



Apoyo para personas con cáncer

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





El uso de nombres de productos o marcas

Los productos o las marcas mencionadas en este folleto se presentan solo como ejemplos para el lector. El Gobierno de los Estados Unidos no respalda ningún producto ni marca en particular. Si no se hace mención de un producto o de una marca, esto no significa que no son satisfactorios.

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

Acerca de este libro

El libro *Consejos de alimentación* fue escrito para usted: alguien que está a punto de recibir o está recibiendo tratamiento del cáncer. Su familia, sus amigos y otras personas cercanas a usted querrán leer también este libro.

Usted puede consultar este libro antes, durante y después del tratamiento del cáncer. Ofrece consejos sobre tipos comunes de problemas de alimentación y formas de controlarlos.

Este libro incluye información de:

- ▶ **Lo que usted debe saber acerca del tratamiento del cáncer, sobre una buena nutrición y problemas de alimentación**
- ▶ **Cómo los sentimientos pueden afectar el apetito**
- ▶ **Consejos para controlar los problemas al comer**
- ▶ **Cómo alimentarse bien después de que termina el tratamiento del cáncer**
- ▶ **Alimentos y bebidas que ayudan con algunos problemas de alimentación**
- ▶ **Recursos para saber más**

Hable con su doctor, con la enfermera o con un dietista sobre cualquier problema de alimentación que pueda afectarle durante el tratamiento del cáncer. Ellos pueden sugerirle que lea algunas secciones del libro o que siga algunos de sus consejos.



En vez de leer este libro de principio a fin, busque solo las secciones que necesita ahora. Después, usted podrá leer más.



Índice

Lo que usted debe saber acerca del tratamiento del cáncer, sobre una buena nutrición y problemas de alimentación.....	1
Sentimientos que pueden afectar su apetito durante el tratamiento del cáncer	8
Lista de problemas de alimentación.....	10
Falta de apetito	11
Estreñimiento	14
Diarrea	16
Resequedad de la boca	18
Intolerancia a la lactosa	20
Náuseas	22
Boca irritada (mucositis).....	24
Irritación de garganta y dificultad para pasar alimentos (esofagitis)	28
Cambios del gusto o del olfato.....	31
Vómitos	33
Aumento de peso	35
Adelgazamiento	37
Cuando termine el tratamiento del cáncer	40

Índice (cont.)

Problemas para comer que pueden ser causados por algunos tratamientos para el cáncer	42
---	-----------

Listas de alimentos y bebidas	44
--	-----------

Líquidos claros	44
-----------------------	----

Alimentos líquidos completos	45
------------------------------------	----

Alimentos y bebidas que son fáciles de digerir	46
--	----

Alimentos con poca fibra	48
--------------------------------	----

Alimentos con alto contenido de fibra.....	49
--	----

Alimentos y bebidas fáciles de masticar y de pasar	50
--	----

Bocadillos rápidos y sencillos	51
--------------------------------------	----

Formas de añadir proteína	52
---------------------------------	----

Formas de añadir calorías	55
---------------------------------	----

Recetas

Batido de banana.....	13
-----------------------	----

Puré de manzana o de ciruelas pasas.....	15
--	----

Budín de chocolate doble sin lactosa.....	21
---	----

Fruta con crema.....	27
----------------------	----

Batido de leche rico en proteína.....	38
---------------------------------------	----

Bocadillo de mantequilla de cacahuete (maní) untada.....	39
--	----

Lo que usted debe saber acerca del tratamiento del cáncer, qué es una buena nutrición y problemas de alimentación

Las personas con cáncer tienen necesidades diferentes de nutrición

Las personas con cáncer a menudo necesitan seguir una dieta diferente de lo que se considera saludable. Para la mayoría de las personas, una dieta saludable consiste en comer:

- ▶ Mucha fruta, verduras y pan integral y cereales
- ▶ Poca cantidad de carne y de productos lácteos
- ▶ Pequeñas cantidades de grasa, de azúcar, de alcohol y de sal



Sin embargo, cuando se tiene cáncer, se necesita comer para mantener la energía con el fin de superar los efectos secundarios del tratamiento. Cuando la salud es buena, generalmente no es un problema comer suficientes alimentos. Pero, cuando se enfrenta al cáncer y al tratamiento, esto puede ser un verdadero reto.

Cuando usted tiene cáncer, puede necesitar más proteína y más calorías. Algunas veces, su dieta deberá incluir más leche, queso y huevos. Si tiene problemas para masticar y para pasar los alimentos, puede necesitar añadir salsas y caldos. Podría necesitar comer alimentos con poca fibra, en vez de alimentos ricos en fibra. Un dietista puede ayudarle, si necesita hacer cambios en su dieta.

Los efectos secundarios del tratamiento del cáncer pueden causar problemas de alimentación

Los tratamientos del cáncer están diseñados para destruir células cancerosas. Pero, estos tratamientos pueden también dañar las células sanas. El daño a las células sanas puede causar efectos secundarios que causen problemas de alimentación. Vea la lista en la página 10 de los tipos de problemas de alimentación que puede causar el tratamiento del cáncer. Los problemas comunes son:

- ▶ Falta de apetito
- ▶ Cambios en el gusto y en el olfato
- ▶ Estreñimiento
- ▶ Diarrea
- ▶ Resequedad de la boca
- ▶ Intolerancia a la lactosa
- ▶ Náuseas
- ▶ Boca irritada
- ▶ Irritación de garganta y dificultad para pasar alimentos
- ▶ Vómitos
- ▶ Aumento de peso
- ▶ Adelgazamiento

A algunas personas les falta el apetito o tienen náuseas por la tensión del cáncer y del tratamiento. Pero, cuando saben qué esperar, a menudo se sienten mejor.

