

Nutrición para la persona durante su tratamiento contra el cáncer

Una guía para pacientes y sus familias

Nutrition for the Person With Cancer During Treatment



Índice

Introducción	3
Beneficios de una buena alimentación durante el tratamiento contra el cáncer	5
Nutrientes	6
Cómo el cáncer y su tratamiento afectan la nutrición	12
Antes de comenzar el tratamiento	13
Haga planes ya	14
Una vez que inicie el tratamiento	15
Aliméntese bien	15
Consuma bocadillos según lo requiera	16
Consejos prácticos para incrementar la cantidad de calorías y proteínas	18
No se olvide de la actividad física	20
Control de problemas alimentarios causados por la cirugía, la radioterapia y la quimioterapia	21
Cirugía	21
Radioterapia	21
Quimioterapia	23
Para personas con un sistema inmunitario debilitado	24
Consejos para el manejo de los alimentos	24
Separe los alimentos: no los contamine entre sí	25
Cueza bien los alimentos	26
De compras al supermercado	26
Al comer en restaurantes	27

Cómo sobrellevar los problemas comunes alimentarios	30
Cambios en el apetito	31
Estreñimiento	32
Diarrea	35
Cansancio	37
Resequedad en la boca o saliva espesa	38
Úlceras en la boca	41
Náuseas	44
Problemas para tragar	46
Cambios en el gusto y el olfato	50
Aumento de peso	51
Nutrición después de finalizado el tratamiento	52
Consejos prácticos para una alimentación saludable después del cáncer	53
Para obtener más información	54
Más información de la Sociedad Americana Contra El Cáncer	54
Organizaciones nacionales y sitios en Internet	55
Recetas que puede probar	56
Recetas para batidos (licuados) y bebidas altas en calorías y proteínas	56
Recetas para sopas caseras	58

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.

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 lo 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.

Para información más 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*. Llámenos al **1-800-227-2345** o visite nuestra librería en línea en **www.cancer.org/bookstore** para averiguar los costos o hacer un pedido.

Para más información general o para encontrar a un dietista registrado, póngase en contacto con la Academia de Nutrición y Dietética (*Academy of Nutrition and Dietetics*; refiérase a la sección “Para obtener más información” en la página 54).

Beneficios de una buena alimentación durante el tratamiento contra el cáncer

La buena alimentación o nutrición es especialmente importante en caso de tener 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 equipo de atención médica contra el cáncer puede 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.

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.

Entre las fuentes buenas de proteína se incluye cortes magros de carnes rojas, huevos, productos lácteos bajos en grasa, nueces, crema de cacahuete (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.

Los **ácidos grasos trans** se forman cuando los aceites vegetales son procesados en sólidos, tales como 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. Evite las grasas trans tanto como pueda.

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 fitonutrientes son sustancias químicas en alimentos basados en plantas que no necesitamos para vivir, pero que podría promover la salud).

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 (integrales) se pueden encontrar en cereales, panes y harinas. 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

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). Usted obtiene agua 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. 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. Estas sustancias pueden ser dañinas, especialmente en grandes dosis. De hecho, algunas vitaminas y minerales en grandes dosis puede que hagan que la quimioterapia y radioterapia sean menos eficaces.

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 plantas tales como frutas y verduras, o en productos de origen vegetal, como el tofu o el té. Es mejor consumir los fitoquímicos en alimentos que los contienen, en lugar de tomar suplementos o pastillas.

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 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 enfermero(a) 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. cuenta con 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 tenga evidencia de que el producto no es seguro.

Informe a su equipo de atención médica contra el cáncer sobre los productos y complementos de venta sin receta que esté usando o que esté considerando usar. Algunos otros consejos prácticos:



- Pida información confiable sobre los complementos nutritivos a su equipo de atención médica contra el cáncer.
- Lea las cantidades y concentraciones de los ingredientes activos 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 llame a su equipo de atención médica contra el cáncer.

Cómo el cáncer y su tratamiento afectan la nutrición

Durante el tratamiento contra el cáncer, podría ser necesario que requiera cambiar su alimentación para que le ayude a fortalecerse y soportar los efectos del cáncer y su tratamiento.

