

Apoyo para personas con cáncer

Consejos de alimentación: antes, durante y después del tratamiento del cáncer





Uso de nombres de productos o marcas

Los nombres o marcas de productos en este folleto son solo ejemplos. El gobierno de los Estados Unidos no respalda ningún producto ni marca. Si no se menciona un producto o marca, no quiere decir que estas no sirvan.

1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

Acerca de esta publicación

Consejos de alimentación fue escrito para usted: alguien que recibe o está por recibir tratamiento del cáncer. Otras personas cercanas a usted, como sus familiares y amigos también podrían leer esta publicación.

Consulte la información antes, durante y después del tratamiento del cáncer. Se incluyen consejos sobre problemas de alimentación comunes y las formas de aliviarlos

Esta publicación cubre los siguientes temas:

- ▶ **Lo que debe saber sobre el tratamiento del cáncer, la buena alimentación y los problemas de alimentación**
- ▶ **La forma en que los sentimientos afectan el apetito**
- ▶ **Consejos para aliviar los problemas de alimentación**
- ▶ **Formas de comer bien después de que termina el tratamiento del cáncer**
- ▶ **Alimentos y bebidas que ayudan con algunos problemas de alimentación**

Hable con el médico, profesional de enfermería o nutricionista sobre cualquier problema de alimentación que tenga durante el tratamiento del cáncer. Es posible que le pidan que lea ciertas secciones de esta publicación o que siga algunos de los consejos.



En lugar de leer de principio a fin, mire las secciones que necesita ahora. Siempre podrá leer más después.



Índice

Si está leyendo por Internet, haga clic en los títulos para ir a esa sección.

Lo que debe saber sobre el tratamiento del cáncer, la buena alimentación y los problemas de alimentación	1
Los sentimientos afectan el apetito	8
Lista de problemas de alimentación	10
Falta de apetito	11
Estreñimiento	14
Diarrea	16
Boca seca	18
Intolerancia a la lactosa	20
Náuseas	22
Mucositis (dolor en la boca)	24
Esofagitis (inflamación de la garganta y dificultad para tragar)	28
Cambios en el gusto o el olfato	31
Vómitos	33
Aumento de peso	35
Pérdida de peso	37
Después del tratamiento del cáncer	40
Problemas de alimentación que causan algunos tratamientos del cáncer.....	42

Índice (cont.)

Listas de comidas y bebidas 44

Líquidos transparentes 44

Alimentos líquidos 45

Alimentos y bebidas fáciles de digerir 46

Alimentos con poca fibra 47

Alimentos con mucha fibra 48

Alimentos y bebidas fáciles de masticar y tragar 49

Bocadillos rápidos y fáciles 50

Formas de agregar proteína 51

Formas de agregar calorías 54

Recetas

Batido de leche con banana 13

Puré de manzana y ciruelas pasas 15

Budín de chocolate sin lactosa 21

Fruta con crema 27

Avena reposada 38

Batido de fruta sin lactosa 39

Batido de leche rico en proteínas 39

Recursos..... 57

Lo que debe saber sobre el tratamiento del cáncer, la buena alimentación y los problemas de alimentación

Las personas con cáncer tienen necesidades de alimentación diferentes

Las personas con cáncer a menudo necesitan alimentarse de formas diferentes de las que se consideran saludables. Para la mayoría de las personas, una alimentación saludable incluye lo siguiente:

- ▶ Muchas frutas, verduras, y panes y cereales integrales
- ▶ Cantidades pequeñas de proteína sin grasa y productos lácteos
- ▶ Cantidades pequeñas de azúcar, alcohol, sal y grasas saturadas y grasas hidrogenadas (como las que se encuentran en la mantequilla, la carne, los productos lácteos, la comida rápida y los alimentos fritos)



Sin embargo, cuando se tiene cáncer, necesita comer para mantener la fuerza y poder hacer frente a los efectos secundarios del tratamiento. Cuando está sano, comer suficientes alimentos no suele ser un problema. Pero cuando afronta el cáncer y el tratamiento, esto puede ser un verdadero desafío.

Cuando tiene cáncer, es posible que necesite proteínas y calorías adicionales. En ciertos momentos, es posible que su alimentación deba incluir más carne, pescado, huevos, lácteos y proteínas de origen vegetal. Si tiene problemas para masticar y tragar, tal vez deba agregar salsas y jugos de carne. A veces, quizás necesite comer alimentos con poca fibra en lugar de alimentos con mucha fibra. Un nutricionista podrá ayudarlo con cualquier cambio que necesite hacer en la alimentación.

Los efectos secundarios del tratamiento del cáncer podrían causar problemas para comer

Los tratamientos del cáncer se diseñan para destruir las células cancerosas. Pero estos tratamientos también pueden dañar las células sanas. El daño a las células sanas, en ocasiones, causan efectos secundarios que conducen a problemas de alimentación. Consulte la lista en la página 10 para ver los tipos de problemas de alimentación que el tratamiento del cáncer podría causar. Los problemas de alimentación comunes durante el tratamiento del cáncer incluyen los siguientes:

- ▶ Falta de apetito
- ▶ Náuseas
- ▶ Cambios en el sentido del gusto o del olfato
- ▶ Úlceras en la boca
- ▶ Estreñimiento
- ▶ Inflamación de garganta y dificultad para tragar
- ▶ Diarrea
- ▶ Vómitos
- ▶ Boca seca
- ▶ Aumento de peso
- ▶ Intolerancia a la lactosa
- ▶ Pérdida de peso

Es posible que tenga poco apetito o náuseas porque el cáncer y el tratamiento le causan estrés. Pero una vez que sepa qué esperar, tal vez se sienta mejor.

Preparación para el tratamiento del cáncer

- ▶ Hable con el médico o el personal de enfermería sobre los problemas de alimentación a los que debe estar atento. Hasta que comience el tratamiento, no sabrá qué efectos secundarios o problemas de alimentación podría tener, si es que los tiene. Si tiene problemas, quizás sean leves. Es posible controlar muchos efectos secundarios y muchos problemas desaparecen cuando termina el tratamiento del cáncer.
- ▶ Coma alimentos saludables y mantenga su peso antes de comenzar el tratamiento. Comer saludable y mantener el peso antes del tratamiento lo ayudará a estar fuerte, reducir el riesgo de infección, afrontar los efectos secundarios y aumentar la probabilidad de recibir tratamiento sin interrupciones inesperadas.
- ▶ Vaya al dentista. Es importante tener la boca sana antes de comenzar el tratamiento del cáncer.
- ▶ Pregunte al médico, personal de enfermería o nutricionista sobre los medicamentos para los problemas de alimentación.
- ▶ Hable de sus miedos y preocupaciones con el médico, enfermero, trabajador social, consejero o psicólogo. Converse sobre las formas de sobrellevar estos sentimientos.
- ▶ Infórmese sobre el cáncer y el tratamiento. La mayoría de las personas se sienten mejor cuando saben qué esperar.



Formas de prepararse para comer bien

- ▶ Llene el refrigerador, la alacena y el congelador con alimentos saludables. Asegúrese de incluir alimentos que pueda comer incluso cuando se sienta mal.
- ▶ Almacene alimentos que necesitan poca o ninguna cocción, como comidas congeladas saludables y alimentos listos para comer.
- ▶ Cocine por adelantado y congele porciones del tamaño de una comida.
- ▶ Pida a sus amigos o familiares que le ayuden a comprar y cocinar durante el tratamiento. Tal vez un amigo podría crear una lista de tareas necesarias y quiénes se ocuparán de estas.
- ▶ Haga una lista de compras del mercado para que sea fácil para sus amigos y familiares ayudarle con las compras.
- ▶ Hable con el médico, enfermero o nutricionista sobre qué esperar. Incluimos varias listas de alimentos y bebidas para muchos tipos de problemas de alimentación en la sección Lista de comidas y bebidas en la página 44.



Las necesidades de cada persona son distintas

Como todos somos diferentes, no hay forma de saber si tendrá problemas para comer ni cuán graves serán. Podría tener solo algunos problemas o ninguno. En parte, esto depende del tipo de cáncer, la parte del cuerpo donde esté el cáncer, el tipo de tratamiento, la duración del tratamiento y las dosis del tratamiento que reciba.

Durante el tratamiento, hay muchos medicamentos útiles y otras formas de controlar los problemas de alimentación. El médico, enfermero o nutricionista podrán informarle acerca de los posibles problemas y las formas de controlarlos. Si comienza a tener problemas para comer, informe al médico o enfermero de inmediato.



Si comienza a tener problemas para comer, informe al médico o enfermero de inmediato.

Hable con el médico, enfermero o nutricionista

Hable con el médico o enfermero si no está seguro de qué comer durante el tratamiento del cáncer. Pídales que lo envíen a un nutricionista. Un nutricionista es la mejor persona con quien hablar sobre su alimentación. Podrá ayudarle a elegir los alimentos y bebidas más adecuados para usted durante el tratamiento y después.

Haga una lista de preguntas antes de reunirse con el nutricionista. Pregunte acerca de sus comidas y recetas favoritas, y averigüe si podrá comerlas durante el tratamiento del cáncer. Quizás quiera saber qué hacen otros pacientes con sus problemas de alimentación. También podría llevar esta publicación y pedirle al nutricionista que marque las secciones que más le sirvan en su caso.

Si sigue una dieta especial para la diabetes, enfermedad renal o cardíaca, u otro problema de salud, es aún más importante que hable con un médico y un nutricionista. Ambos podrán aconsejarle sobre cómo seguir una dieta especial mientras enfrenta los problemas de alimentación por el tratamiento del cáncer.



Para obtener más información en inglés sobre cómo encontrar un nutricionista, consulte el sitio de la Academia de Nutrición y Dietética en www.eatright.org/find-an-expert

Formas de aprovechar al máximo los alimentos y las bebidas

Durante el tratamiento, es posible que tenga días buenos y días malos para lo que puede comer. Aquí hay algunas formas de lidiar con esto:

- ▶ Cuando pueda, coma muchas proteínas y calorías. Esto le ayudará a mantener su fuerza y a reconstruir los tejidos dañados por el tratamiento del cáncer.
- ▶ Coma cuando tenga el mayor apetito. Tal vez desee comer una comida más abundante cuando se sienta mejor y reemplazar la comida por líquidos cuando tenga poco apetito.
- ▶ Está bien si siente que no puede comer muchos alimentos diferentes. Coma los alimentos que le parezcan bien hasta que pueda comer más, aunque sea lo mismo cada vez. También podría beber batidos de proteínas para una nutrición adicional.
- ▶ No se preocupe si hay días en los que no puede comer nada. Dedique este tiempo a encontrar otras maneras de sentirse mejor y vuelva a comer cuando pueda. Informe al médico si no logra comer por más de 2 días.
- ▶ Beba mucho líquido. Es aún más importante beber mucho en los días en que no puede comer. Beber mucho ayuda al cuerpo a obtener el líquido que necesita. La mayoría de los adultos deben beber de 8 a 12 vasos de líquido cada día. Es posible que le resulte más fácil hacerlo si tiene una botella de agua cerca. Además, pruebe algunos de los líquidos transparentes enumerados en la página 44.

Cuidados especiales para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos

Algunos tratamientos de cáncer hacen que las personas sean más propensas a tener enfermedades transmitidas por los alimentos. En estos casos, deberá tener mucho cuidado en la forma en que manipula y prepara los alimentos.

