para variedad, añada saborizantes o use helado de un sabor distinto)

(450 calorías y 14 gramos de proteína)

Aumente el sabor y las calorías agregando fruta fresca o congelada, o sirope de chocolate o fresa. Agregue mantequilla de maní (crema de cacahuate) o leche deshidratada para aumentar la cantidad de proteína.

Frapé de yogur de durazno (melocotón)

Una bebida helada y de sabor sutil

1 sobre de polvo sabor vainilla de desayuno al instante ("instant breakfast")
1 taza de leche baja en grasa o fortificada (refiérase a la primera receta)
1 porción individual (6 onzas) de yogur de durazno
1 taza de duraznos congelados, o de 6 a 10 cubos de hielo triturados.

(Rinde 3 porciones; 155 calorías y 3 gramos de proteína por porción)

Pruebe remplazar con otras combinaciones de frutas que guste

Recetas para sopas caseras

Sopa invernal

1 sección de pechuga de pollo rostizado o 3 tazas de carne blanca de pollo picada
1 cucharada de aceite de canola
3 zanahorias rebanadas
2 tallos de apio rebanados
1 cebolla picada
2 tazas de agua
6 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
1 lata de frijoles (15 oz) marca Great Northern o similar, enjuagados y escurridos
Sal y pimienta al gusto

Desprenda las alitas al pollo y resérvelas. Retire la piel de la pechuga y deséchela. Deshebre la carne de la pechuga y desprenda los huesos.

Caliente el aceite en una olla de cocción a fuego medio. Proceda con sofreír la zanahoria, el apio, la cebolla, las alitas de pollo y los huesos durante 8 a 10 minutos, o hasta que las verduras se ablanden.

Añada el agua y el caldo de pollo, y caliente hasta hervir, removiendo el guiso para mezclar bien. Reduzca el fuego, cúbralo y cocine a fuego lento durante 15 a 20 minutos. Agregue los frijoles y la carne del pollo y cocine por 5 minutos. Si se torna muy espeso, agregue más caldo o agua. Deseche los huesos y las alitas antes de servir. Sazone con sal y pimienta Rinde 6 porciones.

Nutrientes aproximados por porción: 235 calorías, 5 gramos de grasa, 28 gramos de proteína

Sopa sustanciosa minestrone con pavo

1 libra de carne molida de pechuga de pavo o de carne magra molida
1 cebolla picada
2 zanahorias picadas
2 tallos de apio picados
8 tazas de caldo de pollo o carne bajo en sodio
1 lata (14.5 oz) de tomate picado
1 cdta. de albahaca deshidratada

1 cdta. de orégano deshidratado
½ taza de pasa pequeña como orzo o pastini
1 paquete (10 oz) de espinacas congeladas picadas
1 lata (15 oz) de arvejas, guisantes o alubias blancas enjuagadas y escurridas
Sal y pimienta al gusto
Queso parmesano rayado (opcional)

En la olla de cocción a fuego medio, proceda a sofreír la carne de pavo y la cebolla hasta que la carne se cocine. Agregue la zanahoria y el apio y sofría por 10 minutos o hasta que se ablanden. Añada el caldo, tomate, albahaca y orégano y remueva para mezclar. Deje que hierva. Reduzca el fuego y cueza a fuego lento durante 20 minutos, removiendo ocasionalmente.

Añada la pasta, la espinaca congelada y los guisantes o alubias, y cocine durante 10 minutos, o hasta que la pasta se ablande, removiendo ocasionalmente. Sazone con sal y pimienta Sirva con queso parmesano. Rinde 14 porciones.

Nutrientes aproximados por porción: 120 calorías, 1 gramos de grasa, 13 gramos de proteína

Sopa condimentada de crema de brócoli

3 tazas de brócoli con sus tallos pelados, picado en trozos gruesos
1½ tazas de caldo bajo en sodio de pollo o verduras, o de agua
1 cucharada de aceite de canola u oliva
1 cebolla pequeña picada finamente
1 cdta. de harina de uso común
3 tazas de leche baja en grasa
½ cdta. de sal (opcional)
½ cdta. de pimienta
¼ cdta. de páprika
¼ cdta. de semillas de apio
1 pizca de pimiento de cayena (opcional).

En una sartén grande a fuego alto, coloque el brócoli y el caldo hasta que hiervan. Reduzca el fuego, cúbralo y cocine a fuego lento durante 8 a 10 minutos, o hasta que quede muy blando. Deje enfriar levemente. Pase el guiso a la licuadora o procesador de alimentos y haga puré. Reserve por un lado.

En la misma sartén a fuego medio, agregue el aceite y la cebolla. Proceda a sofreír la cebolla durante 3 a 5 minutos, o hasta que se ablande. Agregue la harina y cocine hasta que quede completamente incorporada, removiendo ocasionalmente. Poco a poco añada la leche y cocine hasta que espese, removiendo constantemente. Agregue el puré de brócoli, la sal, la pimienta, la páprika, las semillas de apio y la pizca de pimiento de cayena, y remueva para mezclar. Rinde 5 porciones.

Nutrientes aproximados por porción: 115 calorías, 4.5 gramos de grasa, 7 gramos de proteína

Sopa de papa

3 papas medianas sin cáscara y cortadas en cubos
2 tallos de apio cortados en pedazos gruesos
½ cebolla picada en pedazos gruesos
2 tazas de caldo bajo en sodio de pollo o de verduras
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de harina
2 tazas de leche baja en grasa
Sal y pimienta al gusto

En una sartén grande a fuego alto, coloque las papas, el apio, la cebolla y el caldo hasta que hiervan. Reduzca el fuego, cúbralo y cocine a fuego lento durante 15 a 20 minutos, o hasta que las papas queden tiernas, removiendo ocasionalmente. Deje enfriar levemente. Pase el guiso a la licuadora o procesador de alimentos y haga puré. Reserve por un lado.

En la misma sartén a fuego lente derrita la mantequilla. Agregue la harina y cocine hasta que quede completamente incorporada, removiendo ocasionalmente. Poco a poco añada la leche y cocine hasta que espese, removiendo constantemente. Añada la mezcla de papa a la sartén y remueva para mezclar bien. Sazone con sal y pimienta (esta sopa se hace espesa cuando se enfría y pudiese ser necesario licuarla con un poco de caldo de pollo o leche). Rinde 6 porciones.

Nutrientes aproximados por porción: 125 calorías, 3 gramos de grasa, 5 gramos de proteína

Last Medical Review: 3/5/2012
Last Revised: 1/14/2013

2012 Copyright American Cancer Society

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