Cuando se le informó inicialmente sobre su diagnóstico de cáncer, su médico le hablaría sobre algún plan de tratamiento. Éste podría haber incluido 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 de la boca

- Problemas dentales y de las encías
- Cambios en los sentidos del gusto o el olfato
- Náusea
- Vómito
- Diarrea
- Estreñimiento
- Sensación de cansancio todo el tiempo (fatiga)
- Depresión

Contamos con mucha información sobre los diversos efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer. Llámenos o visite nuestro sitio en Internet para más información.



Antes de comenzar el tratamiento

Hasta que su tratamiento realmente comience, usted no sabrá cuáles efectos secundarios tendrá, 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 de atención médica contra el cáncer sobre las cosas que le inquieten. Infórmese tanto como pueda sobre el cáncer, su plan de tratamiento y cómo podría sentirse durante el mismo. Planear cómo sobrellevará los posibles efectos secundarios puede hacerle sentir más en control y preparado(a) para confrontar los cambios que puedan surgir.

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. Asegúrese de decirles si hay ciertos alimentos que le cueste comer.
- Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer sobre cualquier inquietud que tenga sobre una buena alimentación. Ellos podrán ayudarle con los cambios en la alimentación que le ayudarán a controlar los efectos secundarios como estreñimiento, pérdida de peso o náuseas.

Para aquellos cuyo tratamiento contra el cáncer incluirá la radiación en la cabeza o el cuello, puede que se aconseje una sonda de alimentación colocada en el estómago antes de iniciar el tratamiento. Esto permite la alimentación cuando se dificulta tragar y puede prevenir problemas de nutrición y deshidratación durante el tratamiento.

Para más información sobre cómo sobrellevar todo esto, refiérase a la sección “Para obtener más información” en la página 54 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. De hecho, sabemos que algunos tratamientos contra el cáncer realmente funcionan mejor si el paciente se mantiene bien nutrido consumiendo suficientes calorías y proteínas. A continuación se brindan algunos consejos prácticos:

- 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 y guisantes (chícharos, arvejas) en lugar de carne durante algunas comidas de la semana.
- Trate de consumir una variedad de frutas y verduras todos los días, incluyendo frutas cítricas y vegetales verde oscuro y amarillo intenso. Los alimentos vegetales coloridos (tanto

frutas como verduras) contienen sustancias naturales que fomentan la salud.

- Escoja alimentos altamente nutritivos y limite la cantidad de bebidas azucaradas y alimentos que sean muy procesados.

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. Trate estos consejos para facilitar la adición de bocadillos a su rutina diaria:

- 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 tiene diarrea, evite las palomitas o rosetas de maíz, así como las frutas y verduras crudas. Si tiene 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.

Algunos bocadillos rápidos y sencillos

Panqué esponjoso	Gelatina hecha con fruta, leche o jugo	Palomitas o rosetas de maíz, pretzels
Cereal (frío o caliente)	Granola o mezcla de nueces y semillas	Natillas, flanes, budines
Queso (queso curado o duro, requesón, queso crema y más)	Licuados o batidos de leche y bebidas hechos en casa	Sándwiches de ensalada de huevo, queso a la parrilla o mantequilla de maní (crema de cacahuete)
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 o crema de cacahuete (mantequilla de maní)	Leche simple, con sabor, o con polvo instantáneo para desayuno	Verduras o vegetales (crudas o cocidas) con aceite de oliva, aderezo o salsa
Ponche de huevo pasteurizado (rompopo, flip, sabajón)	Panecillos, bizcochos	Yogur (bajo en grasa o griego)
Frutas (frescas, congeladas, enlatadas, deshidratadas)	Nueces, semillas y cremas (mantequillas) de estos productos	Bocadillos en horno de microondas



Consejos prácticos para incrementar la cantidad de calorías y proteínas

- Comer varios bocadillos de forma frecuente a través del día, en lugar de tener 3 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).
- Trate de ingerir comidas altas en calorías y cargadas de proteínas en cada comida y bocadillo.
- Ejercítense 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.