- ▶ Mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos.
- ▶ Ponga las sobras en el refrigerador en cuanto termine de comer.
- ▶ Lave todas las frutas y verduras crudas con un cepillo y agua antes de comerlas.
- ▶ Friegue las frutas y verduras que tengan superficies y cáscaras duras, como melones, naranjas y aguacates, con un cepillo y agua antes de cortarlas o pelarlas.
- ▶ Remoje las frutas y verduras congeladas en agua y enjuáguelas si no las va a cocinar (para un batido de frutas, por ejemplo). Si las cocina, no necesita lavar las frutas y verduras congeladas.
- ▶ Lávese las manos, los cuchillos y las mesadas antes y después de preparar la comida. Este paso es más importante cuando prepare carne, pollo, pavo y pescado crudos.
- ▶ Lávese las manos cada vez que toque carne, pollo, pavo o pescado crudos.
- ▶ Use una tabla de cortar para la carne y otra para las frutas y verduras.
- ▶ Descongele carne, pollo, pavo y pescado en el refrigerador o use la función para descongelar del microondas. Cocine bien la carne, el pollo, el pavo y los huevos. Los huevos deben estar duros, no líquidos. Las carnes no deben tener color rosado por dentro. Para controlar que la carne, el pollo, el pavo y el pescado sean seguros, use un termómetro para carnes y cocine hasta que llegue la temperatura correcta. Consulte una tabla de temperatura de cocción mínima segura, como esta <https://espanol.foodsafety.gov/tablas-de-seguridad-alimentaria-nl7i/temperaturas-internas-minimas-y-seguras>.
- ▶ Asegúrese de que los jugos, huevos y productos lácteos estén pasteurizados.
- ▶ Coma nueces sin cáscara y tostadas.
- ▶ Coma solo arroz recién cocinado.



Evite lo siguiente:

- ▶ comer productos que no sean fáciles de lavar con agua, como los frutos del bosque y las uvas.
- ▶ comer pescado o mariscos crudos, como sushi y ostras crudas.
- ▶ comer nueces crudas.
- ▶ usar alimentos, condimentos o bebidas después de la fecha de vencimiento.
- ▶ comprar alimentos al por mayor.
- ▶ comer en bufés, mesas de ensaladas o restaurantes de autoservicio.
- ▶ comer alimentos que tengan moho, incluso los quesos como el queso azul y el queso Roquefort.
- ▶ comer cualquier alimento perecedero que haya estado a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- ▶ comer las sobras que hayan estado en el refrigerador por más de 3 días.
- ▶ dejar la carne, el pollo, el pavo o el pescado fuera del refrigerador para que se descongelen.
- ▶ comer sobras de arroz o sobras que contengan arroz.

Para obtener más información sobre las infecciones y el tratamiento del cáncer, consulte *La quimioterapia y usted: apoyo para las personas con cáncer*, una publicación del Instituto Nacional del Cáncer, disponible en <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes/quimioterapia-y-usted>.

Uso de alimentos, vitaminas y otros suplementos para combatir el cáncer

Muchas personas quieren saber cómo pueden combatir el cáncer con ciertos alimentos, vitaminas o suplementos. Sin embargo, no hay estudios que demuestren que ninguna dieta especial, alimento, vitamina, mineral, suplemento dietético, hierba o combinación de estos frenen o curen el cáncer, o eviten que vuelva. Es más, algunos de estos productos podrían crear problemas al cambiar cómo funciona su tratamiento del cáncer.

Informe al médico, enfermero o nutricionista sobre cualquier vitamina, mineral, suplemento dietético o hierba que ya esté tomando o planea tomar. Además, hable con ellos antes de seguir una dieta especial.



Para obtener más información sobre terapias complementarias y alternativas, consulte Medicina complementaria y alternativa en <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/mca>.

Nota especial para los cuidadores

No se sorprenda ni se moleste si las preferencias alimenticias de su ser querido cambian de un día a otro. Quizás haya días en los que rechace una comida favorita o diga que ahora tiene gusto feo.

Mantenga los alimentos a mano. Así podrá ofrecerle comida cuando sea que esté listo para comer. Deje un paquete pequeño de puré de manzana o ensalada de fruta envasada con una cuchara en la mesita de noche. Ponga nueces tostadas en la mesada de la cocina. O trate de guardar frutas y verduras cortadas en el refrigerador. Coma frutas y verduras con salsas para sumar más calorías y proteínas. Las zanahorias van bien con hummus y las manzanas con mantequilla de maní.

Apoye a su ser querido para que coma en vez de presionarlo. Sugíerale que beba muchos líquidos transparentes y nutritivos cuando no tenga apetito. Para ideas sobre líquidos transparentes y líquidos nutritivos, vea la página 44.

Hable con su ser querido sobre las formas de lidiar con los problemas de alimentación. Pida al médico que lo remita a un nutricionista y reúnanse con ambos. Hablar y buscar consejos sobre este tema los ayudará a sentirse más en control.

Para obtener más información para cuidadores, consulte Apoyo para cuidadores de personas con cáncer en <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/apoyo-a-quien-cuida>.

Los sentimientos afectan el apetito

Durante el tratamiento del cáncer, es posible que se sienta de las siguientes formas:

- ▶ deprimido
- ▶ enojado
- ▶ solo
- ▶ asustado
- ▶ indefenso
- ▶ ansioso

Es normal tener estos sentimientos. Aunque estos no son problemas de alimentación, los sentimientos fuertes como esos afectan su interés por la comida, las compras y la cocina. El cansancio también hace que sea más difícil tolerar la situación.

Hacer frente a sus sentimientos durante el tratamiento del cáncer

Hay muchas cosas que puede hacer para afrontar lo que siente para que no le arruinen el apetito durante el tratamiento. Estas son algunas ideas que funcionaron para otras personas.

- ▶ Infórmese sobre los problemas de alimentación y otros efectos secundarios antes de comenzar el tratamiento. Muchas personas se sienten más en control cuando saben qué esperar y cómo manejar los posibles problemas.
- ▶ Coma sus comidas favoritas en los días que se sienta bien. De esta manera, podrá disfrutar de los alimentos, pero no lo asociará con sentirse mal.
- ▶ Relájese, medite o rece. Actividades como estas ayudan a muchas personas a sentirse tranquilas y con menos estrés.
- ▶ Haga ejercicio todos los días. Los estudios demuestran que la actividad física ayuda a las personas con cáncer a sentirse mejor. Hable con el médico o enfermero sobre cuánto ejercicio debe hacer mientras recibe tratamiento.
- ▶ Converse con alguien de confianza acerca de sus sentimientos. Tal vez desee hablar con un amigo cercano, familiar, consejero religioso o espiritual, enfermero, trabajador social, asesor o psicólogo. También podría resultarle útil hablar con alguien que haya pasado por el tratamiento del cáncer.
- ▶ Únase a un grupo de apoyo para personas con cáncer. Esta es una forma de conocer a otras personas que enfrentan problemas como el suyo. En las reuniones del grupo de apoyo, puede hablar sobre sus sentimientos y escuchar a otras personas hablar sobre los suyos. También podrá enterarse sobre cómo las otras personas enfrentan el cáncer, los efectos secundarios del tratamiento y los problemas de alimentación. Pregunte al médico, enfermero o trabajador social sobre las reuniones de grupos de apoyo cerca de su casa. Además, es posible que quiera averiguar sobre los grupos de apoyo que se reúnen por Internet. Podrían ser muy útiles si no puede viajar o no hay un grupo que se reúna cerca.



- ▶ Descanse bien. Asegúrese de dormir por lo menos de 7 a 8 horas cada noche. Durante el día, dedique tiempo a realizar actividades tranquilas, como leer o ver una película.
- ▶ No se esfuerce por hacer demasiado o más de lo que puede soportar. Busque maneras más fáciles de hacer sus tareas diarias. Muchas personas se sienten mejor cuando piden o aceptan ayuda de otros.
- ▶ Manténgase activo todos los días. Los estudios muestran que muchas personas se sienten mejor cuando hacen caminatas cortas o ejercicios suaves todos los días. Estar activo también podría ayudar a mejorar el apetito.
- ▶ Hable con el médico o enfermera sobre los medicamentos que podría tomar si le resulta muy difícil enfrentar sus sentimientos.

Para leer más sobre las formas de enfrentar sus sentimientos, consulte *Tómese su tiempo: apoyo para las personas con cáncer* en <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes/tomese-su-tiempo>. Para obtener más información sobre cómo sobrellevar el cansancio debido al tratamiento del cáncer, consulte *La quimioterapia y usted, y La radioterapia y usted* en <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes#tratamientos-y-efectos-secundarios>.

Lista de problemas de alimentación

A continuación, incluimos una lista de los problemas de alimentación que a veces causa el tratamiento del cáncer. No todas las personas tienen todos los problemas de alimentación y algunas no tienen ningún problema. Dependerá de los tipos de tratamiento y las dosis que reciba, y de si tiene otros problemas de salud, como diabetes o enfermedad renal o cardiovascular.

Hable con el médico, enfermero o nutricionista sobre los problemas de alimentación de esta lista. Pregunte cuáles podrían afectarlo.

Problemas de alimentación	Páginas
Falta de apetito	11
Estreñimiento	14
Diarrea	16
Boca seca	18
Intolerancia a la lactosa	20
Náuseas	22
Mucositis (dolor en la boca)	24
Esofagitis (inflamación de garganta y dificultad para tragar)	28
Cambios en el gusto o el olfato	31
Vómitos	33
Aumento de peso	35
Pérdida de peso	37

Falta de apetito

¿Qué es?

La falta de apetito aparece cuando no quiere comer o no tiene muchas ganas de comer. Es un problema común que se presenta con el cáncer y su tratamiento. Es posible que tenga falta de apetito por solo 1 o 2 días, o durante todo el tratamiento.

¿Por qué pasa?

Hay muchas razones por las que podría tener poco apetito.

- ▶ el cáncer en sí
- ▶ fatiga
- ▶ dolor
- ▶ medicamentos
- ▶ sentimientos como el estrés, el miedo, la depresión y la ansiedad
- ▶ efectos secundarios del tratamiento, como náuseas, vómitos, estreñimiento, o cambios en el sabor o el olor de los alimentos

¿Cómo me alimento si tengo este problema?

- ▶ **Cuando sea difícil comer**, beba un batido de proteínas, batido de frutas o batido de leche.
- ▶ **Coma 5 o 6 platos pequeños de comida por día en lugar de 3 platos grandes.** A muchas personas les resulta más fácil comer cantidades más pequeñas con más frecuencia. Si hace esto, también evitará sentirse demasiado lleno.
- ▶ **Tenga a mano** comida para picar para cuando aparezcan las ganas de comer. Cuando salga, lleve bocadillos, como galletas de mantequilla de maní, nueces, barras de granola o frutas secas. En la página 50 encontrará más ideas de bocadillos rápidos y fáciles.
- ▶ **Agregue proteínas y calorías adicionales a su alimentación.** Encontrará formas de agregar proteína, en la página 51, y caloría, en la página 54, a sus comidas.
- ▶ **Beba líquidos a lo largo del día**, en especial cuando no quiera comer. Si tiene problemas para acordarse de beber, ponga una alarma para recordar que debe tomar sorbos frecuentes.