Preparación para el tratamiento del cáncer

- ▶ Hasta que no empiece el tratamiento, usted no sabrá cuáles efectos secundarios o problemas de alimentación podría tener, si es que tiene alguno. Si tiene problemas, tal vez podrían ser leves. Muchos efectos pueden controlarse o desaparecen cuando termina el tratamiento.
- ▶ Siga una dieta saludable y mantenga el mismo peso antes de empezar el tratamiento. Esto ayuda a conservar las fuerzas, a reducir su riesgo de infecciones, a superar mejor los efectos secundarios y tener una mejor posibilidad de recibir el tratamiento sin interrupciones fuera del plan. Vaya con el dentista. Es importante tener una boca sana antes de empezar el tratamiento del cáncer.
- ▶ Pregunte al doctor, a la enfermera o al dietista acerca de las medicinas que pueden ayudar con problemas de alimentación.
- ▶ Hable de sus temores y preocupaciones con su doctor, con su enfermera o con la trabajadora social. Ellos pueden aconsejarle formas de controlar y de superar esos sentimientos.
- ▶ Aprenda acerca de su cáncer y de su tratamiento. Muchas personas se sienten mejor cuando saben lo que pueden esperar.



Cómo prepararse para alimentarse bien

- ▶ Llene el refrigerador, la alacena y el congelador con alimentos saludables. Asegúrese de incluir alimentos que podrá comer hasta cuando se sienta mal.
- ▶ Almacene alimentos que no necesitan mucha preparación o que no necesitan cocinarse, como comidas congeladas y alimentos listos para la mesa.
- ▶ Cocine comidas de antemano y congélelas en porciones individuales.
- ▶ Pida a sus amigos o familiares que le ayuden a hacer compras y que cocinen durante el tratamiento. Tal vez un amigo puede asignar las tareas necesarias.
- ▶ Haga una lista de lo que usted acostumbra comprar para facilitar a sus amigos y familiares cuando hagan las compras.
- ▶ Hable con su doctor, con su enfermera o con su dietista de lo que puede esperar. De las páginas 44 a 53 encontrará listas de comidas y bebidas que ayudan con muchos tipos de problemas de alimentación.



Cada persona es diferente

Puesto que cada persona es diferente, no hay forma de saber si usted tendrá problemas de alimentación o, si los tiene, si serán difíciles. Usted puede tener solo algún problema o ninguno.

En parte, esto depende del tipo de su cáncer, el lugar del cuerpo en donde está, la clase de tratamiento que recibe, de la duración del mismo y de las dosis.

Durante el tratamiento, hay muchos medicamentos útiles y otras formas de controlar los problemas de alimentación. Su doctor, su enfermera o el dietista pueden decirle más acerca de los tipos de problemas de alimentación que podría esperar y formas de controlarlos. Si empieza a tener problemas, dígalos al doctor o a la enfermera de inmediato.



Si empieza a tener problemas para comer, hable de inmediato con el doctor o con la enfermera.

Hable con su doctor, con su enfermera o con un dietista

Hable con su doctor o con su enfermera si no tiene seguridad de lo que puede comer durante el tratamiento del cáncer. Pídeles que le recomienden a un dietista. Un dietista es la persona más indicada para hablar de su dieta. Él o ella pueden ayudarle a escoger los alimentos y bebidas que son mejores para usted durante el tratamiento y después.

Haga una lista de las preguntas para su plática con el dietista. Pregunte sobre sus comidas y recetas favoritas y si puede comerlas durante el tratamiento del cáncer. Tal vez quiera saber lo que hacen otros pacientes para controlar sus problemas de alimentación. Puede también llevar este libro al dietista y pedirle que marque las secciones que son adecuadas para usted.

Si ya está siguiendo una dieta especial para la diabetes, para enfermedades de riñón o de corazón, es todavía más importante que hable con un doctor o con un dietista. Ellos pueden aconsejarle cómo seguir una dieta especial y al mismo tiempo superar los problemas de alimentación causados por el tratamiento del cáncer.

Para más información con el fin de encontrar a un dietista, visite la Academia de Nutrición y Dietética en www.eatright.org/find-an-expert.



Cómo obtener lo máximo de alimentos y bebidas

Durante el tratamiento, es posible que tenga días buenos y malos en cuanto a la comida. Estas son algunas formas de ayudarse:

- ▶ Cuando pueda, coma abundante proteína y calorías. Esto ayuda a mantener las fuerzas y a reparar los tejidos dañados por el tratamiento del cáncer.
- ▶ Coma cuando tenga mucho apetito. Para muchas personas, esto es en la mañana. Usted querrá comer una comida más abundante al comenzar el día y beber suplementos alimenticios líquidos más tarde.
- ▶ Está bien si siente que no puede comer muchos alimentos diferentes. Coma los alimentos que apetezca hasta que pueda comer más, aunque sea la misma cosa una y otra vez. Podría también beber suplementos alimenticios para nutrición adicional.
- ▶ No se preocupe si algunos días no puede comer nada. Pase ese tiempo buscando otras formas de sentirse mejor y empiece a comer cuando pueda. Diga a su doctor si no ha podido comer en más de 2 días.
- ▶ Beba mucho líquido. Es aún más importante que beba mucho líquido los días en los que no puede comer. Al beber mucho, su cuerpo obtendrá el líquido que necesita. La mayoría de los adultos deben beber de 8 a 12 vasos de líquido al día. Esto puede ser más fácil si tiene una botella de agua a la mano. También, pruebe algunos de los líquidos claros de la lista en la página 44.

Prepare bien los alimentos para evitar infecciones

Algunos tratamientos del cáncer pueden hacerle más susceptible a infecciones. Cuando esto sucede, usted necesita tener cuidados especiales en la forma como maneja y prepara los alimentos. Tenga cuidado de:

- ▶ Mantener calientes los alimentos calientes, y fríos los alimentos fríos.
- ▶ Guardar las sobras en el refrigerador tan pronto como termine de comer.
- ▶ Restregar todas las frutas y verduras crudas con un cepillo y agua antes de comerlas.
- ▶ Remojar las fresas y otras frutas que no se pueden restregar fácilmente, enjuagarlas luego.
- ▶ Restregar frutas y verduras que tienen superficies ásperas y cáscaras, como melones, naranjas y aguacates, con un cepillo y agua antes de cortarlas o pelarlas.
- ▶ Remojar frutas congeladas y verduras en agua y enjuagarlas si no las va a cocinar (por ejemplo, para un batido). Si las va a cocinar, no necesita lavar frutas y verduras congeladas.
- ▶ Lavar sus manos, cuchillos y cubiertas antes y después de preparar alimentos. Este paso es más importante si prepara carne cruda, pollo, pavo y pescado.
- ▶ Usar una tabla para cortar carne y otra para frutas y verduras.
- ▶ Descongelar carne, pollo, pavo y pescado en el refrigerador o en el horno de microondas. Cocinar por completo la carne, el pollo, el pavo y los huevos. Los huevos deberán estar duros no líquidos. Las carnes no deberán tener un color rosado por dentro. Para asegurarse de que la carne, el pollo, pavo y pescado no presentan peligro, use un termómetro de carne y cocínelos a una temperatura segura. Consulte la tabla de temperaturas mínimas de cocido, como la que está disponible en <https://www.foodsafety.gov/keep/charts/mintemp.html>.
- ▶ Asegurarse de que los jugos y productos lácteos sean pasteurizados. Comer nueces que tienen cáscara y están rostizadas.