Alimentos ricos en proteínas*

Productos lácteos

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.

Añada yogur griego, proteína de suero en polvo o requesón a sus frutas favoritas, licuados (batidos) o 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 sustitutos 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 omelettes (tortillas de huevo).

Mezcle la carne cocida picada en cubos o 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 sívalas sobre vegetales, ensaladas y pastas.

Unte mantequilla de maní (crema de cacahuete) 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, The Complete Resource Kit for Oncology Nutrition, Academy of Nutrition and Dietetics, 2013.

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 algo de ejercicio, hable con su médico sobre cómo empezar un plan de ejercicios moderado.

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

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 involucre alguna parte del sistema digestivo (como la boca, el esófago, estómago, intestino delgado, páncreas, colon o recto).

Lea la sección “Cómo sobrellevar los problemas comunes alimentarios” en la página 30 para consejos sobre cómo tratar con algunos de los problemas que pueden surgir debido a la cirugía. Asegúrese de hablar con su equipo de atención médica contra el cáncer sobre cualquier problema que esté teniendo para que puedan ayudarle a controlarlo.

Radioterapia

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 la parte del cuerpo a ser tratada. Algunos de estos efectos secundarios ocurren durante el tratamiento, mientras puede que otros no ocurran hasta después del tratamiento.

Parte 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 salivales, cavidad nasal, faringe (garganta)	Dolor bucal, dificultad o dolor al tragar, cambio en el gusto o pérdida del gusto, dolor de garganta, boca reseca, saliva espesa	Dolor bucal, dificultad o dolor al tragar, cambio en el gusto o pérdida del gusto, dolor de garganta, boca reseca, saliva espesa
Pecho: 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: intestino grueso o delgado, próstata, cuello uterino, útero, recto, páncreas	Pérdida de apetito, náuseas, vómitos, diarrea, gases, hinchazón, dificultad para tolerar los productos lácteos, cambios en la micción (orina), cansancio	Diarrea, sangre en la orina o irritación de la vejiga

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 tiene efectos secundarios relacionados con el comer, lea la sección “Cómo sobrellevar los problemas comunes alimentarios” en la página 30 para consejos sobre cómo lidiar con ellos.

Informe a su equipo de atención médica contra el cáncer 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.

Quimioterapia

Los efectos secundarios de la quimioterapia (quimio) que usted pudiera experimentar varían de acuerdo con el tipo de medicamentos y el método de administración. Muchos de los efectos secundarios comunes de la quimioterapia que pueden causar problemas de alimentación están cubiertos en la sección “Cómo sobrellevar los problemas comunes alimentarios” en la página 30.

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 con antelación. 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.

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.

A continuación presentamos algunas sugerencias útiles para protegerse de esto:

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 los 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.
- Enjuague las hojas o verduras verdes una a una bajo agua saliendo del grifo.
- 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 tableros de corte con agua caliente y jabonada, 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).

De compras al supermercado

- 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 las comidas que se compran en autoservicio (cocina rápida) o en envases de grandes cantidades.
- No coma helado y yogur congelado suave servido a través de una máquina.
- 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.

Consejos para 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.	Pescado, mariscos, lax, sushi o sashimi crudos o ligeramente cocidos.
	Use un termómetro para alimentos para asegurarse que las carnes y las aves alcance la temperatura apropiada al ser cocinadas.	Cremas / mantequilla de nueces crudas o frescas.
	Nueces en empaques al vacío y crema/mantequilla no percedera de estos productos	
Huevos	Cocine los huevos hasta que la yema y la clara se hayan solidificado bien, que no luzcan líquidas.	Huevos crudos o de cocción suave. Esto incluye huevos ligeramente fritos, escalfados o ligeramente hervidos.
	Huevos o natilla de huevo pasteurizados	

⁺ 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.