Consejos para controlar los problemas de alimentación

- ▶ **Elija líquidos que agreguen calorías** y otros nutrientes. Por ejemplo: jugos, sopas, leche y bebidas a base de soja con proteínas. La lista de líquidos transparentes, en la página 44, y la lista de alimentos líquidos, en la página 45, ofrece ejemplos.
- ▶ **Coma un refrigerio pequeño antes de acostarse.** Si lo hace, le dará calorías adicionales, pero no afectará su apetito para la próxima comida.
- ▶ **Cambie la forma de preparar un alimento.** Por ejemplo, haga un batido de leche con frutas en lugar de comer una fruta. Hay una receta en la página 13.
- ▶ **Coma alimentos blandos, fríos o congelados como yogur,** batidos de leche y paletas heladas.
- ▶ **Coma las porciones más grandes de alimentos cuando se sienta bien y haya descansado.** Para muchas personas, un buen momento para comer es por la mañana después de haber dormido bien.
- ▶ **Durante las comidas,** beba solo pequeñas cantidades de líquidos. Muchas personas se sienten demasiado llenas si comen y beben al mismo tiempo. Si desea más que pequeños sorbos, tome una bebida más grande al menos 30 minutos antes o después de las comidas.

¿Qué más puedo hacer?

- ▶ **Hable con un nutricionista.** Podrá conversar sobre formas de obtener suficientes calorías y proteínas, incluso cuando no tenga ganas de comer.
- ▶ **Trate de tener comidas relajadas y agradables.** Por ejemplo, esté en buena compañía y coma alimentos que sean atractivos.
- ▶ **Haga ejercicio.** Estar activo ayuda a mejorar su apetito. Los estudios muestran que muchas personas con cáncer se sienten mejor cuando hacen algo de ejercicio todos los días.
- ▶ **Hable con su enfermero o trabajador social** si el miedo, la depresión u otros sentimientos afectan su apetito o interés por la comida. Ellos le podrán dar sugerencias.
- ▶ **Hable con el médico** si tiene náuseas, vómitos, estreñimiento o cambios en el sabor o el olor de los alimentos. El médico podrá ayudarle a controlar estos problemas para que sienta más apetito.



RECETA *para cuando no tiene apetito*

Batido de leche con banana

Rinde:
1 porción

Tamaño de la porción:
2 tazas

Tipo de leche	Calorías por porción	Proteína por porción
Leche entera	255 calorías	9 gramos
Leche semidescremada (2%)	226 calorías	9 gramos
Leche descremada	130 calorías	8 gramos



Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en la licuadora.
Licue a alta velocidad hasta que esté cremoso.

Ingredientes:

1 banana madura en rebanadas
Extracto de vainilla (al gusto)
1 taza de leche

Para obtener más información sobre la falta de apetito, consulte la sección sobre pérdida de peso en la página 37.

Estreñimiento

¿Qué es?

El estreñimiento es la disminución de las evacuaciones intestinales, con heces duras, secas y difíciles de eliminar. Causa evacuaciones intestinales dolorosas, sensación de hinchazón o náuseas. Quizás eructe, expulse muchos gases, tenga cólicos (retortijones) o sienta presión en el recto.

¿Por qué pasa?

La quimioterapia, la ubicación del cáncer, los analgésicos (medicamentos para el dolor) y otros medicamentos a veces causan estreñimiento. También aparece cuando no bebe suficientes líquidos, no come suficiente fibra o no hace actividad física.

¿Cómo me alimento si tengo este problema?

- ▶ **Beba mucho líquido.** Beba por lo menos 8 vasos de líquidos cada día. Un vaso contiene 8 onzas. Para obtener ideas, consulte la lista de líquidos transparentes en la página 44.
- ▶ **Beba líquidos calientes.** Beber líquidos tibios o calientes (como café, té y sopa) ayuda a aliviar el estreñimiento en muchas personas.
- ▶ **Coma alimentos ricos en fibra.** Estos incluyen panes y cereales integrales, frutas secas, y frijoles o guisantes secos cocidos. Pruebe la receta de puré de manzana y ciruelas pasas en la página 15. Para otras ideas, consulte la lista de alimentos ricos en fibra en la página 48. Si no está acostumbrado a comer fibra, vaya despacio, agregando un poco cada día.
- ▶ Las personas con ciertos tipos de cáncer no deben comer mucha fibra, así que consulte con el médico antes de agregar fibra a su alimentación.



¿Qué más puedo hacer?

- ▶ Hable con un nutricionista. Podrá indicarle alimentos para aliviar el estreñimiento.
- ▶ **Mantenga un registro de sus evacuaciones intestinales (defecaciones).** Lleve el registro al médico o enfermero, y hable sobre lo que es normal para usted. Este registro ayudará a saber si tiene estreñimiento.
- ▶ **Manténgase activo todos los días.** Estar activo ayuda a prevenir y aliviar el estreñimiento. Hable con el médico sobre la actividad y el tipo de ejercicio que debe hacer.
- ▶ **Informe al médico o enfermero** si no defecó en 2 o 3 días. El médico podría indicarle un suplemento de fibra, un laxante, un ablandador de heces o un enema. No use ninguno de estos productos sin antes consultar con el médico o enfermero.

RECETA para aliviar el estreñimiento

Puré de manzana y ciruelas pasas

Rinde:	Tamaño de	Calorías por porción:
16 porción	la porción:	10 calorías
	1 cucharada	



Instrucciones

1. Licúe todos los ingredientes y guárdelos en el refrigerador.
2. Tome de 1 a 2 cucharadas de esta mezcla y beba 8 onzas de agua antes de irse a la cama.
Nota: Asegúrese de beber el agua, de otro modo esta receta no funcionará para aliviar el estreñimiento.

Ingredientes:

1/3 taza de salvado sin procesar

1/3 taza de puré de manzana

1/3 taza de puré de ciruelas pasas cocidas

Diarrea

¿Qué es?

La diarrea es la evacuación intestinal frecuente, con heces (materia fecal) blandas, sueltas o líquidas. Los alimentos y los líquidos pasan por el intestino tan rápido que el cuerpo no absorbe suficientes nutrientes, vitaminas, minerales ni agua. Esto causa deshidratación porque el cuerpo tiene muy poca agua. La diarrea es leve o grave, y dura poco o mucho tiempo.

¿Por qué pasa?

La diarrea aparece por los tratamientos del cáncer, como la radioterapia en el abdomen o la pelvis, la quimioterapia o la inmunoterapia. Estos tratamientos a veces causan diarrea porque dañan las células sanas del revestimiento del intestino delgado y grueso. También podría ocurrir a causa de infecciones, medicamentos para tratar el estreñimiento o antibióticos.

¿Cómo me alimento si tengo este problema?

- ▶ **Para no deshidratarse, beba muchos líquidos** para reponer los que pierde por la diarrea. Tome líquidos como agua, gaseosa de jengibre y bebidas para deportistas como Gatorade o Propel. En la página 41 se incluye una lista con más líquidos transparentes.
- ▶ **Espere a que se vayan las burbujas de las gaseosas** antes de beberlas. Agregue más agua si las bebidas le dan sed o causan malestar estomacal.
- ▶ **Coma 5 o 6 comidas pequeñas cada día** en lugar de 3 comidas grandes. A muchas personas les resulta más fácil comer menos pero más seguido.
- ▶ **Coma alimentos y beba líquidos con mucho contenido de sodio y potasio.** Si tiene diarrea, el cuerpo pierde estas sustancias y es importante reponerlas. Los líquidos con sodio incluyen caldo de carne, caldo sin grasa o bebidas para deportistas como Gatorade o Propel. Los alimentos ricos en potasio incluyen bananas, tomates y papas al horno (hervidas o en puré).
- ▶ **Coma alimentos con poca fibra.** Los alimentos con poca fibra incluyen yogur natural o de vainilla, tostadas blancas y arroz blanco. En la página 47 se incluye una lista de otros alimentos con poca fibra.
- ▶ **Coma alimentos y beba líquidos que estén a temperatura ambiente,** ni muy calientes ni muy fríos.



- ▶ No consuma alimentos ni bebidas que empeoran la diarrea. Por ejemplo:
 - alimentos con mucha fibra, como panes y pastas integrales
 - bebidas con mucha azúcar, como gaseosas regulares y ensalada de frutas
 - bebidas muy calientes o muy frías
 - alimentos grasosos o fritos, como papas fritas y hamburguesas
 - alimentos y bebidas que dan gases, como frijoles secos cocidos, y frutas y verduras crudas
 - productos lácteos, a menos que sean sin lactosa o con poca lactosa
 - cerveza, vino y otros tipos de alcohol
 - alimentos picantes, como pimienta, salsa picante y ají
 - alimentos o bebidas con cafeína, como café regular, té, algunos refrescos y chocolate
 - productos sin azúcar endulzados con xilitol o sorbitol, como los chicles y caramelos sin azúcar
 - jugo de manzana, porque tiene mucho sorbitol
- ▶ **Beba solo líquidos transparentes durante 12 a 14 horas después de que tuvo diarrea.** Hacer esto deja que los intestinos descansen y ayuda a reemplazar los líquidos perdidos.

¿Qué más puedo hacer?

- ▶ **Hable con un nutricionista.** Le ayudará a elegir alimentos para prevenir la deshidratación. El nutricionista también podrá decirle qué alimentos comer y cuáles evitar cuando tiene diarrea.
- ▶ **Tenga cuidado cuando se limpie las heces.** En lugar de papel higiénico, límpiese con toallitas húmedas o use agua de una botella rociadora. Informe al médico o enfermero si tiene dolor o sangrado en el recto, o si tiene hemorroides.
- ▶ **Informe al médico si la diarrea dura más de 24 horas.** Avise también si tiene dolor y cólicos. El médico podrá recetarle medicamentos para ayudar a controlar estos problemas. También es posible que necesite líquidos por vía intravenosa para reemplazar el agua y los nutrientes perdidos. Esto significa que recibirá los líquidos a través de una aguja introducida en una vena. No tome medicamentos para la diarrea sin antes consultar con el médico o enfermero.

Boca seca

¿Qué es?

La boca seca o xerostomía ocurre cuando tiene menos saliva que la normal. Tener menos saliva hace que sea difícil hablar, masticar y tragar la comida. La boca seca también podría cambiar el sabor de los alimentos.

¿Por qué pasa?

La quimioterapia y la radioterapia en el área de la cabeza o el cuello podrían dañar las glándulas que producen la saliva. La inmunoterapia y algunos medicamentos también causan sequedad en la boca.

¿Cómo me alimento si tengo este problema?

- ▶ **Beba sorbos de agua a lo largo del día.** Esto ayudará a humedecer la boca, que facilita tragar y hablar. Mucha gente lleva consigo botellas de agua.
- ▶ **Coma y beba alimentos y bebidas muy dulces o muy ácidos (como limonada).** Las comidas y bebidas ácidas lo ayudan a producir más saliva. Pero, si le duele la boca o la garganta, evite las comidas y bebidas ácidas, porque podrían empeorar estos problemas.
- ▶ **Mastique chicle o chupe caramelos duros, frutas congeladas, helados de agua y trocitos de hielo.** Estos ayudan a producir saliva, que humedece la boca. Elija chicles o caramelos sin azúcar, ya que comer demasiado azúcar causa caries. Pero si además tiene diarrea, consulte con el nutricionista antes de usar productos sin azúcar, porque algunos edulcorantes podrían empeorarla.
- ▶ **Escoja alimentos que sean fáciles de tragar.** Pruebe alimentos cocidos en puré o sopas. En la página 49 hay una lista de alimentos y bebidas que son fáciles de masticar y tragar.
- ▶ **Humedezca los alimentos con salsa o aderezo para ensaladas** para que sea más fácil tragarlos.

