



Una buena alimentación durante el tratamiento del cáncer

Comer bien es una parte importante del buen tratamiento contra el cáncer, pero no es algo que sea siempre fácil de lograr.

El cáncer y sus tratamientos pueden cambiar su necesidad y deseos de comer. También pueden cambiar el sabor de los alimentos, cómo su cuerpo responde a ciertos alimentos y la forma en que su cuerpo usa los nutrientes. Cuando se siente bien, no es problema comer lo suficiente para dar a su cuerpo lo que necesita. Sin embargo, durante el tratamiento contra el cáncer, puede ser difícil comer si experimenta efectos secundarios o si simplemente no se siente bien. Tal vez sea necesario que cambie su dieta para ayudar a obtener la fortaleza que necesita para lidiar con los efectos del cáncer y su tratamiento.

La alimentación de las personas con cáncer a menudo se concentra en alimentos con un alto contenido de calorías y proteínas, como leche, queso y huevos cocidos. Si pierde peso durante el tratamiento, le pedirán que agregue más salsas o cremas en sus comidas, y que añada más mantequilla o aceite en sus alimentos para aumentar las calorías. Puede que también le digan que coma menos alimentos con alto contenido de fibra. La fibra puede hacerle sentir que se ha llenado (lo cual le hará comer menos) o puede que le provoque diarrea.

La mejor alimentación para usted puede que no sea la misma que para otras personas con cáncer. Su equipo de atención médica puede ayudarle a descubrir las necesidades de su cuerpo y planear maneras para obtener los nutrientes que necesita. Una buena alimentación durante el tratamiento del cáncer puede ayudarle a:

- Sentirse mejor.
- Mantenerse fuerte.
- Mantener un buen peso y las reservas de nutrientes de su cuerpo.
- Tolerar los efectos secundarios del tratamiento.
- Reducir su riesgo de infecciones.
- Sanar y recuperarse más rápidamente.

Alimentarse bien significa consumir todo tipo de alimentos que contengan los nutrientes que usted necesita para mantenerse saludable durante su lucha contra el cáncer. Éstos incluyen proteínas, carbohidratos, grasa, agua, vitaminas, y minerales.

Las **proteínas** ayudan a que su cuerpo se repare por sí solo y a tener un sistema inmunológico saludable. Sin una cantidad suficiente de proteínas, la persona toma más tiempo en recuperarse de una enfermedad y combatir las infecciones. Las personas con cáncer a menudo necesitan más proteína de lo común. Entre los alimentos que son una buena fuente de proteínas se incluyen: la carne magra, el pescado, el pollo, el pavo, los productos lácteos, las habas (frijoles, etc.), los guisantes, las lentejas y los alimentos de soya.

La gente obtiene la mayoría de sus calorías a través de los **carbohidratos** y las **grasas**. El número de calorías que cada persona necesita depende de su edad, tamaño, y nivel de actividad. Los carbohidratos se encuentran en frutas, verduras o vegetales, panes, pastas, productos de grano y de cereales, habas (frijoles), guisantes y lentejas. La grasa se encuentra en la mantequilla, los aceites, las nueces, las semillas, y en las carnes (pescado, pollo y pavo). La grasa tiene más calorías por cucharada que las proteínas o los carbohidratos.

Las **vitaminas** y los **minerales** son necesarios para una sanación adecuada. Una persona cuya alimentación está equilibrada generalmente obtiene suficientes vitaminas y minerales. Sin embargo, puede ser difícil mantener una alimentación equilibrada cuando se está recibiendo el tratamiento. Si éste es el caso, su doctor o dietista pueden sugerir que tome diariamente un multivitamínico y un suplemento mineral. Muchas personas toman vitaminas y productos herbáceos por su propia cuenta. Si usted hace esto, asegúrese de que su equipo de atención médica sepa lo que está tomando.

El **agua** y los líquidos son vitales para la salud. Si no toma suficientes líquidos o si está perdiendo líquidos debido al vómito o la diarrea, usted puede enfermarse muy rápidamente. Las gelatinas, el puré de manzana, los helados de frutas y las paletas de hielo cuentan como líquidos. Es posible que le sea más fácil ingerir estos contenidos líquidos que el agua de un vaso. Además, proveen calorías. Pregunte a su médico o enfermera cuánto líquido usted necesita al día para compensar cualquier líquido que haya perdido mediante la sudoración, la diarrea, o el vómito.

Guías para la buena alimentación

Las guías que se presentan a continuación le indican qué clase de alimentos debe consumir al día una persona saludable. A menos que sus necesidades sean diferentes, puede que usted quiera tratar de seguir las siguientes guías sobre cómo alimentarse saludablemente:

- Consuma por lo menos una cantidad equivalente a 2½ tazas de frutas y verduras al día.
- Elija granos integrales en lugar de granos y azúcar procesados (refinados).
- Limite el consumo de carnes procesadas (como los embutidos, tocino y *hot dogs*), al igual que el consumo de carnes rojas (carne de vaca, puerco y cordero).
- Seleccione alimentos que le permitan conservar un peso saludable.
- Si bebe alcohol, limite su consumo. Pregunte a su médico si consumir bebidas alcohólicas afectará su tratamiento.

No obstante, recuerde que las personas con cáncer pueden tener necesidades diferentes, especialmente durante el tratamiento. Es posible que las personas que tengan dificultades para alimentarse durante el tratamiento tengan que reducir su consumo de vegetales o verduras, frutas y granos que contengan mucha fibra. Los alimentos con un alto contenido de grasa y calorías pudieran ser una mejor opción en

este momento. Informe a su médico o un especialista en nutrición sobre sus necesidades durante el tratamiento.

Planee con antelación: consejos para una alimentación saludable

- Abastézcase de alimentos que le gusten para que no necesite ir de compras con mucha frecuencia. Incluya alimentos que sepa que puede comer incluso al no sentirse del todo bien.
- Los bocadillos saludables pueden ayudarle a mantener un alto nivel de fuerza y energía, y a que se sienta mejor. Procure tener a su alcance bocadillos con alto contenido de 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.
- Cocine por adelantado y congele la comida en porciones individuales.
- Hable con sus familiares y amigos para que le ayuden a ir de compras y a cocinar. Ellos incluso pueden hacer esas tareas por usted.
- Hable con su médico, enfermera o dietista sobre cualquier inquietud que tenga sobre una buena alimentación.

Si tiene preguntas sobre cáncer o necesita ayuda sobre cómo alimentarse bien, llámenos a cualquier hora, de día o de noche, al **1-800-227-2345**.

Last Medical Review: 7/22/2014

Last Revised: 7/22/2014

2014 Copyright American Cancer Society

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