Consejos para cuando su recuento de glóbulos blancos es bajo⁺

	Recomendaciones	Evitar (no los coma)
Leche y productos lácteos	Solamente leche, yogur, queso y otros productos lácteos que sean pasteurizados.	<p>Quesos suaves, maduros mediante hongos, con vetas azules, como el Brie, Camembert, Roquefort, Stilton, Gorgonzola y queso azul.</p> <p>Quesos al estilo mexicano como el queso blanco fresco, pues por lo general se preparan con leche sin pasteurizar.</p>
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 con agua potable limpia del grifo y talladas suavemente con un cepillo para alimentos vegetales.	<p>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 estanterías.</p> <p>Cualquier brote vegetal crudo (incluyendo alfalfa, rábano, brócoli o brotes de frijol mungo).</p>

⁺ 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.

Consejos para cuando su recuento de glóbulos blancos es bajo⁺

	Recomendaciones	Evitar (no los coma)
Postres y dulces	Tartas de fruta, pasteles y galletas, gelatina con sabor; helado comercial, sorbete, helado de agua, paletas de helado 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 equipo de atención médica contra el cáncer. Jugos de frutas y vegetales sin pasteurizar.

⁺ 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 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. Siempre informe a su equipo de atención médica contra el cáncer sobre cualquier problema

que presente. 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 resequead bucal). Consuma la mayor parte de sus líquidos entre las comidas.
- Disfrute más del comer al preparar la mesa con platillos preferidos, 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.

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, puede ser útil tomar más líquidos durante el día, comer a las horas habituales y procurar un aumento de actividad física de ser posible.

Qué hacer

- Trate de evacuar a la misma hora todos los días.
- Beba más líquidos, salvo que su equipo de profesionales contra el cáncer le haya indicado lo contrario. A menudo, los jugos pasteurizados de frutas o las bebidas calientes por la mañana pueden ayudar.
- Use laxantes sólo como lo indique su equipo de atención médica contra el cáncer. Comuníquese con su equipo si no ha evacuado en tres días o más.
- 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).

Alimentos que podrían causar exceso de gases

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

Comidas altas en fibras a escoger con mayor frecuencia*

Panes y cereales	Porción	Fibra alimenticia (gramos)
Cereales de salvado	½ taza	3-13
Palomitas (rosetas de maíz)	2 tazas	5
Arroz integral	½ taza	6
Pan integral	1 rebanada	1-2
Pasta integral	¼ taza de miel	6
Salvado de trigo, crudo	¼ taza de miel	6
Legumbres		
Judías (frijoles, habichuelas pintas)	½ taza	8
Frijoles/alubias blancas	½ taza	9
Nueces	1 onza	1-3
Verduras		
Brócoli	½ taza	4
Coles de Bruselas	½ taza	3
Zanahorias	½ taza	2
Maíz	½ taza	5
Chícharos (guisantes, arvejas)	½ taza	3
Papa con cáscara	1 mediana	3
Frutas		
Manzana con cáscara	1 mediana	4
Banano (gunieo, plátano)	1 mediana	2
Arándanos	½ taza	2
Pera con cáscara	1 mediana	5
Ciruelas	3	3
Naranja	1 mediana	3
Pasas	¼ taza	3
Fresas	1 taza	3

*Adaptado de Eldridge B, and Hamilton KK, Editors, The Complete Resource Kit for Oncology Nutrition, Academy of Nutrition and Dietetics, 2013.

Diarrea

Los efectos de sus terapias contra el cáncer y los medicamentos pueden causar evacuaciones intestinales mucho más frecuentes y diarrea. La diarrea es la evacuación de heces fecales (excremento) blandas o líquidas tres o más veces al día. La diarrea descontrolada puede causar pérdida de líquidos (deshidratación), pérdida de peso, poco apetito y debilidad.