¿Qué más puedo hacer?

- ▶ **Hable con un nutricionista.** El nutricionista le explicará sobre las formas de comer, incluso cuando la boca seca le impida masticar bien.
- ▶ **Huméctese los labios con protector labial.**
- ▶ Duerma con un humidificador por la noche.
- ▶ **Enjuáguese la boca** cada 1 a 2 horas con agua salada. Hay muchas recetas para preparar este enjuague. Por ejemplo: diluya 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio y 1/8 de cucharadita de sal en 1 taza de agua tibia. Luego, enjuáguese con solo agua.
- ▶ **Evite**
 - beber alcohol, incluso cerveza y vino, porque el alcohol reseca más la boca
 - comer alimentos que podrían lastimar la boca, como alimentos muy picantes, ácidos, salados, duros o crocantes
 - usar enjuague bucal que contenga alcohol
 - consumir productos de tabaco
 - exponerse al humo de segunda mano
- ▶ **Hable con el médico o dentista.** Pregunte sobre la saliva artificial u otros productos para recubrir, proteger y humedecer la boca y la garganta. Estos productos alivian la boca muy seca.



Intolerancia a la lactosa

¿Qué es?

La intolerancia a la lactosa se produce cuando el cuerpo no puede digerir o absorber un tipo de azúcar de la leche que se llama lactosa. La lactosa se encuentra en productos lácteos como el queso, el helado y los postres cremosos. Los síntomas de la intolerancia a la lactosa podrían ser leves o graves, y a veces incluyen gases intestinales, cólico y diarrea. Estos síntomas podrían durar semanas o incluso meses después de que termina el tratamiento. A veces, la intolerancia a la lactosa es un problema de por vida.

¿Por qué pasa?

La intolerancia a la lactosa a veces surge por la radioterapia dirigida al abdomen o la pelvis, o a otros tratamientos que afectan el aparato digestivo, como la cirugía o los antibióticos.

¿Cómo me alimento si tengo este problema?

- ▶ Prepárese alimentos con poca lactosa o sin lactosa. En la página 21 encontrará una receta.
- ▶ Elija productos lácteos sin lactosa o con poca lactosa. La mayoría de los supermercados tienen productos, como leche y helados, con etiquetas que dicen “sin lactosa” (*lactose-free*) o “bajo en lactosa” (*low-lactose*).
- ▶ **Pruebe los sustitutos de la leche**, como la leche, el yogur o el helado elaborados con soja, almendras, avena, coco o arroz. Estos productos no contienen lactosa.
- ▶ **Elija productos lácteos que en su forma natural tengan poca lactosa**. Los quesos duros, como el cheddar y el yogur, suelen causar menos problemas.

¿Qué más puedo hacer?

- ▶ Hable con un nutricionista. Le ayudará a elegir alimentos con poca lactosa.
- ▶ Hable con el médico. Podrá indicarle medicamentos para que ayuden con la intolerancia a la lactosa. Estos productos incluyen tabletas de lactasa. La lactasa es una sustancia que descompone la lactosa.

RECETA *para la intolerancia a la lactosa*

Budín de chocolate sin lactosa

Rinde:

2 porciones

Calorías por porción:

382 calorías

Tamaño de la porción:

3/4 taza

Proteína por porción:

1 gramo



Instrucciones

1. Derrita el chocolate en una cacerola pequeña.
2. Mida la maicena y el azúcar en un cacerola aparte. Añada parte de la crema y mezcle hasta que se disuelva la maicena. Añada el resto de la crema.
3. Cocine a fuego medio hasta que se caliente. Revuelva el chocolate hasta que la mezcla esté espesa y empiece a hervir. Retírelo del fuego.
4. Añada la vainilla y ponga a enfriar el budín.

Ingredientes:

2 tabletas de chocolate para hornear (1 onza cada una)

1 taza de crema no láctea, arroz, soja, o leche sin lactosa

1 cucharada de maicena

¾ taza de azúcar granulada

1 cucharadita de esencia de vainilla

Náuseas

¿Qué es?

Las náuseas son una sensación de mareo o malestar en el estómago. A veces son seguidas por vómitos, pero no siempre. Las náuseas podrían hacer que no coma los alimentos y los nutrientes que necesita. No todas las personas tienen náuseas y, quienes las tienen, a veces las tienen justo después de un tratamiento o unos días después. Hable con el médico si las náuseas no desaparecen cuando termina el tratamiento.

¿Por qué pasa?

Las náuseas suelen ser un efecto secundario de la cirugía, la quimioterapia, la inmunoterapia y la radioterapia dirigida al abdomen, el intestino delgado, el colon o el cerebro. También las causan ciertos tipos de cáncer u otras enfermedades.

¿Cómo me alimento si tengo este problema?

- ▶ **Coma alimentos que sean fáciles de digerir**, como bananas, arroz, puré de manzana y tostadas. Pruebe comer limón, lima u otros alimentos con sabor ácido. En la página 46 encontrará más ideas de alimentos fáciles de digerir.
- ▶ **Coma 5 o 6 comidas pequeñas cada día en lugar de 3 comidas grandes**. Cuando es difícil comer, a muchas personas les resulta más fácil comer en menos cantidad y más a menudo.
- ▶ **No se salte comidas ni refrigerios**. Aunque no tenga hambre, igual debe comer. Para muchas personas, tener el estómago vacío empeora las náuseas.
- ▶ **Escoja alimentos que le gusten**. No se obligue a comer comida que le causa náuseas. Tampoco coma sus comidas favoritas, así no las asocia con sentirse enfermo.
- ▶ **Tome solo pequeños sorbos de líquido durante las comidas**. Comer y beber al mismo tiempo quizás le haga sentir hinchado.
- ▶ **Beba líquidos a lo largo del día**. Beba despacio. Tenga a mano una botella de agua o un vaso con tapa y un sorbete.



- ▶ **Coma alimentos y bebidas que estén a temperatura ambiente.** Deje que las comidas y bebidas calientes se enfríen, y que las comidas y bebidas frías se entibien antes de comerlas o beberlas. Para enfriar comidas y bebidas calientes podría agregar hielo. O calentar los alimentos fríos en el microondas.
- ▶ **Si tiene náuseas por la mañana,** coma bizcochos o galletas saladas con los medicamentos que toma por la mañana (a menos que necesite tomarlos en ayunas).
- ▶ **Organice las comidas y bebidas para los momentos del día en que sabe que le sientan mejor.** Algunas personas se sienten mejor cuando comen una comida liviana o un refrigerio antes del tratamiento. Otros se sienten mejor si no comen unas horas antes del tratamiento.

¿Qué más puedo hacer?

- ▶ **Hable con el médico acerca** de los medicamentos para evitar las náuseas, que se llaman antieméticos. Asegúrese de avisarle al médico o enfermero si los medicamentos no le sirven. Si un medicamento no funciona, el médico podrá recetarle otro. Es posible que deba tomarlos 1 hora antes de cada tratamiento y durante unos días después. El tipo de tratamiento del cáncer que reciba y la forma en que reaccione influirá en la cantidad de tiempo que necesitará tomar estos medicamentos. La acupuntura quizás lo ayude también. Hable con el médico o enfermero si desea probarla.
- ▶ **Hable con un nutricionista** sobre las formas de comer suficiente, aunque tenga náuseas.
- ▶ **Relájese antes de cada tratamiento del cáncer.** Tal vez se sienta mejor si prueba la respiración profunda, la meditación o la oración. Muchas personas se relajan con actividades tranquilas como leer o escuchar música.
- ▶ **Descanse sentado después de las comidas,** no se acueste.
- ▶ **Use ropa cómoda y suelta.**
- ▶ Guarde un registro de cuándo siente náuseas y qué las causa. Muéstrole el registro al enfermero, médico o nutricionista. Quizás le sugieran formas de cambiar su alimentación.
- ▶ **Evite alimentos y bebidas que tienen olor fuerte.** Estos incluyen alimentos mientras se cocinan, café, pescado, cebolla y ajo. Pídale a un amigo o familiar que le prepare las comidas para evitar los olores de la cocina.
- ▶ **Abra una ventana o encienda un ventilador si su sala de estar está mal ventilada.** El aire fresco ayuda a aliviar las náuseas. Asegúrese de no comer en habitaciones muy calurosas o mal ventiladas.



Mucositis (dolor en la boca)

¿Qué es?

La radioterapia en la cabeza o el cuello, la quimioterapia y la inmunoterapia a veces causan llagas en la boca (pequeños cortes o úlceras en la boca) y encías sensibles. Los problemas con los dientes o las infecciones de la boca, como la candidiasis bucal, también causan dolor en la boca.

¿Por qué pasa?

Los tratamientos del cáncer quizás dañen las células de crecimiento rápido en el revestimiento de la boca y los labios. Es probable que la boca y las encías se sientan mejor cuando termine el tratamiento.

¿Cómo me alimento si tengo este problema?

- ▶ **Elija alimentos que sean fáciles de masticar.** Ciertos alimentos causan más molestia a la boca dolorida, y hacen que sea más difícil masticar y tragar. Para ayudar, elija alimentos blandos como batidos de leche, huevos revueltos y natillas. Pruebe la receta de la página 27. Vea también la lista en la página 49 para otras ideas de alimentos y bebidas que son fáciles de masticar y tragar.
- ▶ **Cocine los alimentos hasta que estén blandos y suaves.**
- ▶ **Humedezca y ablande los alimentos** con el jugo de la carne, salsas, caldos o yogur.
- ▶ **Corte los alimentos en trozos pequeños.** Haga puré de alimentos con una licuadora o procesadora. Beba con una pajita (sorbete o popote). Esto ayuda a evitar que las bebidas pasen por las partes dolorosas de la boca. Coma con una cuchara pequeña, como una cucharita para bebés. Esto le ayudará a servirse bocados más pequeños, que serán más fáciles de masticar.
- ▶ **Coma alimentos que estén fríos o a temperatura ambiente.** La boca le dolerá más si la comida está demasiado caliente.
- ▶ **Chupe trocitos de hielo.** El hielo a veces ayuda a adormecer y calmar el dolor en la boca.

► **Evite** alimentos y bebidas que lastimen la boca herida, por ejemplo:

- Frutas y jugos cítricos, como naranjas, limones y limonada
- Comida picante, como salsas picantes, platos de curry y ajíes
- Tomates y ketchup
- Alimentos salados
- Verduras crudas
- Alimentos cortantes y crujientes, como granola, galletas, papas fritas y chips de tortillas (totopos)
- Bebidas con alcohol

¿Qué más puedo hacer?

- **Vaya al dentista al menos 2 semanas antes de comenzar la inmunoterapia**, la quimioterapia o la radioterapia en la cabeza o el cuello. Es importante tener la boca sana antes de iniciar el tratamiento del cáncer. Trate de hacerse todos los arreglos dentales necesarios antes de comenzar el tratamiento. Si no es posible, pregunte al médico o enfermero cuándo podría ir al dentista sin riesgos. Avise al dentista que tiene cáncer y el tipo de tratamiento que está recibiendo.
- **Hable con un nutricionista.** Le podrán ayudar a elegir alimentos que no sean molestos para el dolor de boca.
- **Enjuáguese la boca** 3 o 4 veces al día con agua salada. Hay muchas recetas para enjuagues con agua y sal. Por ejemplo, diluir 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio y 1/8 de cucharadita de sal en 1 taza de agua tibia. Luego, enjuáguese con solo agua.
- **Revise todos los días si tiene llagas, manchas blancas, o áreas rojas e hinchadas en la boca.** Así podrá ver o sentir los problemas tan pronto como comiencen. Informe al médico si nota estos cambios.