Se recomienda lo siguiente:

- ▶ No comer pescado o mariscos crudos, como sushi y ostras sin cocer.
- ▶ No comer nueces crudas.
- ▶ No usar alimentos, condimentos o bebidas que se han pasado de su fecha de consumo.
- ▶ No comprar alimentos a granel.
- ▶ No comer en buffets, bares de ensaladas o restaurantes de autoservicio.
- ▶ No comer alimentos con signos de moho, incluyendo quesos con moho como queso azul y Roquefort.
- ▶ No comer ningún alimento perecedero que haya estado a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- ▶ No comer sobras de comida que hayan estado en el refrigerador más de 3 días.
- ▶ No dejar que se descongelen solos carne, pollo, pavo o pescado.



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

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

Muchas personas quieren saber cómo pueden combatir el cáncer si comen algunos alimentos o toman vitaminas o complementos. Pero no hay estudios que prueben que una dieta especial, o alimento, vitamina, mineral, complemento dietético, hierba o combinación de estos puedan hacer más lento el crecimiento del cáncer, que lo curen o que impidan que regrese. De hecho, algunos de estos productos pueden causar otros problemas al alterar el funcionamiento del tratamiento de cáncer.



Diga al doctor, a la enfermera o al dietista cualquier vitamina, mineral, complementos dietéticos o hierbas que usted está tomando ya o que piensa tomar. También, hable con ellos antes de seguir una dieta especial.

Para más información sobre terapias complementarias o alternativas, vea Medicina complementaria y alternativa para pacientes <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/mca/paciente>.

Una nota especial para quienes cuidan a pacientes

No se sorprenda o enoje si las preferencias de comida de su ser querido cambian de un día para otro. Habrá días en los que no querrá un platillo favorito o que diga que sabe mal ahora.

Ponga la comida al alcance. De esta forma, su ser querido puede tener un bocadillo cuando tenga ganas de comer. Ponga un paquete de bocadillos de puré de manzana o de fruta en cubitos y una cucharita en la mesa al lado de la cama. Tenga también nueces rostizadas si se recomiendan. O trate de tener frutas y verduras ya cortadas en el refrigerador. Las frutas y verduras con crema pueden añadir calorías y proteína. Las zanahorias saben bien con hummus y las manzanas se pueden untar con mantequilla de cacahuete.

Atienda a su ser querido con tranquilidad más que con presión para que coma. Sugiera que beba mucho líquido claro y entero cuando no tiene apetito. Para ideas de líquidos claros, vea la página 44, y para líquidos enteros, vea la página 45.

Hable con su ser querido de las formas de controlar los problemas de alimentación. Pida al doctor que recomiende a un dietista y tengan una reunión juntos. Discutir esto y buscar otros consejos puede ayudarles a sentir más control.

Para más información acerca de cómo desempeñar bien las tareas de cuidar al enfermo lea *Cómo cuidarse mientras usted cuida a su ser querido: apoyo para personas que cuidan a un ser querido con cáncer* en <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes/como-cuidarse> un libro del Instituto Nacional del Cáncer.

Los sentimientos pueden afectar su apetito

Durante el tratamiento del cáncer, usted puede sentir:

- ▶ Depresión
- ▶ Ansiedad
- ▶ Temor
- ▶ Enojo
- ▶ Impotencia
- ▶ Soledad

Es normal tener estos sentimientos. Aunque estos no son problemas de alimentación, los sentimientos fuertes como estos pueden afectar su interés en la comida, en las compras y en cocinar. El cansancio dificulta también salir adelante.

Superar los sentimientos durante el tratamiento del cáncer

Hay muchas cosas que usted puede hacer para superar sus sentimientos durante el tratamiento para que no arruinen su apetito. Estas son algunas ideas que funcionaron para otras personas.

- ▶ Coma sus comidas favoritas los días que se sienta bien. De esta forma, puede disfrutar los alimentos, pero los alimentos no le recordarán que se siente mal.
- ▶ Relájese, medite o rece. Actividades como estas ayudan a mucha gente a sentir tranquilidad y menos tensión.
- ▶ Hable con alguien en quien confía acerca de sus sentimientos. Puede hablar con un amigo cercano, con un familiar, con una persona religiosa o espiritual, una enfermera, trabajadora social, un asesor o un psicólogo. Puede serle útil también que hable con alguien que ha tenido tratamiento del cáncer.
- ▶ Únase a un grupo de apoyo de cáncer. Esta puede ser una forma de encontrarse con otros que están pasando por los mismos problemas como los suyos. En las reuniones de los grupos de apoyo, usted puede hablar de sus sentimientos y escuchar a los demás hablar de los de ellos. Usted puede aprender también cómo otros superan el cáncer, los efectos secundarios del tratamiento y los problemas para comer. Pregunte a su doctor, a su enfermera o a una trabajadora social sobre las reuniones de grupos de apoyo cerca de donde está usted. Usted querrá saber también de grupos de apoyo que se reúnen por Internet. Esto puede ser muy útil si no puede viajar.
- ▶ Entérese de los problemas para comer y otros efectos secundarios antes de empezar el tratamiento. Muchas personas sienten que tienen más control cuando saben lo que les espera y cómo controlar los problemas que pueden ocurrir.



- ▶ Descanse lo suficiente. Duerma por lo menos de 7 a 8 horas. Durante el día, pase el tiempo en actividades tranquilas como leer o ver una película.
- ▶ No se imponga demasiadas cosas para hacer o más de lo que puede controlar. Busque la forma de hacer sus tareas diarias. Muchas personas se sienten mejor cuando piden ayuda o aceptan la ayuda de otros.
- ▶ Tenga actividades cada día. Los estudios muestran que muchas personas se sienten mejor cuando caminan un poco o hacen ejercicio ligero cada día. Mantener esa actividad puede ayudarle también a mejorar su apetito.
- ▶ Hable con su doctor o con su enfermera para que le den alguna medicina si tiene dificultad para superar sus sentimientos.