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.
- Evite la leche y los productos lácteos si al consumirlos empeoran la diarrea. 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
- 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).
- Llame a su equipo de atención médica contra el cáncer 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	<p>Carne de res horneada o a la parrilla, cerdo, pollo, pavo, ternera, pescado</p> <p>Huevos, suero de leche, queso, yogur</p>	<p>Carnes fritas, cortes con un alto contenido de grasa, carnes con cartílago o ternilla</p> <p>Productos lácteos que no sean suero de la leche o yogur</p>
Panes, cereales, arroz y pasta	<p>Panes, bollos y pastas hechos de harina blanca refinada, pastas, arroz instantáneo</p> <p>Cereales refinados como los de la harina del maíz, crema de trigo, crema de arroz, avena, hojuelas de maíz</p> <p>Buñuelos, panqueques, waffles, panecillos de maíz (elote), panecillos, galletas saladas</p>	<p>Panes y cereales integrales, como el trigo, la avena y el centeno de granos enteros</p> <p>Trigo molido o salvado</p> <p>Granola</p> <p>Arroz de la India (integral)</p>
Frutas y verduras	<p>Sopas hechas con los vegetales que se mencionan aquí; puntas de espárrago cocidas, betabel (remolachas), zanahorias, calabacines, champiñones, apios</p> <p>Pasta de tomate, puré de tomate, salsa de tomate</p> <p>Papa (patata) cocida sin cáscara</p> <p>Fruta enlatada, congelada o fresca</p>	<p>Fruta fresca sin cáscara, pera, melón</p> <p>Todas las demás verduras</p>

*Adaptado de Eldridge B, and Hamilton KK, Editors, The Complete Resource Kit for Oncology Nutrition, Academy of Nutrition and Dietetics, 2013.

Qué alimentos comer o evitar comer al haber diarrea*

	Qué alimentos comer	Alimentos que pueden causar problemas
Bebidas, postres y otros alimentos	Mantequilla, margarina	Postres con nueces
	Mayonesa, aderezo para ensaladas, aceite vegetal	Coco, fruta deshidratada
	Pastel, galletas, gelatina de sabor, helado de agua	Chocolate, regaliz
	Bebidas descafeinadas	Pepinillos
	Sal, pimienta, especias, salsa de carne según sea tolerada	Palomitas (rosetas de maíz)
		Alimentos con mucha pimienta, sazón, condimentos o salsas picantes

*Adaptado de Eldridge B, and Hamilton KK, Editors, The Complete Resource Kit for Oncology Nutrition, Academy of Nutrition and Dietetics, 2013.

Cansancio

El tratamiento contra el cáncer origina una sensación de cansancio intenso y constante, y no se alivia con descanso. Es un problema común para las personas con cáncer y aquellas recibiendo tratamiento contra el cáncer. Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer 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

- 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.
- Pruebe llevando a cabo versiones más fáciles o breves de sus actividades habituales. No se presione en hacer más de lo que puede.
- El estrés puede empeorar el cansancio. Consulte con su equipo de atención médica contra el cáncer sobre la ansiedad que 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, cepílese 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 suficientes líquidos durante el día (esto ayuda a diluir las mucosidades).
- Ingiera sus comidas con bocados pequeños y mastique bien sus alimentos.
- Añada caldo, sopa, salsas, yogur o crema para humedecer las comidas.
- Chupe caramelos o masque chicles sin azúcar para estimular la saliva. Los sabores cítricos, de canela y de menta a menudo funcionan bien.
- Evite los enjuagues bucales comerciales, las bebidas alcohólicas y ácidas, y el tabaco.
- Limite el consumo de cafeína, de café, té, bebidas energéticas y refrescos con cafeína.
- Puede que los complementos nutricionales, como las bebidas nutritivas que se usan en sustitución de las comidas, sean útiles.
- Si no puede obtener suficientes calorías y nutrición a través de alimentos sólidos, puede que necesite utilizar

suplementos líquidos por un tiempo. Consulte esto con su equipo de atención médica contra el cáncer.

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 secos, panecillos Pasta, arroz Pretzels, papas fritas Cereal seco
Frutas y verduras	Frutas enlatadas y frescas que contengan mucho líquido, tales como las naranjas y duraznos (melocotones) Vegetales en salsa	Guineos (plátanos o bananos), fruta deshidratada Verduras, a menos que estén en salsa o que tengan un alto contenido líquido
Bebidas, postres y otros alimentos	Agua mineral, té caliente con limón (sin cafeína), aguas con sabor, jugos diluidos, bebidas energéticas Complementos nutricionales en bebidas comerciales Batidas o leche-malteadas preparadas en casa, helado de crema, helado de agua, budín	Galletas, pastel (bizcocho, tarta), pastel de fruta, a menos que se remojen en leche

*Adaptado de Eldridge B, and Hamilton KK, Editors, The Complete Resource Kit for Oncology Nutrition, Academy of Nutrition and Dietetics, 2013.