Consejos para controlar los problemas de alimentación

- ▶ **No use artículos que lastimen o quemen la boca, como los siguientes:**
 - Enjuague bucal con alcohol
 - Palillos para los dientes u otros objetos filosos
 - Cigarrillos, cigarros u otros productos de tabaco
 - Cerveza, vino, licor u otra bebida alcohólica
- ▶ **Informe al médico y al dentista si le duelen la boca o las encías.** Podrán averiguar si es por el tratamiento o por problemas dentales. Pregunte al dentista sobre productos especiales para limpiar y aliviar los dientes y las encías doloridos.
- ▶ **Consulte al médico acerca de los analgésicos.** Quizás le indique pastillas o aerosoles que adormecen la boca mientras come.

RECETA *para la aliviar boca irritada*

Fruta con crema

Rinde:

2 porciones

Calorías por porción:

302 calorías

Tamaño de la porción:

1 1/2 tazas

Proteína por porción:

7 gramos

**Instrucciones**

1. Licúe todos los ingredientes a alta velocidad.
Enfríe la mezcla antes de servirla.

Ingredientes:

1 taza de leche entera

1 taza de helado de vainilla o helado de yogur

1 taza de fruta enlatada (duraznos, peras, piña) en almíbar espeso

Esencia de vainilla o almendras al gusto

Esofagitis (inflamación de la garganta y dificultad para tragar)

¿Qué es?

La quimioterapia y la radioterapia dirigidas a la cabeza y el cuello a veces causan esofagitis, que es la inflamación y el dolor en el revestimiento de la garganta. Se siente como un nudo en la garganta, o ardor de pecho o garganta. Quizás tenga también problemas para tragar. Estos problemas hacen que sea difícil comer y causan pérdida de peso.

¿Por qué pasa?

Algunos tipos de quimioterapia y radioterapia dirigida a la cabeza y el cuello dañan las células de crecimiento rápido, como las del revestimiento de la garganta. El riesgo de tener dolor de garganta, dificultad para tragar u otros problemas de garganta dependerá de lo siguiente:

- ▶ La cantidad de radioterapia que recibe
- ▶ Si recibe quimioterapia y radioterapia al mismo tiempo
- ▶ Si consume tabaco o bebe alcohol durante el tratamiento del cáncer

¿Cómo me alimento si tengo este problema?

- ▶ **Coma 5 o 6 comidas pequeñas o refrigerios (snacks) cada día en lugar de 3 comidas grandes.** A muchas personas les resulta más fácil comer menos alimentos con más frecuencia.
- ▶ **Elija alimentos que sean fáciles de tragar.** Algunos alimentos son difíciles de masticar y tragar. Para ayudar, elija alimentos blandos como batidos de leche, huevos revueltos y cereales cocidos.
- ▶ En la página 49 hay una lista de alimentos y bebidas que son fáciles de masticar y tragar.



- ▶ **Escoja alimentos y bebidas ricos en proteínas y calorías.**
- ▶ En las páginas 51 y 54 encontrará formas de agregar proteína y calorías. Si tiene problemas con la pérdida de peso, consulte la página 37.
- ▶ **Cocine los alimentos hasta que estén blandos y suaves.**
- ▶ **Corte los alimentos en trozos pequeños.** Haga puré de alimentos con una licuadora o procesadora.
- ▶ **Humedezca y ablande los alimentos** con el jugo de la carne, salsas, caldos o yogur.
- ▶ **Beba con una pajita (sorbete o popote).** Beber con una pajita tal vez haga que sea más fácil tragar.
- ▶ **Evite alimentos y bebidas** que quemen o raspen la garganta, como los siguientes:
 - Alimentos y bebidas calientes
 - Comida picante
 - Alimentos y jugos con mucho ácido, como tomates, naranjas y limonada
 - Alimentos cortantes y crujientes, como papas fritas y chips de tortilla
 - Bebidas con alcohol
- ▶ **Avise al médico o enfermero en los siguientes casos:**
 - Tiene dificultad para tragar
 - Siente como si se estuviera ahogando
 - Tose al comer o beber



Consejos para controlar los problemas de alimentación

¿Qué más puedo hacer?

- ▶ Hable con un nutricionista. Le ayudará a elegir alimentos que sean fáciles de tragar.
- ▶ Siéntese derecho e incline un poco la cabeza hacia adelante al comer o beber. Quédese sentado o parado durante al menos 30 minutos después de comer.
- ▶ No use productos de tabaco, como cigarrillos, pipas, cigarros ni tabaco de mascar. Todo esto empeorará sus problemas de garganta.
- ▶ Esté dispuesto a aceptar la alimentación por sonda. A veces, es posible que no logre comer lo suficiente para mantenerse fuerte; en estos casos, una sonda de alimentación quizás sea una buena opción. El médico o nutricionista conversarán sobre esta opción con usted si creen que lo ayudará. Si necesita una sonda de alimentación, a veces el médico, el foniatra o el logopeda le indicarán ejercicios para tragar. Asegúrese de hacer estos ejercicios según las instrucciones para fortalecer los músculos que usa para tragar.
- ▶ **Hable con el médico o enfermero.** Informe al médico o enfermero si tiene problemas para tragar, siente que se está ahogando, tose mientras come o bebe, o nota otros problemas de garganta. Además, mencione si tiene dolor o está perdiendo peso. El médico podrá recetarle medicamentos para ayudar a aliviar estos síntomas. Por ejemplo, antiácidos y medicamentos para proteger la garganta y controlar el dolor.



Cambios en el gusto o el olfato

¿Qué es?

Los alimentos quizás tengan menos sabor o ciertos alimentos (como la carne) podrían tener sabor amargo o metálico. También podría cambiarle el sentido del olfato. A veces, los alimentos que olían bien empiezan a oler distinto.

¿Por qué pasa?

El tratamiento del cáncer, los problemas dentales o el cáncer podrían causar cambios en el sentido del gusto o del olfato. Aunque no hay manera de prevenir estos problemas, a menudo mejoran mucho después de terminar el tratamiento.

¿Cómo me alimento si tengo este problema?

- ▶ **Elija alimentos que se vean y huelan bien.** Evite alimentos que no le atraigan.
- ▶ **Por ejemplo, si la carne tiene un sabor o un olor extraños,** pruebe el pollo o pavo.
- ▶ **Marine los alimentos.** Realce el sabor de la carne, el pollo o el pescado marinándolos en salsa o adobo. Compre adobos en el supermercado o pruebe jugos de frutas, vino o aderezos para ensaladas. Cuando marine los alimentos en adobo, manténgalos en el refrigerador hasta el momento de cocinarlos.
- ▶ **Pruebe alimentos y bebidas ácidas.** Pruebe recetas con naranja, lima, limón o vinagre. La crema pastelera de limón podría tener buen sabor, y agregar proteínas y calorías adicionales. Si le duele la boca o la garganta, no coma alimentos ácidos.
- ▶ **Endulce los alimentos.** Si los alimentos tienen un sabor salado, amargo o ácido, agregue azúcar o edulcorante para que sean más dulces.
- ▶ **Añada más sabor a sus alimentos.** Por ejemplo, ponga trocitos de tocino o cebolla a las verduras, o use hierbas como la albahaca, el orégano y el romero. Use salsa de barbacoa para la carne y el pollo.
- ▶ **Evite alimentos y bebidas con olores que le molesten.**



Consejos para controlar los problemas de alimentación

► **Algunas maneras de quitarla la intensidad de los olores de los alimentos son las siguientes:**

- Sirva los alimentos a temperatura ambiente
- Mantenga los alimentos tapados
- Use tazas con tapas (como las tazas de viaje)
- Beba los líquidos con una pajita (sorbete o popote)
- Use un extractor de aire cuando cocine
- Cocine al aire libre
- Cuando cocine, aleje la cara cuando levante las tapas

¿Qué más puedo hacer?

- **Hable con un nutricionista.** Le dará ideas sobre cómo manejar estos cambios en el gusto y el olfato.
- **Coma con tenedores y cucharas de plástico.** Si tiene sabor a metal en la boca, comer con tenedores y cucharas de plástico le ayudará. También podría comer con palillos de madera o plástico. Trate de cocinar los alimentos en ollas y sartenes de vidrio en lugar de las de metal.
- **Mantenga la boca limpia.** Cepílese y use el hilo dental para mantener la boca limpia y mejorar el sabor que siente de la comida.
- **Use enjuagues bucales especiales.** Pregunte al dentista o al médico acerca de los enjuagues bucales que podrían ayudar, así como sobre otras formas de cuidarse la boca.
- **Vaya al dentista.** Le confirmará si el cambio en el sentido del gusto o del olfato es a causa de problemas dentales.
- **Hable con el médico o la enfermera.** Infórmeles sobre cualquier cambio en el gusto o el olfato, y cómo estos cambios le impiden comer.

Vómitos

¿Qué es?

Vomitarse significa expulsar por la boca parte o todo lo contenido en el estómago. También se dice “devolver”.

¿Por qué pasa?

Los vómitos a veces aparecen después de las náuseas y es debido al tratamiento del cáncer, los olores de los alimentos, el movimiento, el malestar estomacal o los gases intestinales. Algunas personas vomitan cuando están en lugares (como los hospitales) que les recuerdan el cáncer. Los vómitos, como las náuseas, aparecen justo después de recibir el tratamiento o 1 o 2 días después. Quizás se presenten como arcadas secas, que ocurren cuando el cuerpo intenta vomitar aunque el estómago esté vacío.

La inmunoterapia, algunos tipos de quimioterapia y la radioterapia dirigida al abdomen, el intestino delgado, el colon o el cerebro a veces causan náuseas, vómitos o ambos. A menudo, esto pasa porque estos tratamientos dañan las células sanas del sistema digestivo.

¿Cómo me alimento si tengo este problema?

- ▶ **No coma ni beba nada hasta que deje de vomitar.**
- ▶ **Una vez que no tenga vómitos, beba sorbitos de líquidos transparentes**, como agua o consomé. Asegúrese de comenzar de a poco y tome pequeños sorbos. Consulte la lista de otros líquidos transparentes en la página 44.
- ▶ **Una vez que logre tolerar los líquidos transparentes sin vomitar**, pruebe consumir licuados y bebidas, o alimentos que sean suaves para el estómago. Agregue de a poco los alimentos sólidos cuando comience a sentirse mejor. Consulte la lista de alimentos líquidos en la página 45 y la lista de alimentos y bebidas que son fáciles de digerir en la página 46.



Consejos para controlar los problemas de alimentación

- ▶ **Coma 5 o 6 comidas pequeñas cada día en lugar de 3 comidas grandes.** Una vez que comience a comer, quizás sea más fácil comer en cantidades más pequeñas. No coma sus comidas favoritas al principio, para que no sienta rechazo.

¿Qué más puedo hacer?