Recursos para saber más

Los siguientes grupos proveen apoyo para las personas con cáncer y para sus familiares y amigos.

Comunidad de Apoyo a Personas Afectadas por el Cáncer

La Comunidad de Apoyo está dedicada a proporcionar apoyo, educación y esperanza a las personas afectadas por el cáncer.

Llame al teléfono: 1-888-793-9355 o 202-659-9709

Visite: www.cancersupportcommunity.org

Correo electrónico: help@cancersupportcommunity.org

CancerCare, Inc.

Ofrece apoyo gratuito, información, asistencia económica y ayuda práctica a personas con cáncer y a sus seres queridos.

Llame al teléfono: 1-800-813-4673 (1-800-813-HOPE)

Visite: <http://www.cancercare.org/espanol>

Correo electrónico: info@cancercare.org

Para leer sobre otras formas de superar sus sentimientos, vea *Tómese su tiempo: apoyo para personas con cáncer*. Para aprender más sobre cómo superar el cansancio causado por el tratamiento del cáncer, vea *Quimioterapia y usted* y *Radioterapia y usted*. Estos libritos son del Instituto Nacional del Cáncer, disponibles en <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes>.

Lista de problemas de alimentación

Abajo hay una lista de problemas de alimentación que el tratamiento del cáncer puede causar. No todos tienen cada uno de esos problemas y algunas personas no tienen ningún problema. Los que usted pueda tener dependerán del tratamiento y dosis que reciba y de si tiene otros problemas de salud, como diabetes, o enfermedad renal o del corazón.

Hable con su doctor, con su enfermera o con su dietista acerca de los problemas de esta lista. Pregunte cuáles podrían afectarle.

Problemas de alimentación	Páginas para saber más
Falta de apetito	11
Cambios del gusto o del olfato	31
Estreñimiento	14
Diarrea	16
Resequedad de la boca	18
Intolerancia a la lactosa	20
Náuseas	22
Boca irritada	24
Irritación de garganta y dificultad para pasar alimentos (esofagitis)	28
Vómitos	33
Aumento de peso	35
Adelgazamiento	37

Falta de apetito

¿Qué es?

La falta de apetito sucede cuando no se quiere comer o no se tienen ganas de comer. Es un problema común que ocurre con el cáncer y su tratamiento. Puede ser que le falte el apetito 1 o 2 días, o por el tiempo que dure el tratamiento.

¿Por qué sucede?

Nadie sabe exactamente qué causa la falta de apetito. Las razones pueden ser:

- ▶ El cáncer mismo
- ▶ Cansancio
- ▶ Dolor
- ▶ Medicamentos
- ▶ Sentimientos como tensión, temor, depresión y ansiedad.
- ▶ Los efectos secundarios del tratamiento del cáncer como náuseas, vómitos, estreñimiento, o la forma como saben o huelen los alimentos.

Formas de controlar con alimentos

- ▶ **Beba un suplemento de comida en líquido o en polvo**, como “desayuno instantáneo”, cuando es difícil comer.
- ▶ **Coma 5 o 6 comidas más pequeñas al día**, en vez de 3 comidas grandes. Mucha gente piensa que es más fácil comer cantidades más pequeñas con más frecuencia. Esto hará que no sienta tanta incomodidad.
- ▶ **Tenga bocadillos a la mano** para cuando sienta ganas de comer. Cuando salga, lleve consigo bocadillos fáciles como galletas con mantequilla de cacahuete, nueces, barras de granola, o frutas secas. Puede encontrar más ideas de bocadillos en la página 51.
- ▶ **Añada más proteína y calorías a su dieta**. Puede encontrar formas de añadir proteína en la página 52 y calorías en la página 55.
- ▶ **Beba líquidos durante el día**— especialmente cuando no quiere comer. Si tiene dificultad para acordarse de beber líquidos, use una alarma que le recuerde tomar sorbos frecuentes.

Formas de controlar problemas de alimentación

- ▶ **Escoja líquidos que añaden calorías** y otros nutrientes. Ejemplos de esto son los jugos, caldos, leche y bebidas de soja con proteína. Se puede encontrar una lista de líquidos claros en la página 44 y de líquidos enteros en la página 45.
- ▶ **Coma un bocadillo a la hora de dormir.** Al hacerlo, obtendrá calorías adicionales pero no afectará su apetito para la comida siguiente.
- ▶ **Cambie la forma de la comida.** Por ejemplo, puede hacer un batido con leche y fruta en vez de comer fruta cortada. Hay una receta en la página siguiente.
- ▶ **Coma alimentos suaves, fríos o congelados.** Ejemplos son el yogur, batidos de leche y helados. Hay una receta de batido de banana en la página siguiente.
- ▶ **Consuma porciones más grandes cuando se sienta bien y sin cansancio.** Para muchas personas, una buena hora para comer es en la mañana después de un buen sueño.
- ▶ **Tome solo pequeñas cantidades de líquido con las comidas.** Mucha gente se siente demasiado llena si come y bebe al mismo tiempo. Si quiere más de unos cuantos sorbos, tome una bebida más grande al menos 30 minutos antes o después de las comidas.

Otras formas de controlar la falta de apetito

- ▶ **Hable con un dietista.** Ellos pueden decirle formas de obtener suficientes calorías y proteína aun cuando sean pocas las ganas de comer.
- ▶ **Trate de hacer sus comidas relajantes y agradables.** Reúnase con gente con la que disfruta y tenga alimentos atractivos para comer.
- ▶ **Haga ejercicio.** Mantener la actividad puede ayudarle a mejorar su apetito. Algunos estudios indican que muchas personas con cáncer se sienten mejor cuando hacen algo de ejercicio cada día.
- ▶ **Hable con la enfermera o trabajadora social** si el temor, la depresión o algunos otros sentimientos afectan su apetito o interés por la comida. Ellas pueden sugerirle formas que ayudan.
- ▶ **Hable con el doctor** si tiene náuseas, vómitos, estreñimiento o cambios en la forma como sabe o huele la comida. El doctor puede ayudar a controlar estos problemas para tener apetito.