Úlceras en la boca

Ciertos medicamentos de quimioterapia o radiación dirigida a la cabeza y el cuello pueden causar úlceras (llagas) en la boca o dolor de garganta.

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, bicarbonato de sodio y agua (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 la boca. Haga gárgaras con la mezcla para aliviar la irritación en la garganta, pero no trague la mezcla.

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.
- Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente, en lugar de calientes, para reducir la irritación bucal.
- Beba a través de un popote (sorbete, pajilla) para evitar el contacto con las llagas bucales.

- Evite los alimentos ásperos, secos o de textura gruesa.
- Ingiera alimentos altos en proteínas y calorías para acelerar la recuperación.
- Evite el alcohol, bebidas carbonatadas y tabaco.
- 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	<p>Carnes, aves o pescado que sea hayan molido, picado o licuado</p> <p>Guisos</p> <p>Platillos con huevo, queso y habas (frijol)</p> <p>Batidos o licuados de leche (malteadas), yogur y complementos en forma de bebidas nutricionales</p>	<p>Carnes, aves, pescados enteros o secos</p>
Panes, cereales, arroz y pasta	<p>Panes remojados o húmedos</p> <p>Cereales cocidos, cereales fríos remojado en leche</p> <p>Pasta y arroz con salsas</p>	<p>Pan tostado seco, panes duros, galletas secas, panecillos ingleses muffins y roscas de pan bagels</p>

*Adaptado de Eldridge B, and Hamilton KK, Editors, The Complete Resource Kit for Oncology Nutrition, Academy of Nutrition and Dietetics, 2013.

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

	Qué alimentos comer	Alimentos que pueden causar problemas
Frutas y verduras	Frutas y verduras cocidas o licuadas	Frutas y verduras frescas (a menos que estén muy maduras, suaves y jugosas, 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 con sabor 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, The Complete Resource Kit for Oncology Nutrition, Academy of Nutrition and Dietetics, 2013.

Náuseas

También es posible que una persona experimente náuseas con o sin vómitos. Si esto ocurre debido a la quimioterapia, las náuseas pueden ocurrir en el día en que reciba su tratamiento y/o 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 informar a su equipo de atención médica contra el cáncer si tiene náuseas o si está vomitando, ya que también hay medicamentos que pueden ser útiles.

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 expidan fuertes olores.
- Consuma comidas frías en lugar de calientes o picantes.
- Evite los alimentos extremadamente dulces, grasosos, fritos o picantes.

- Si requiere descanso, siéntese o reclínese con su cabeza erguida por lo menos una hora después de comer.
- Si tiene mal sabor de boca, chupe caramelos macizos, tales como los de menta o limón.

Qué alimentos comer o evitar comer al haber náuseas*

	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 Batidos 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 rallada Verduras empanizadas, fritas o en crema, verduras con un olor fuerte

*Adaptado de Eldridge B, and Hamilton KK, Editors, The Complete Resource Kit for Oncology Nutrition, Academy of Nutrition and Dietetics, 2013.

Qué alimentos comer o evitar comer al haber náuseas*

	Qué alimentos comer	Alimentos que pueden causar problemas
Bebidas, postres y otros alimentos	Jugos de frutas fríos, aguas con sabor, bebidas gaseosas descafeinadas, té helado sin cafeína, bebidas energéticas Helado de agua, gelatina con sabor Budín Paletas de agua, barras de hielo, hielo con sabor Mantequilla o margarina en pequeñas cantidades, salsas de carne sin grasa	Alcohol Café Tarta, helado, pasteles sustanciosos Aderezos condimentados para ensaladas Aceitunas

*Adaptado de Eldridge B, and Hamilton KK, Editors, The Complete Resource Kit for Oncology Nutrition, Academy of Nutrition and Dietetics, 2013.