- ▶ **Hable con un nutricionista.** Podrá sugerirle alimentos para comer una vez que deje de vomitar.
- ▶ **Pida al médico que le recete medicamentos para evitar o controlar los vómitos (antieméticos).** Asegúrese de avisarle al médico o enfermero si el medicamento no lo está ayudando. El médico podrá recetarle otro medicamento. Es posible que deba tomar estos medicamentos 1 hora antes de cada tratamiento y algunos días después. El tipo de tratamiento del cáncer que recibe y cómo reacciona influirá en la cantidad de tiempo por el que necesitará tomar estos medicamentos. Tal vez quiera consultar al médico o enfermero sobre la acupuntura. A veces ayuda.
- ▶ **Evite las náuseas.** Una forma de prevenir los vómitos es evitar las náuseas. Para obtener más información sobre las náuseas, consulte la página 22.
- ▶ **Llame al médico si el vómito es intenso o dura más de 1 o 2 días.** Los vómitos a veces provocan deshidratación porque el cuerpo pierde mucho líquido. El médico necesita saber si no puede retener líquidos.



Aumento de peso

¿Qué es?

El aumento de peso es el aumento del peso corporal. Muchas personas con cáncer creen que perderán peso y se sorprenden, y a veces se molestan, cuando aumentan de peso.

¿Por qué pasa?

El aumento de peso ocurre por muchas razones.

- ▶ Las personas con ciertos tipos de cáncer tienen más probabilidades de aumentar de peso.
- ▶ La terapia con hormonas, ciertos tipos de quimioterapia y medicamentos como los corticosteroides a veces causan un aumento de peso. Estos tratamientos también hacen que el cuerpo retenga agua, lo que hace que aumente de peso y se sienta hinchado.
- ▶ Algunos tratamientos también aumentan el apetito. Esto le dará hambre y comerá más calorías de las que el cuerpo necesita.
- ▶ El cáncer y los tratamientos suelen causar fatiga y junto con los cambios de horario es probable que disminuya la actividad. Estar menos activo también podría causar un aumento de peso.

¿Cómo me alimento si tengo este problema?

- ▶ **Coma muchas frutas y verduras.** Son ricas en fibra y bajas en calorías. Lo ayudarán a sentirse lleno sin agregar muchas calorías.

- ▶ **Consuma alimentos ricos en fibra**, como panes, cereales y pastas integrales. Para obtener más ideas, consulte la lista de alimentos con mucha fibra en la página 48. Sin embargo, las personas con ciertos tipos de cáncer no deben comer mucha fibra, así que consulte con el médico antes de agregar fibra a su alimentación.



Consejos para controlar los problemas de alimentación

- ▶ **Elija carnes magras**, como la carne de res magra, la de cerdo sin grasa o la de aves sin piel.
- ▶ **Elija proteínas de origen vegetal**, como frijoles, nueces, semillas y tofu.
- ▶ **Escoja productos lácteos bajos en grasa**. Estos incluyen yogur descremado o semidescremado, y leche descremada al 1%.
- ▶ **Coma menos grasa**. Coma solo pequeñas cantidades de mantequilla, mayonesa, postres, alimentos fritos y otros alimentos con muchas calorías.
- ▶ **Cocine con métodos que requieran poca grasa**: al asador, al vapor, a la parrilla o a la brasa.
- ▶ **Coma porciones pequeñas de comida**. Si sale a comer, llévese la mitad de la comida a su casa para comer más tarde.
- ▶ **Consuma menos sal**. Esto le ayudará a no retener agua si está aumentando de peso porque retiene líquidos.

¿Qué más puedo hacer?

- ▶ **Hable con un nutricionista**. Le sugerirá formas de limitar la cantidad de sal que come si está aumentando de peso porque retiene líquidos. Un nutricionista también podrá ayudarlo a elegir alimentos saludables y hacer cambios saludables en sus recetas favoritas.
- ▶ **Mantenga un diario de alimentos**. Lleve un registro de lo que come y cuándo lo come. Si lo hace, le servirá para reconocer los hábitos que podrían causar el aumento de peso.
- ▶ **Haga ejercicio todos los días**. El ejercicio no solo lo ayuda a quemar calorías: los estudios demuestran que ayuda a las personas con cáncer a sentirse mejor. Hable con el médico o enfermero sobre cuánto ejercicio debe hacer mientras recibe el tratamiento del cáncer.
- ▶ **Hable con el médico antes de comenzar una dieta para bajar de peso**. Le ayudarán a saber por qué está aumentando de peso y, si tiene retención de líquidos, podrán recetarle un medicamento llamado diurético.



Pérdida de peso

¿Qué es?

La pérdida de peso se produce cuando disminuye el peso corporal.

¿Por qué pasa?

La pérdida de peso podría ser a causa del cáncer mismo o de los efectos secundarios del tratamiento del cáncer, como las náuseas y los vómitos. El estrés y la preocupación también causan pérdida de peso. Muchas personas con cáncer pierden peso durante el tratamiento.

¿Cómo me alimento si tengo este problema?

- ▶ **Siga un horario fijo para comer**, en lugar de esperar a sentir hambre. Coma aunque no sienta hambre, mientras recibe tratamiento para el cáncer.
- ▶ **Coma 5 o 6 comidas pequeñas cada día** en lugar de 3 comidas grandes. A muchas personas les resulta más fácil comer menos cantidad pero con más frecuencia.
- ▶ **Consuma alimentos con muchas proteínas y calorías**. No se llene con alimentos o líquidos bajos en calorías. Haga que su alimentación sea más “potente” agregando proteínas y calorías a otras comidas. Agregue aderezos como mantequilla de maní, aceite de oliva, nueces, semillas, aguacate, miel y mermelada a todos los alimentos. Pruebe la receta de avena reposada en la página 38. Para otras ideas, vea las listas para agregar proteínas en la página 51 y cómo agregar calorías en la página 54.
- ▶ **Beba batidos de leche, batidos de frutas, jugos o sopas** si no desea consumir alimentos sólidos. Estos contienen las proteínas, vitaminas y calorías que el cuerpo necesita. Pruebe la receta del batido de leche rico en proteínas en la página 39. Para otras ideas, vea la lista de alimentos líquidos en la página 45.
- ▶ **Agregue proteína en polvo a las recetas**. Hay muchas recetas a las que podrá agregar proteína en polvo sin sabor, como macarrones con queso, avena, salsas, puré de papas, batidos de fruta, sopas o panqueques.

Consejos para controlar los problemas de alimentación

¿Qué más puedo hacer?

- ▶ **Hable con un nutricionista.** Le dará ideas sobre cómo mantener o recuperar su peso. Esto incluye elegir alimentos ricos en proteínas y calorías, y adaptar sus recetas favoritas.
- ▶ **Manténgase físicamente activo.** Es posible que tenga más apetito si da un paseo corto o hace otro ejercicio ligero. Los estudios muestran que muchas personas con cáncer se sienten mejor cuando hacen ejercicio todos los días.
- ▶ **Considere la alimentación por sonda.** A veces, cuando no pueda comer lo suficiente para mantenerse fuerte; una sonda de alimentación tal vez sea una buena opción. El médico o nutricionista hablarán de esto si creen que lo ayudará.
- ▶ **Avisé al médico si tiene problemas para comer,** como náuseas, vómitos o cambios en el sabor y el olor de los alimentos. Lo ayudarán controlarlos para que pueda comer mejor.

RECETAS *para evitar la pérdida de peso*

Avena reposada

Rinde:	Calorías por porción:
1 porción	482 calorías
Tamaño de la porción:	Proteína por porción:
1 1/4 tazas	18 gramos



Instrucciones

1. Combine la avena, el yogur, la leche, las semillas de chía, la canela y el jarabe de arce en un recipiente hermético (como una jarra de vidrio con tapa o recipiente plástico con tapa) y revuelva con una cuchara hasta que se mezclen.
2. Tape el recipiente y guárdelo en el refrigerador toda la noche (o al menos 8 a 10 horas).
3. Retire del refrigerador y quite la tapa. Cubra la avena con frutas y nueces picadas.

Ingredientes:

- ½ taza de copos de avena
- ¼ taza de yogur griego de leche entera
- ½ taza de leche entera
- 1 cucharada de semillas de chía
- ¼ cucharadita de canela
- 1 cucharada de jarabe de arce
- ¼ taza de fruta favorita cortada
- 1 cucharada de nueces picadas

Batido de fruta sin lactosa

Rinde:

1 porción

Calorías por porción:

460 calorías

Tamaño de la porción:

1 1/2 tazas

Proteína por porción:

10 gramos

**Ingredientes:**

½ taza de leche de soja de vainilla

3 cucharadas de claras de huevo pasteurizadas

1 cucharada de aceite de canola

½ banana

½ taza de postre de leche de coco sin lactosa

Instrucciones

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licue a baja velocidad durante 10 segundos.

Batido de leche rico en proteínas

Rinde:

1 porción

Tamaño de la porción:

Alrededor de 1 1/2 tazas

Ingredientes:

1 taza de leche entera

2 cucharadas de salsa de caramelo, salsa de chocolate o salsa o jarabe de su fruta favorita

½ taza de helado

½ cucharadita de extracto de vainilla

1/3 taza de leche en polvo instantánea o 1 cucharada de proteína en polvo

**Instrucciones**

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licue a baja velocidad durante 10 segundos.

Después del tratamiento del cáncer

Muchos problemas de alimentación desaparecen cuando finaliza el tratamiento.

Una vez que termine el tratamiento del cáncer, deberían aliviarse muchos de los problemas de alimentación. Algunos problemas de alimentación, como la pérdida de peso y los cambios en el gusto o el olfato, a veces duran más que el tratamiento. Si recibió tratamiento para el cáncer de cabeza y cuello, o una cirugía para extirpar parte del estómago o los intestinos, es posible que los problemas de alimentación siempre sean parte de su vida.

Formas de volver a una alimentación saludable

Aunque una alimentación saludable por sí sola no evita que el cáncer vuelva, podrá ayudarlo a recuperar la fuerza, reconstruir el tejido y mejorar cómo se siente después de terminar el tratamiento. Aquí se sugieren algunas maneras de comer bien después de terminar el tratamiento.

- ▶ Prepare comidas sencillas que le gusten y que sean fáciles de hacer. Cocine 2 o 3 comidas a la vez. Congele las sobras para comer más tarde. Compre bastantes cenas congeladas saludables.
- ▶ Haga que sea fácil cocinar. Por ejemplo, compre las verduras cortadas.
- ▶ Coma muchos tipos diferentes de alimentos. Ningún alimento tiene todas las vitaminas y nutrientes que necesita.
- ▶ Coma muchas frutas y verduras, incluso verduras crudas y cocidas, frutas y jugos de frutas. Todos estos tienen vitaminas, minerales y fibra.
- ▶ Coma pan integral, avena, arroz integral u otros granos y cereales integrales. Estos alimentos contienen carbohidratos complejos, vitaminas, minerales y fibra.
- ▶ Agregue frijoles, guisantes y lentejas a su dieta y cómalos con frecuencia.
- ▶ Tenga cuidado con las grasas, la sal, el azúcar, el alcohol, los alimentos ahumados o los pickles y las carnes procesadas.
- ▶ Escoja productos lácteos bajos en grasa.

- ▶ Coma porciones pequeñas (alrededor de 6 a 7 onzas por día) de carne magra y aves sin piel.
- ▶ No coma más de 3 porciones de carne roja por semana. Cocine con poca grasa. Cocina a la parrilla, al vapor y al horno.
- ▶ Es mejor no tomar bebidas alcohólicas. Si lo hace, límitese a 1 bebida o menos por día (si es mujer) y a 2 o menos bebidas por día (si es hombre).