RECETA *para la falta de apetito*

Batido de banana

Rinde:
1 porción

Tamaño de la porción:
Aproximadamente 2 tazas

Si se hace con	Calorías por porción	Proteínas por porción
Leche entera	255	9 gramos
Leche al 2%	226	9 gramos
Leche descremada	190	9 gramos

Instrucciones

Ponga todos los ingredientes en una licuadora. Licúe a alta velocidad hasta que quede suave



Ingredientes

1 banana madura completa, rebanada

Extracto de vainilla (unas cuantas gotas)

1 taza de leche

Para aprender más sobre el control de la falta de apetito, vea la sección de adelgazamiento en la página 37.

Estreñimiento

¿Qué es?

El estreñimiento sucede cuando los movimientos del intestino se hacen menos frecuentes y las heces se endurecen, se resecan y se pasan con dificultad. Puede hacer que tenga movimientos dolorosos del intestino, que sienta hinchazón o náuseas. Es posible que eructe, que pase mucho gas, y que tenga calambres estomacales o presión en el recto.

¿Por qué sucede?

La quimioterapia, la ubicación del cáncer, el medicamento para el dolor y otras medicinas pueden causar estreñimiento. Puede suceder también si no se bebe suficiente líquido, si no se come suficiente fibra o no se tiene actividad.

Formas de controlar con alimentos

- ▶ **Beba mucho líquido.** Beba al menos ocho vasos de líquido al día. Un vaso equivale a ocho onzas. Para ideas, vea la lista de líquidos claros en la página 44.
- ▶ **Beba líquidos calientes.** Mucha gente se da cuenta de que al beber líquidos tibios o calientes (como café, té y sopa) puede ayudarle a aliviar el estreñimiento.
- ▶ **Tome alimentos con mucha fibra.** Estos son el pan y cereal integrales, frutas secas y frijoles o chícharos cocidos secos. Trate la receta en la página 15. Para otras ideas, vea la lista de alimentos con alto contenido de fibra en la página 48. Si no acostumbra comer fibra, hágalo con lentitud, añadiendo un poco cada día.
- ▶ Las personas con algunos tipos de cáncer no deberán comer mucha fibra, por lo que es mejor preguntar al doctor antes de añadir fibra a su dieta.



Otras formas de controlar el estreñimiento

- ▶ Hable con un dietista. Ellos pueden sugerir alimentos para ayudar a aliviar el estreñimiento.
- ▶ **Mantenga un diario de evacuaciones del intestino.** Muéstrelo a su doctor o a su enfermera y dígales lo que es normal para usted. Este diario puede usarse para determinar si usted tiene estreñimiento.
- ▶ **Tenga actividades cada día.** Mantener la actividad puede ayudar a evitar y a aliviar el estreñimiento. Pregunte a su doctor cuál deberá ser el grado de su actividad y qué tipo de ejercicio deberá hacer.
- ▶ **Diga al doctor o a la enfermera** si no ha tenido evacuaciones del intestino en 2 días. Su doctor puede sugerirle un complemento de fibra, un laxante, un laxante emoliente, un enema. No use ninguno de estos productos sin antes preguntar al doctor o a la enfermera.

RECETA para aliviar el estreñimiento

Puré de manzana y ciruela

Rinde: 16 porciones **Porción:** 1 cucharada **Calorías por porción:** 10 calorías



Instrucciones

Licúe todos los ingredientes y guárdelos en el refrigerador.

Tome de 1 a 2 cucharadas de esta mezcla antes de irse a la cama, luego beba 8 onzas de agua.

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 cocidas

Diarrea

¿Qué es?

La diarrea sucede cuando se tienen evacuaciones del intestino que pueden ser blandas, sueltas o aguadas. Los alimentos y líquidos pasan por el intestino con tanta rapidez que su cuerpo no puede absorber suficientes nutrientes, vitaminas, minerales y agua de ellos. Esto puede causar deshidratación (lo cual sucede cuando su cuerpo tiene muy poca agua). La diarrea puede ser ligera o grave y durar por un corto o largo tiempo.

¿Por qué sucede?

La diarrea puede ser causada por los tratamientos del cáncer como la radioterapia al abdomen o a la pelvis, por la quimioterapia o por la inmunoterapia. Estos tratamientos causan diarrea porque pueden dañar las células sanas que revisten el intestino grueso o el delgado. La diarrea puede ser causada también por infecciones, por medicamentos para tratar el estreñimiento o por antibióticos.

Formas de controlar con alimentos

- ▶ **Tome muchos líquidos** para remplazar los que pierde por la diarrea y para evitar la deshidratación. Ejemplos son el agua, el ginger ale y bebidas deportivas como Gatorade® y Propel®. Puede ver una lista de más líquidos claros en la página 44.
- ▶ **Espere a que las bebidas carbonatadas pierdan la efervescencia** antes de beberlas. Añada más agua si las bebidas le dan sed o si le caen mal al estómago.
- ▶ **Coma 5 o 6 porciones pequeñas al día** en vez de 3 comidas grandes. Mucha gente piensa que es más fácil comer menos con más frecuencia.
- ▶ **Consuma alimentos y líquidos con alto contenido de sodio y potasio.** Cuando se tiene diarrea, el cuerpo pierde estas sustancias y es importante remplazarlas. Los líquidos con sodio incluyen el consomé o caldo sin grasa. Los alimentos ricos en potasio son las bananas, albaricoques y papas asadas, hervidas o en puré.
- ▶ **Coma alimentos con poca fibra.** Los alimentos con poca fibra son el yogur simple o de vainilla, pan blanco tostado y arroz blanco. Puede encontrar una lista de más alimentos con poca fibra en la página 48.
- ▶ **Mantenga los alimentos y bebidas a la temperatura del ambiente,** ni muy calientes ni muy fríos.