Problemas para 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 equipo de atención médica contra el cáncer de inmediato si se ahoga o tose mientras come, especialmente si desarrolla fiebre.
- Ingiera comidas pequeñas y frecuentes.
- Use complementos nutritivos líquidos enlatados si no puede ingerir suficientes alimentos para satisfacer sus necesidades.

Pruebe con los siguientes productos espesos:

Gelatina: puede usarse para suavizar 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 resultado bien espeso.



- Si los líquidos ligeros son más adecuados para usted, procure los siguientes: café, té, bebidas refrescantes, bebidas nutricionales, sorbetes, caldos y sopas ligeras con base láctea.
- Si los líquidos espesos son más adecuados para usted, procure suero de leche, ponche de huevo (rompopo sin alcohol, 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	<p>Leche espesa, yogur con fruta, requesón, crema agria</p> <p>Guisos</p> <p>Huevos revueltos</p> <p>Carnes, aves y pescado hechos puré</p>	<p>Leche, yogur, quesos, crema agria</p> <p>Huevo en cualquier forma</p> <p>Carnes molidas y guisos de carne molida, pescado, sándwich hecho de carnes molidas o patés</p>
Panes, cereales, arroces y pasta	<p>Alimento remojado de cereales cocidos como crema de trigo o de arroz</p>	<p>Panes suaves</p> <p>Galletas, galletas saladas</p> <p>Cereales suaves y fríos en leche</p> <p>Buñuelos, waffles</p> <p>Pasta, arroz</p>
Frutas y verduras	<p>Frutas y verduras hechas puré sin semillas ni cáscaras</p> <p>Puré de papa</p>	<p>Guineos (bananos, plátanos)</p> <p>Fruta enlatada</p> <p>Verduras suaves y bien cocidas o hechas puré</p>
Bebidas, postres y otros alimentos	<p>Jugos espesos y néctares</p> <p>Leche-malteadas espesas</p> <p>Caldos espesos y sopas cremosas</p> <p>Sirope, miel, mantequilla, margarina</p>	<p>Todo tipo de bebidas</p> <p>Postres suaves que no requieran de masticarse mucho (como helado de crema, helado de agua, gelatina con sabor, budín, natilla), pasteles y galletas suaves</p> <p>Sirope, miel, mantequilla, margarina</p>

+ 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).
- Refresque su boca con un enjuague bucal con bicarbonato de sodio, sal y agua 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).
- 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 use un sorbete (popote, pajita, calimete, pitillo); seleccione los alimentos que no requieran cocción; evite comer en lugares sofocantes o acalorados.

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 equipo de atención médica contra el cáncer para saber qué es lo que puede estar causando este cambio.

Si desea evitar el aumento de peso, a continuación se ofrecen algunos consejos prácticos que podrían ser útiles:

Qué hacer

- Solicite a su equipo de atención médica contra el cáncer que le recomiende un dietista registrado para ayudarle con sus necesidades de nutrición sin que aumente de peso.
- Intente caminar diario si puede hacerlo y bajo la aprobación de su doctor. Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer para que le recomiende a un fisioterapeuta para ayudarle con seguridad a aumentar los niveles de actividad.

- Limite los tamaños de la porción de alimentos, especialmente con alimentos ricos en calorías.
- Opte por pescado, aves, o habichuelas o guisantes en lugar de carne roja. Al comer carne roja, escoja solo cortes sin grasa y coma porciones más pequeñas.
- Escoja los panes, pastas y cereales de granos enteros o integrales (como los hechos con base de cebada y avena) en lugar de los panes, cereales y pastas hechos de granos refinados; asimismo, consuma arroz integral en vez de arroz blanco.
- Limite su consumo de alimentos con carbohidratos refinados, incluyendo repostería, dulces y cereales azucarados entre otros alimentos con un alto contenido de azúcar.

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 pérdida del apetito, resequedad en la boca, 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 equipo de atención médica contra el cáncer y juntos diseñen un plan para atender el problema.