Hable con un nutricionista

Quizás le resulte útil hablar con un nutricionista, incluso cuando haya terminado el tratamiento del cáncer. Un nutricionista podrá ayudarlo a volver a comer saludable o conversar sobre formas de controlar problemas de alimentación a largo plazo.



Problemas de alimentación que causan algunos tratamientos del cáncer

Cirugía

Es posible que la cirugía haga que la digestión (la forma en que el cuerpo usa los alimentos) sea más lenta. También afectan la alimentación la cirugía de boca, estómago, intestino o garganta.

Después de la cirugía, algunas personas tienen problemas para volver a comer normalmente. Si esto pasa, es posible que deba recibir nutrientes a través de una sonda de alimentación o por vía intravenosa (se introduce una aguja en una vena).

Nota: La cirugía hace que necesite más calorías y proteínas. Si está débil o tiene peso insuficiente, quizás deba seguir una dieta rica en proteínas y calorías antes de la cirugía.

Radioterapia

La radioterapia daña tanto las células sanas como las células cancerosas. Si recibe radioterapia en la cabeza, el cuello, el tórax o el esófago, es posible que tenga los siguientes problemas de alimentación:

- cambios en el gusto (página 31)
- boca seca (página 18)
- úlceras en la boca (página 24)
- dolor de garganta (página 28)
- problemas de dientes y mandíbula
- dificultad para tragar (página 28)

Si recibe radioterapia en el abdomen o la pelvis, es posible que tenga los siguientes problemas:

- cólicos o hinchazón
- diarrea (página 16)
- náuseas (página 22)
- vómitos (página 33)

Quimioterapia

La quimioterapia funciona al detener o retrasar la formación de células cancerosas, que crecen y se multiplican rápido. Pero también es posible que dañe las células sanas que crecen y se

multiplican rápido, como las que están en el revestimiento de la boca y los intestinos. El daño a las células sanas podría provocar efectos secundarios. Algunos de estos efectos secundarios a veces causan los siguientes problemas de alimentación:

- ▶ falta de apetito (página 11)
- ▶ cambios en el gusto (página 31)
- ▶ estreñimiento (página 14)
- ▶ diarrea (página 16)
- ▶ náuseas (página 22)
- ▶ úlceras en la boca (página 24)
- ▶ dolor de garganta (página 28)
- ▶ vómitos (página 33)
- ▶ aumento de peso (página 35)
- ▶ pérdida de peso (página 37)

Inmunoterapia

La inmunoterapia podría hacer que el sistema inmunitario ataque las células sanas, y esto a veces causa efectos secundarios. Algunos de estos efectos secundarios llevan a los siguientes problemas de alimentación:

- ▶ falta de apetito debido a síntomas similares a los de la gripe, como dolores musculares, fatiga y fiebre (página 11)
- ▶ náuseas (página 22)
- ▶ úlceras en la boca (página 24)
- ▶ vómitos (página 33)
- ▶ pérdida de peso grave (página 37)

Terapia con hormonas

La terapia con hormonas podría afectar su interés por la comida o su capacidad para comer. Por ejemplo:

- ▶ cambios en el gusto (página 31)
- ▶ diarrea (página 16)
- ▶ aumento de peso (página 35)

Listas de comidas y bebidas

Líquidos transparentes

Esta lista quizás le sirva si tiene falta de apetito, estreñimiento, diarrea o vómitos. La sección Problemas de alimentación tiene información sobre cada problema, vea la página 10.

Sopas

- ▶ Caldo
- ▶ Caldo claro, sin grasa
- ▶ Consomé (caldo concentrado)

Bebidas

- ▶ jugo de manzana transparente
- ▶ gaseosas transparentes
- ▶ bebidas con sabor a frutas
- ▶ ponche de frutas
- ▶ bebidas para deportistas
- ▶ agua
- ▶ té sin cafeína

Dulces

- ▶ helados de frutas sin trozos de fruta ni leche
- ▶ gelatina (Jell-O)
- ▶ miel
- ▶ jalea o mermelada
- ▶ helado de agua

Complementos nutricionales

Complementos nutricionales transparentes como Boost Breeze y Ensure Clear

Alimentos líquidos

Esta lista es útil si tiene falta de apetito, vómitos o pérdida de peso. La sección Problemas de alimentación tiene información sobre cada problema, vea la página 10.

Cereales

Cereales calientes refinados (como crema de trigo, crema de arroz, avena instantánea y sémola)

Sopas

- ▶ caldo de carne
- ▶ caldo
- ▶ sopa colada o licuada

Bebidas

- ▶ bebidas gaseosas
- ▶ café
- ▶ bebidas de frutas
- ▶ ponche de frutas
- ▶ leche
- ▶ batidos de leche
- ▶ batidos de fruta
- ▶ bebidas para deportistas
- ▶ té
- ▶ jugo de tomate
- ▶ jugo de vegetales
- ▶ agua

Postres y refrigerios

- ▶ natillas (suaves o al horno)
- ▶ helado de yogur
- ▶ purés de frutas diluidos
- ▶ gelatina
- ▶ miel
- ▶ helado sin trozos de nueces o galleta
- ▶ leche helada
- ▶ gelatina
- ▶ budín
- ▶ mezcla en polvo para preparar bebidas dulces
- ▶ sorbete
- ▶ jarabe
- ▶ yogur (natural o de vainilla)

Batidos y suplementos de proteínas

- ▶ bebidas instantáneas para el desayuno (como Carnation Breakfast Essentials)
- ▶ suplementos de proteínas líquidas (como Ensure y Boost)
- ▶ suplementos nutricionales claros (como Boost Breeze y Ensure Clear)

Alimentos y bebidas fáciles de digerir

Esta lista es útil si tiene náuseas o una vez que el vómito esté controlado. La sección Problemas de alimentación tiene información sobre cada problema, vea la página 10.

Sopas

- ▶ caldo claro (como pollo, vegetales o carne de res)
- ▶ sopas de todo tipo (pasar por filtro o hacer puré, si es necesario), excepto aquellos elaborados con alimentos que provocan gases, como frijoles y guisantes secos, brócoli o repollo

Bebidas

- ▶ gaseosas transparentes que perdieron el gas
- ▶ jugo de arándano o uva
- ▶ bebidas con sabor a frutas
- ▶ ponche de frutas
- ▶ leche
- ▶ bebidas para deportistas
- ▶ té
- ▶ jugos de vegetales
- ▶ agua

Comidas principales y refrigerios

- ▶ aguacate
- ▶ carne de res, solo cortes tiernos
- ▶ queso, de tipos duros y de sabor suave, como el americano
- ▶ queso, blando o semiblando, como el requesón o queso crema
- ▶ pollo o pavo, asado o al horno sin piel
- ▶ huevos
- ▶ pescado, hervido o asado
- ▶ fideos
- ▶ pasta, sin salsa ni condimento
- ▶ mantequilla de maní cremosa y otras mantequillas de nueces
- ▶ papas sin piel, hervidas o al horno
- ▶ pretzels
- ▶ cereales fríos refinados, como copos de maíz, Rice Krispies, Rice Chex y Corn Chex
- ▶ cereales calientes refinados, como Cream of Wheat
- ▶ galletas saladas
- ▶ tortillas de harina blanca
- ▶ verduras tiernas, bien cocidas
- ▶ pan blanco
- ▶ arroz blanco
- ▶ tostadas blancas

Postres

- ▶ pastel de ángel (bizcocho esponjoso de clara de huevo, sin yema)
- ▶ bananas
- ▶ frutas enlatadas, como puré de manzana, duraznos y peras
- ▶ natilla
- ▶ helado de yogur
- ▶ gelatina
- ▶ helado
- ▶ leche helada
- ▶ caramelo de limón
- ▶ helado de agua
- ▶ budín
- ▶ mezcla en polvo para preparar bebidas dulces
- ▶ sorbete
- ▶ yogur (natural o de vainilla)

Batidos y suplementos de proteína

- ▶ bebidas instantáneas para el desayuno (como Carnation Breakfast Essentials)
- ▶ suplementos de proteínas líquidas (como Ensure)
- ▶ suplementos nutricionales transparentes (como Boost Breeze y Ensure Clear)

Alimentos con poca fibra

Esta lista le servirá si tiene diarrea. La sección Problemas de alimentación tiene información sobre cada problema, vea la página 10.

Platos principales

- ▶ pollo o pavo (sin piel y al horno, o a la parrilla)
- ▶ cereales refinados cocidos (como Cream of Rice, avena instantánea y sémola)
- ▶ huevos
- ▶ pescado
- ▶ fideos
- ▶ papas, sin piel (hervidas o al horno)
- ▶ pan blanco
- ▶ arroz blanco

Frutas y vegetales

- ▶ zanahorias, cocidas
- ▶ frutas enlatadas, como duraznos, peras y puré de manzana
- ▶ jugo de frutas
- ▶ hongos
- ▶ judías verdes (habichuelas verdes), cocidas
- ▶ jugo de vegetales

Dulces y refrigerios (*snacks*)

- ▶ pastel de ángel (bizcocho esponjoso de clara de huevo, sin yema)
- ▶ galletas en forma de animales
- ▶ natilla
- ▶ gelatina
- ▶ galletas de jengibre
- ▶ galletas integrales
- ▶ galletas saladas
- ▶ mezcla en polvo para preparar bebidas dulces
- ▶ sorbete
- ▶ obleas de vainilla
- ▶ yogur (natural o de vainilla)

Grasas

- ▶ aceite
- ▶ aderezo para ensaladas (sin semillas)
- ▶ mantequilla
- ▶ mayonesa

Alimentos con mucha fibra

Esta lista le servirá si tiene estreñimiento o aumento de peso. La sección Problemas de alimentación tiene información sobre cada problema, vea la página 10.

Platos principales

- ▶ muffin de salvado
- ▶ salvado o cereales integrales
- ▶ guisantes y frijoles cocidos secos o enlatados, como lentejas, frijoles (pintos, negros, rojos) o habichuelas
- ▶ mantequilla de maní y mantequillas de nueces
- ▶ sopas con verduras y frijoles, como lentejas y guisantes partidos
- ▶ cereales integrales, como avena y trigo triturado
- ▶ pan integral
- ▶ pasta integral

Frutas y vegetales

- ▶ manzanas
- ▶ frutos del bosque, como arándanos, moras y fresas
- ▶ brócoli
- ▶ coles o repollitos de Bruselas
- ▶ repollo
- ▶ maíz
- ▶ frutas secas, como albaricoques (damascos), dátiles, ciruelas pasas y pasas de uva
- ▶ verduras de hoja verde, como espinacas, lechuga, col rizada y repollo o berza
- ▶ arvejas o guisantes
- ▶ papas con piel
- ▶ espinaca
- ▶ batatas
- ▶ camotes

Refrigerios

- ▶ barritas de salvado
- ▶ granola
- ▶ nueces
- ▶ palomitas de maíz
- ▶ semillas, como las de calabaza o de girasol
- ▶ mezcla de frutos secos y nueces

Alimentos y bebidas fáciles de masticar y tragar

Esta lista de alimentos le ayudará si tiene la boca seca, dolor de boca, dolor de garganta o dificultad para tragar. La sección Problemas de alimentación tiene información sobre cada problema, vea la página 10.