► **No coma alimentos o beba líquidos que empeoran la diarrea.** Como:

- Alimentos ricos en fibra, como pan y pasta integrales de trigo
- Bebidas que tienen mucha azúcar, como la soda regular y el ponche de frutas
- Bebidas muy calientes o muy frías
- Alimentos grasosos o fritos, como las papas fritas y las hamburguesas
- Alimentos y bebidas que pueden causar gas. Estos son los frijoles cocidos secos y las frutas y verduras crudas.
- Productos lácteos, a menos que sean bajos en lactosa o sin ella
- Cerveza, vino y otros tipos de alcohol
- Comidas condimentadas, como pimienta, salsa picante y chile
- Alimentos o bebidas con cafeína. Estos son café regular, té, algunas sodas y chocolate
- Productos sin azúcar endulzados con xilitol o sorbitol. Estos se encuentran principalmente en el chicle y dulces sin azúcar. Lea las etiquetas de los productos para saber si tienen esos edulcorantes en ellos.
- Jugo de manzana, ya que tiene un contenido alto de sorbitol

► **Beba solo líquidos claros durante 12 o 14 horas después de un episodio de diarrea.**

Al hacer esto, permitirá un descanso al intestino y ayudará a reemplazar los líquidos perdidos.

Otras formas de controlar la diarrea

- **Hable con un dietista.** Ellos le podrán ayudar a elegir alimentos para evitar la deshidratación. El dietista puede decirle también cuáles alimentos son buenos para comer y cuáles deberá evitar si tiene diarrea.
- **Límpiese con suavidad después de una evacuación del intestino.** En vez de papel para baño, límpiese con toallitas húmedas o rocíe agua de una botella rociadora. Diga al doctor o a la enfermera si tiene irritación o sangrado en el área del recto, o si usted tiene hemorroides.
- **Diga al doctor si ha tenido diarrea durante más de 24 horas.** Él necesita saber también si tiene dolor o calambres. Podrá recetarle medicina para controlar estos problemas. Usted podría necesitar también líquidos por vía intravenosa para reemplazar el agua y los nutrientes faltantes. Esto quiere decir que recibirá los líquidos por una aguja insertada en una vena. No tome medicamentos para la diarrea sin consultar primero al doctor o a la enfermera.

Resequedad de la boca

¿Qué es?

La resequedad de la boca sucede cuando se tiene menos saliva de lo acostumbrado. Tener menos saliva puede dificultar hablar, masticar y pasar los alimentos. La boca seca puede también hacer que cambie la forma como saben los alimentos.

¿Por qué sucede?

La quimioterapia y la radioterapia a la cabeza o a la zona del cuello pueden dañar las glándulas que producen saliva. La inmunoterapia y algunas medicinas pueden también causar una boca seca.

Formas de controlar con alimentos

- ▶ **Beba agua a lo largo del día.** Esto le ayudará a humedecer la boca para que pueda pasar los alimentos y hablar. Mucha gente lleva consigo botellas de agua.
- ▶ **Coma y beba alimentos y bebidas muy dulces o agrios (como limonada).** Esto le ayudará a producir más saliva. Pero si tiene la boca o la garganta irritada, evite los alimentos y bebidas agrios ya que esto puede empeorar los problemas.
- ▶ **Mastique chicle o chupe dulces duros, frutas congeladas, helados y trozos de hielo.** Esto ayuda a producir saliva, lo cual humedece la boca. Escoja chicle o dulces sin azúcar ya que mucha azúcar puede causar caries dental. Si usted tiene diarrea también, pregunte al dietista antes de usar productos sin azúcar ya que algunos edulcorantes pueden empeorar las cosas.
- ▶ **Coma alimentos fáciles de pasar.** Trate alimentos o sopas cocidas hechos puré. Puede encontrar una lista de alimentos y bebidas que son fáciles de masticar y de pasar en la página 50.
- ▶ **Humedezca los alimentos con salsas, con caldo de carne o aderezo de ensalada** para que sean más fáciles de pasar.

Otras formas de controlar la resequead de la boca

- ▶ **Hable con un dietista.** Un dietista puede indicarle lo que puede comer aun cuando la resequead de la boca dificulte masticar.
- ▶ **Mantenga los labios hidratados con bálsamo labial.**
- ▶ **Enjuague la boca** cada 1 o 2 horas con agua tibia. Hay muchas recetas para el enjuague de este tipo, pero un ejemplo es mezclar 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio y 1/8 de cucharadita de sal en 1 taza de agua tibia. Luego, enjuague con agua sola.

▶ **Evite:**

- Beber alcohol, incluyendo cerveza y vino, ya que el alcohol puede resecar la boca todavía más.
- Alimentos que pueden lastimar su boca, como los que están muy condimentados, ácidos, salados, duros o crujientes.
- Enjuague bucal que tiene alcohol. El alcohol reseca más la boca.
- Productos de tabaco
- Humo de tabaco en el ambiente



- ▶ **Hable con el doctor o con el dentista.** Pregunte sobre la saliva artificial o algún otro producto que cubre, protege y humedece su boca y garganta. Estos productos pueden ayudar con una boca seca grave.

Recursos para saber más

Distribuidora Nacional de Información de Salud Oral

Un servicio del Instituto Nacional de Investigación Dental y Cráneoafacial que provee información para la salud oral para pacientes con necesidades especiales.

Llame al teléfono: 301-402-7364

Visite: www.nidcr.gov

Correo electrónico: nidcrinfo@mail.nih.gov

Intolerancia a la lactosa

¿Qué es?

La intolerancia a la lactosa ocurre cuando el cuerpo no puede digerir o absorber un azúcar de la leche llamada lactosa. La lactosa está en productos lácteos como el queso, el helado y el budín. Los síntomas de la intolerancia a la lactosa pueden ser leves o graves y pueden incluir gas, calambres y diarrea. Estos síntomas pueden durar semanas o aun meses después de terminado el tratamiento. Algunas veces, la intolerancia a la lactosa es un problema de toda la vida.

¿Por qué sucede?

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

Formas de controlar con alimentos

- ▶ Prepare sus propios alimentos con poca lactosa o sin ella. Usted puede encontrar una receta de muestra en la página siguiente.
- ▶ Escoja productos lácteos sin lactosa o con poca lactosa. La mayoría de las tiendas de abarrotes tienen productos, como leche y helado, con la etiqueta de “sin lactosa” o “bajos en lactosa”.
- ▶ **Trate de consumir substitutos de leche**, como leche, yogur o helado hechos de almendras, de soja o de arroz. Estos productos no tienen lactosa.
- ▶ **Escoja productos lácteos que tienen poca lactosa naturalmente**. Es menos probable que los quesos duros, como el cheddar y el yogur, causen molestias.