Consejos prácticos para una alimentación saludable después del cáncer

- Verifique con su equipo de atención médica contra el cáncer 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, la cual puede ser útil para sobrellevar cualquier fluctuación con el peso que podría haberse originado durante el tratamiento contra el cáncer.
- Siga un patrón sano de alimentación que incluya alimentos ricos en nutrientes, una variedad de frutas y verduras coloridas, y productos integrales.
- Limite o evite el consumo de carnes rojas y procesadas, bebidas azucaradas y alimentos muy procesados.
- Lo mejor es no beber alcohol, pero en caso de hacerlo, que no sea más de 1 bebida para las mujeres y 2 para los hombres, por día.



Para obtener más información

Más información de la Sociedad Americana Contra El Cáncer

Es posible comprar los siguientes libros de su Sociedad Americana Contra el Cáncer. Llámenos al **1-800-227-2345** o visite nuestra librería en línea en **www.cancer.org/bookstore** para averiguar los costos o hacer un pedido.

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 le podemos ayudar. Visítenos en **www.cancer.org/es** o llámenos al **1-800-227-2345**.

Organizaciones nacionales y sitios en Internet*

American Institute for Cancer Research (AICR)

Teléfono sin cargo: 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

Teléfono sin cargo: 1-800-877-1600, ext. 5000

(para un dietista local)

Sitio Web: www.eatright.org

Su página en Internet contiene información sobre dieta y nutrición; también cuenta con un directorio de nutricionistas certificados que pueden ser buscados por región y especialidad. Además puede obtener una remisión a un dietista local usando el número de teléfono gratuito.

*La inclusión en esta lista no implica el respaldo por parte de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.

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), intente las siguientes recetas, pero tome en cuenta que 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 todas las recetas de bebidas a continuación:

- 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 antes de servir.
- 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 taza de leche entera o baja en grasa.

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 sorbete (helado de agua)

$\frac{3}{4}$ taza de leche descremada (1%)

$\frac{1}{2}$ cucharadita de extracto de vainilla

(320 calorías y 8 gramos de proteína)

Clásica malteada al instante para el desayuno

Un favorito cargado de proteínas

$\frac{1}{2}$ taza de leche baja en grasa o leche fortificada (refiérase a la receta anteriormente presentada)

1 sobre de polvo instantáneo de vainilla para el desayuno

1 taza de helado de vainilla (añada saborizantes o helados de distintos sabores para tener variedad)

(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 cacahuete) o leche deshidratada para aumentar la cantidad de proteína.

Recetas para sopas caseras

Pollo y sopa de frijoles blancos

- 1 pechuga de un pollo rostizado o 3 tazas de carne blanca picada.
- 2 cucharadas 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 de sodio reducido
- 1 lata (15 onzas) de alubias blancas, enjuagadas y escurridas.
- 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 pechuga de pavo molida o de carne molida de res magra
- 1 cebolla, picada
- 2 zanahorias, rebanadas
- 2 tallos de apio, rebanados
- 8 tazas de caldo de pollo o de res de sodio reducido
- 1 lata (14.5 onzas) de tomate picado
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de hojas de orégano deshidratado
- ½ taza de pasta pequeña, como orzo o pastini
- 1 paquete (10 onzas) de espinaca picada congelada
- 1 lata (15 onzas) de alubias blancas, enjuagadas y escurridas
- Sal y pimienta al gusto
- Queso parmesano rallado, 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 cabezas de brócoli y sus tallos pelados, picados no finamente

1½ taza de caldo de pollo o de verdura bajo en sodio, o de agua con una cucharada de aceite de oliva

1 cebolla pequeña, picada

1 cucharadita de harina multiuso

3 tazas de leche baja en grasa

½ cucharadita de sal (opcional)

½ cucharadita de pimienta

¼ cucharadita de paprika

¼ cucharadita de semillas de apio

Una pizca de chile de cayena en polvo, 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 paprika, las semillas de apio y la pizca de pimienta de cayena, y remueva para mezclar. Rinde 5 porciones.

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



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. 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.

Para información, respuestas a sus preguntas y apoyo relacionados con el cáncer, llame al **1-800-227-2345** para ponerse en contacto con la Sociedad Americana Contra El Cáncer. Estamos a su disposición para cuando nos necesite.



cancer.org/es | 1.800.227.2345