Platos principales

- ▶ comida para bebés
- ▶ guisos
- ▶ ensalada de pollo
- ▶ cereales refinados cocidos, como Cream of Wheat, Cream of Rice, avena instantánea y polenta
- ▶ requesón
- ▶ huevos pasados por agua o revueltos
- ▶ ensalada de huevo
- ▶ macarrones con queso
- ▶ puré de papas
- ▶ mantequilla de maní, cremosa
- ▶ alimentos cocinados en puré
- ▶ sopas
- ▶ guisos
- ▶ ensalada de atún
- ▶ natilla

Postres y refrigerios

- ▶ flan
- ▶ fruta, puré o comida para bebés
- ▶ gelatina
- ▶ helado
- ▶ batidos de leche
- ▶ budines
- ▶ mezcla en polvo para preparar bebidas dulces
- ▶ batidos de fruta
- ▶ frutas blandas, como bananas o compota de manzana
- ▶ sorbete
- ▶ yogur (natural o de vainilla)

Batidos y suplementos proteicos de proteína

- ▶ bebidas instantáneas para el desayuno (como Carnation Breakfast Essentials)
- ▶ suplementos de proteínas líquidas (como Ensure o Boost)
- ▶ suplementos nutricionales transparentes (como Boost Breeze y Ensure Clear)

Bocadillos rápidos y fáciles

Esta lista le servirá si tiene falta de apetito. La sección Problemas de alimentación tiene información sobre cada problema, vea la página 10.

Bebidas

- ▶ leche chocolatada
- ▶ batidos de proteínas
- ▶ jugos
- ▶ leche
- ▶ batidos de leche y crema

Platos principales

- ▶ pan
- ▶ cereales
- ▶ queso, duro o semiblando
- ▶ galletas
- ▶ sopas de crema
- ▶ huevos duros y rellenos
- ▶ muffins
- ▶ nueces
- ▶ mantequilla de maní y otras mantequillas de nueces
- ▶ pan de pita y hummus
- ▶ sándwiches

Frutas y vegetales

- ▶ puré de manzanas
- ▶ fruta fresca o enlatada
- ▶ verduras, crudas o cocidas

Postres y refrigerios

- ▶ pasteles y galletas hechas con cereales integrales, frutas, frutos secos, germen de trigo o granola
- ▶ natilla
- ▶ salsas hechas con queso, frijoles o crema agria
- ▶ helado de yogur
- ▶ gelatina
- ▶ granola
- ▶ barras de granola
- ▶ helado
- ▶ nueces
- ▶ palomitas de maíz
- ▶ helado de agua
- ▶ budines
- ▶ mezcla en polvo para preparar bebidas dulces
- ▶ sorbete
- ▶ mezcla de frutos secos
- ▶ yogur

Formas de agregar proteína

Esta lista le servirá si tiene falta de apetito, dolor de garganta, dificultad para tragar o pérdida de peso. La sección Problemas de alimentación tiene información sobre cada problema, vea la página 10.

Queso duro o semiblando

- ▶ Derrítalo sobre alimentos como los siguientes:
 - sándwiches
 - pan
 - muffins
 - tortillas mexicanas
 - hamburguesas
 - salchichas
 - carnes y pescados
 - verduras
 - huevos
 - postres
 - compota de fruta
 - pasteles
- ▶ Ralle el queso y agréguelo a lo siguiente:
 - sopas
 - salsas
 - guisos
 - platos de verduras
 - puré de papas
 - arroz
 - fideos
 - pastel de carne

Requesón y queso ricota

- ▶ Mézclelos o úselos de relleno para frutas y verduras
- ▶ Añádalos a estas comidas:
 - guisos
 - espaguetis
 - fideos
 - platos de huevo, como omelets, huevos revueltos y suflés

Leche

- ▶ Use leche en lugar de agua en las bebidas y al cocinar
- ▶ Use leche en cereales calientes, sopas, cacao y budín

Leche en polvo instantánea sin grasa o proteína en polvo

- ▶ Agréguela a la leche y a otras bebidas lácteas, como ponche de huevo pasteurizado y batidos de leche
- ▶ Mézclela con helado, leche y saborizante de frutas para hacer un batido de leche rico en proteínas
- ▶ Úsela en alimentos como los siguientes:
 - guisos
 - pastel de carne
 - panes
 - muffins
 - salsas
 - sopas de crema
 - puré de papas
 - macarrones con queso
 - budín
 - natilla
 - otros postres a base de leche

Helado, yogur y helado de yogur

- ▶ Añádalo a los siguientes alimentos:
 - gaseosas
 - bebidas lácteas, como batidos de leche
 - cereales
 - fruta
 - gelatina
 - pasteles
- ▶ Mézclelo con frutas blandas o cocidas
- ▶ Haga un sándwich de helado o helado de yogur con trozos de pastel, galletas o galletas integrales
- ▶ Mézclelo con bebidas de desayuno y frutas, como bananas

Huevos

- ▶ Agregue huevos duros picados a ensaladas, aderezos para ensaladas, verduras, guisos y carnes cremosas
- ▶ Haga un flan rico en calorías con huevos, leche y azúcar
- ▶ Agregue más yemas cocidas cuando prepare huevos rellenos o un sándwich de huevo
- ▶ Añada huevos al puré de papas, puré de verduras y salsas (asegúrese de seguir cocinando estos platos después de agregar los huevos porque los huevos crudos pueden contener bacterias dañinas).
- ▶ Agregue más huevos o claras de huevo a lo siguiente:
 - natilla
 - budines
 - tartas
 - huevos revueltos
 - omelet
 - masa para panqueques o tostadas francesas

Nueces, semillas y germen de trigo

- ▶ Añádalos a los siguientes alimentos:
 - guisos
 - panes
 - muffins
 - panqueques
 - galletas
 - waffles
- ▶ Agréguelos sobre lo siguiente:
 - fruta
 - cereales
 - helado
 - yogur
 - verduras
 - ensaladas
 - tostada
- ▶ Úselos en lugar de pan rallado en las recetas
- ▶ Mézclelos con perejil, espinacas o hierbas y crema para hacer una salsa para fideos, pastas o platos de verduras
- ▶ Haga rodar las bananas por encima de nueces picadas

Mantequilla de maní y otras mantequillas de nueces

- ▶ Úselas para untar a los siguientes alimentos:
 - sándwiches
 - tostada
 - muffins
 - galletas
 - waffles
 - panqueques
 - rodajas de fruta

- ▶ Úselas como salsa para verduras crudas
- ▶ Añádalas a la leche y otras bebidas
- ▶ Agréguelas a helados y yogures

Carne, aves y pescado

- ▶ Agregue carne o pescado picado y cocido a lo siguiente:
 - verduras
 - ensaladas
 - guisos
 - sopas
 - salsas
 - omelets
 - suflés
 - tartas
 - rellenos de sándwiches
 - rellenos de pollo y pavo
- ▶ Úselos para rellenar pasteles o empanadas
- ▶ Haga papas al horno rellenas

Frijoles, legumbres y tofu

- ▶ Añádalos a guisos, pastas, sopas, ensaladas y platos de cereales
- ▶ Haga puré de frijoles cocidos con queso y leche

Formas de agregar calorías

Esta lista le servirá si tiene falta de apetito, dolor de garganta, dificultad para tragar o pérdida de peso. La sección Problemas de alimentación tiene información sobre cada problema, vea la página 10.

Aguacate (palta)

- ▶ Unte en las tostadas
- ▶ Haga un puré con especias y jugo de lima para hacer guacamole y sívalo como salsa
- ▶ Mezcle en batidos de frutas
- ▶ Añada a sándwiches, hamburguesas, ensaladas o quesadillas

Leche

- ▶ Use leche entera en lugar de leche con poca grasa
- ▶ Añada leche al cereal frío o caliente
- ▶ Ponga leche al pollo y el pescado que hornea
- ▶ Agregue leche a la mezcla para hamburguesas, pastel de carne y croquetas
- ▶ Haga leche chocolatada caliente

Queso

- ▶ Derrítalo encima de guisos, papas y verduras
- ▶ Agréguelo a las tortillas u omelets
- ▶ Añádalo a los sándwiches

Granola

- ▶ Añada granola a la masa para galletas, muffins o pan
- ▶ Eche granola sobre lo siguiente:
 - verduras
 - helado
 - natilla
 - yogur
 - budín
 - fruta
- ▶ Haga capas de granola y frutas y hornee
- ▶ Mezcle con frutas secas y nueces para un refrigerio
- ▶ Use granola en las recetas de budín en lugar de pan o arroz

Frutas secas, como pasas, ciruelas pasas, albaricoques, dátiles, higos

- ▶ Ponga la fruta seca en agua tibia para rehidratarla y comerla para el desayuno, el postre o el refrigerio
- ▶ Añádalas a lo siguiente:
 - muffin
 - galletas
 - panes
 - pasteles
 - platos de arroz y cereal
 - cereales
 - budines
 - rellenos
 - verduras cocidas, como zanahorias, batatas, camote y calabaza o calabaza mantecosa
- ▶ Agréguelas en tartas y empanadas
- ▶ Mezcle con nueces o con granola para el refrigerio

Huevos

- ▶ Agregue huevos duros picados a ensaladas, aderezos para ensaladas, verduras y guisos
- ▶ Haga un flan rico en calorías con huevos, leche y azúcar
- ▶ Agregue más yemas cocidas cuando prepare huevos rellenos o un sándwich de huevo
- ▶ Añada huevos al puré de papas, puré de verduras y salsas (asegúrese de seguir cocinando estos platos después de agregar los huevos porque los huevos crudos pueden contener bacterias dañinas).
- ▶ Agregue más huevos o claras de huevo a lo siguiente:
 - natillas
 - budines
 - tartas
 - huevos revueltos
 - omelet
 - masa para panqueques o tostadas francesas

Recursos

Las siguientes organizaciones brindan apoyo a las personas con cáncer y a sus familiares y amigos.

Comunidad de Apoyo contra el Cáncer (CSC)

Esta organización ofrece apoyo, educación y esperanza a las personas afectadas por el cáncer. Cuenta con una línea de ayuda telefónica con atención en inglés y español.

Teléfonos: 1-888-793-9355 o 202-659-9709

Sitio web: www.cancersupportcommunity.org

Correo electrónico: help@cancersupportcommunity.org

CancerCare

Ofrece apoyo gratuito, información, asistencia financiera y ayuda práctica en inglés y español para las personas con cáncer y sus seres queridos.

Teléfono: 1-800-813-4673 (1-800-813-HOPE)

Sitio web: www.cancercare.org/espanol

Correo electrónico: info@cancercare.org

Centro Nacional de Información sobre la Salud Bucal

Un servicio del Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial (NIDCR) que brinda información sobre salud bucal para pacientes que necesitan cuidados especiales.

Teléfono: 301-402-7364

Sitio web: www.nidcr.nih.gov/espanol

Correo electrónico: nidcrinfo@mail.nih.gov

Smokefree.gov

Este recurso en inglés y español incluye información sobre las líneas telefónicas para dejar de fumar, una guía paso a paso para dejar de fumar y publicaciones para ayudarlo a usted o a un ser querido a dejar de fumar.

Teléfono: 11-877-448-7848 (1-877-44U-QUIT)

Sitio web: <https://espanol.smokefree.gov>

Escanee el código QR de abajo para ver la
versión en línea de esta publicación.



Publicación de la Oficina de Comunicaciones y de Relaciones con el Público (OCPL) del NCI
www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes



**INSTITUTO
NACIONAL
DEL CÁNCER**

Publicación de los NIH número 25-7157(S)
Diciembre de 2024