Otras formas de controlar la intolerancia a la lactosa

- ▶ **Hable con un dietista**. Ellos pueden ayudarle a escoger alimentos bajos en lactosa.
- ▶ **Hable con el doctor o con la enfermera**. Ellos pueden sugerir medicinas que le ayuden con la intolerancia a la lactosa. Estos productos incluyen tabletas de lactasa. La lactasa es una sustancia que desintegra 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:

¾ taza

Proteína por porción:

1 gramo



Instrucciones

Derrita el chocolate en una cacerola pequeña.

Mida la maicena y el azúcar en un sartén aparte. Añada parte del líquido y revuélvalo hasta que se disuelva la maicena. Añada el resto del líquido.

Cocínelo a fuego medio hasta que se caliente. Revuelva el chocolate hasta que la mezcla esté espesa y empiece a hervir. Retírelo del fuego.

Mezcle la vainilla y ponga a enfriar la mezcla.

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 son?

Las náuseas ocurren cuando se siente malestar de estómago; generalmente después de eso pueden ocurrir los vómitos, aunque no siempre. Las náuseas pueden impedirle que reciba los alimentos y nutrientes que necesita. No todos sufren de náuseas y quienes sí las tienen les pueden suceder inmediatamente después de un tratamiento o unos cuantos días después. Hable con el doctor si las náuseas no desaparecen al terminar el tratamiento.

¿Por qué suceden?

Las náuseas pueden ser un efecto secundario de la cirugía, quimioterapia, terapia biológica y radioterapia al abdomen, al intestino delgado, al colon o al cerebro. Pueden ser causadas también por algunos tipos de cáncer o también por otras enfermedades.

Formas de controlar con alimentos

▶ **Coma alimentos que caen bien al estómago.**

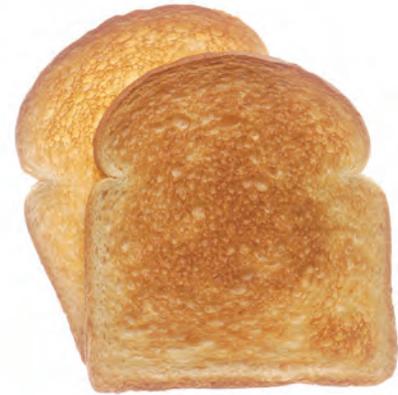
Estos son el pan blanco tostado, yogur simple o de vainilla y caldo claro. Trate de comer limón, lima o algún alimento de sabor agrio. Puede ver más ideas de alimentos que caen bien al estómago en las páginas 46 y 47.

▶ **Coma 5 o 6 comidas pequeñas al día en vez de 3 comidas grandes.** Mucha gente piensa que es más fácil comer cantidades más pequeñas con más frecuencia.

▶ **No omita comidas o bocadillos.** Deberá comer aun cuando no tenga ganas de hacerlo. Para mucha gente, tener el estómago vacío hace que las náuseas sean peores.

▶ **Escoja alimentos que le agradan.** No se fuerce a comer alimentos que le producen náuseas. Y, no coma sus alimentos favoritos para que no los relacione con sentirse mal.

▶ **Tome solo pequeños sorbos de líquido junto con la comida.** Comer y beber al mismo tiempo puede hacer que sienta el estómago hinchado.



- ▶ **Beba líquidos durante el día.** Beba lentamente. Tenga a la mano una botella de agua o un vaso con una pajilla.
- ▶ **Coma y beba alimentos y bebidas a temperatura ambiente.** Deje que se enfríen los alimentos y bebidas calientes y que se calienten los alimentos y bebidas fríos antes de comerlos o beberlos. Puede enfriar los alimentos y bebidas calientes en el refrigerador; y calentar los alimentos fríos en el horno de microondas.
- ▶ **Coma pan tostado o galletas secas** antes de levantarse, si tiene náuseas por la mañana.
- ▶ **Haga planes de cuándo es mejor para comer y beber.** Algunas personas se sienten mejor cuando comen una comida ligera o un bocadillo antes del tratamiento. Otras se sienten mejor cuando no comen por unas horas antes del tratamiento.

Otras formas de controlar las náuseas

- ▶ **Hable con el doctor** de las medicinas para prevenir las náuseas, las cuales se llaman antieméticas o antináusea. Dígale si las medicinas no le ayudan. Si una medicina no funciona bien, el doctor puede recetarle otra. Quizá deba tomarlas 1 hora antes de cada tratamiento y algunos días después. El tipo de tratamiento de cáncer que recibe y la forma como usted reacciona al tratamiento afectan por cuánto tiempo deberá tomar esas medicinas. La acupuntura puede ayudar también. Hable con el doctor o con la enfermera si quiere hacer la prueba.
- ▶ **Un dietista le dirá** la forma de comer lo suficiente aun cuando tenga náuseas.
- ▶ **Relájese antes de cada tratamiento del cáncer.** Puede sentirse mejor si trata de respirar profundamente, si trata la meditación o la oración. Muchas personas se relajan con actividades tranquilas como leer o escuchar música.
- ▶ **Descanse después de las comidas,** pero siéntese, no se acueste.
- ▶ **Póngase ropa cómoda y suelta.**
- ▶ Apunte en una libreta las veces que siente náuseas y por qué. Muéstrela a la enfermera, al doctor o al dietista. Ellos podrán sugerir formas de cambiar su dieta.
- ▶ **Evite alimentos y bebidas de olor fuerte.** Estos son alimentos que se estén cocinando, café, pescado, cebollas y ajo. Pida a un amigo o a un familiar que cocine para usted para evitar los olores de la cocina.
- ▶ **Abra una ventana o encienda un ventilador si sus habitaciones se sienten mal ventiladas.** El aire fresco puede ayudar a aliviar las náuseas. No coma en cuartos que están muy calientes o sofocantes.



Boca irritada (mucositis)

¿Qué es?

La radioterapia a la cabeza o al cuello, la quimioterapia y la terapia biológica pueden causar llagas en la boca (pequeños cortes o úlceras en la boca) y encías doloridas. Los problemas dentales o infecciones en la boca, como la candidiasis, pueden irritar la boca.

¿Por qué sucede?

Los tratamientos del cáncer pueden dañar las células de crecimiento rápido en el revestimiento de la boca y labios. Su boca y encías se sentirán probablemente mejor cuando termine el tratamiento del cáncer.

Formas de controlar con alimentos

- ▶ **Escoja alimentos que son fáciles de masticar.** Algunos alimentos pueden lastimar una boca irritada y hacer que se dificulte más masticarlos y pasarlos. Para ayudarse, escoja alimentos blandos como batidos, huevos revueltos y flanes. Trate la receta de la página 13. Para otras ideas, vea la página 50 para una lista de alimentos y bebidas que son fáciles de masticar y de pasar.
- ▶ **Cocine los alimentos hasta que estén blandos y suaves.**
- ▶ **Humedezca y suavice los alimentos** con caldo de carne, salsas, caldos o yogur.
- ▶ **Corte los alimentos en trozos pequeños.** Puede también hacer puré los alimentos con una licuadora o procesador de alimentos.
- ▶ **Beba con una pajilla.** Esto puede ayudarle a pasar las bebidas más allá de las partes adoloridas de la boca.
- ▶ **Coma con una cuchara muy pequeña,** como una cucharita para bebés. Esto le ayudará a tomar bocados más pequeños, lo cual podrá masticar con más facilidad.
- ▶ **Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente.** Su boca puede doler más si la comida está demasiado caliente.
- ▶ **Chupe trozos de hielo.** El hielo puede ayudar a entumecer y a calmar su boca.

► **Evite** alimentos y bebidas que pueden lastimar cuando su boca está irritada. Estos son:

- Frutas y jugos cítricos, como naranjas, limones y limonada
- Alimentos condimentados, como salsa picante, platillos de curry, salsa y chili
- Tomates y catsup
- Alimentos salados.
- Verduras crudas
- Alimentos filosos, crujientes, como granola, galletas y papitas o tortillas fritas
- Bebidas que contienen alcohol

Otras formas de controlar la boca irritada

- **Hable con un dietista.** Ellos pueden ayudarle a escoger alimentos que no lastiman una boca irritada.
- **Vaya al dentista** al menos 2 semanas antes de comenzar la terapia biológica, la quimioterapia o radioterapia dirigida a la cabeza o al cuello. Es importante tener una boca sana antes del tratamiento de cáncer. Trate de hacerse todo el trabajo dental necesario antes de empezar el tratamiento. Si no puede, pregunte al doctor o a la enfermera cuándo no habrá peligro de ir al dentista. Diga al dentista que usted tiene cáncer y el tipo de tratamiento que recibirá.
- **Enjuague su boca** 3 o 4 veces al día con agua con sal. Hay muchas recetas para el enjuague de este tipo, pero un ejemplo es mezclar 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio y 1/8 de cucharadita de sal en 1 taza de agua tibia. Enjuague con agua sola después de usar el agua con sal.
- **Revise si hay llagas, parches blancos o zonas inflamadas y rojas en su boca** cada día. De esta forma, usted podrá ver o sentir los problemas tan pronto como empiecen. Diga al doctor si usted nota estos cambios.
- **No use artículos que puedan lastimar o quemar su boca, como:**
 - Enjuague bucal que contiene alcohol.
 - Mondadientes u otros objetos filosos
 - Cigarrillos, cigarros o algunos otros productos de tabaco
 - Cerveza, vino, licor y otros tipos de alcohol

Formas de controlar problemas de alimentación

- ▶ **Diga al doctor o al dentista si su boca o las encías están irritadas.** Le podrán decir si esos son problemas dentales o del tratamiento. Pregunte al dentista si hay productos especiales para limpiar y calmar la irritación de dientes y de encías.
- ▶ **Pregunte al doctor acerca de medicamentos para el dolor.** Le pueden sugerir pastillas o atomizadores para entumecer la boca mientras come.

Recursos para saber más

Distribuidora Nacional de Información de Salud Oral

Un servicio del Instituto Nacional de Investigación Dental y Cráneo-facial que provee información para la salud oral para pacientes con necesidades especiales. Pregunte sobre los libritos *La quimioterapia y la boca* y *La boca y el tratamiento de radiación en la cabeza y el cuello*.

Llame al teléfono: 301-402-7364

Visite: www.nidcr.nih.gov/Espanol/

Correo electrónico: nidcrinfo@mail.nih.gov

Smokefree.gov

Cigarrillos, cigarros puros y otros productos de tabaco pueden empeorar la irritación de la boca. Este recurso incluye información acerca de las líneas de teléfono para dejar de fumar, guías paso a paso para dejar de fumar y publicaciones para ayudarle a usted o a alguien a quien usted quiere para que deje de fumar.

Llame al teléfono: 1-877-448-7848 (1-877-44U-QUIT)

Visite: www.smokefree.gov

RECETA *para una boca irritada*

Fruta con crema

Rinde:

2 porciones

Tamaño de la porción:

1 ½ tazas

Si se prepara con	Calorías por porción	Proteína por porción
Helado de crema	302	7 gramos
Yogur congelado	268	9 gramos



Instrucciones

Licúe los ingredientes en una licuadora y enfríe la mezcla antes de servirla.

Ingredientes

1 taza de leche entera

1 taza de helado de vainilla o yogur congelado

1 taza de fruta enlatada (duraznos, albaricoques, peras) en jarabe espeso con jugo

Esencia de almendras o de vainilla al gusto

Irritación de garganta y dificultad para pasar alimentos (esofagitis)

¿Qué es?

La quimioterapia y la radioterapia a la cabeza o al cuello pueden hacer que se inflame o que se irrite el recubrimiento de su garganta, lo cual se llama esofagitis. Usted puede sentir como si tuviera un bulto en la garganta o ardor en el pecho o en la garganta. Puede también tener problemas para pasar saliva o alimentos. Estos problemas pueden hacer difícil que coma y causar que se adelgace.

¿Por qué sucede?

Algunos tipos de quimioterapia y de radiación a la cabeza y al cuello pueden dañar las células de crecimiento rápido, como las que revisten la garganta. Su riesgo de tener una garganta irritada, problemas para pasar, o algún otro problema de garganta depende de:

- ▶ Qué tanta radiación recibe
- ▶ Si recibe quimioterapia y radioterapia al mismo tiempo
- ▶ Si usa tabaco o bebe alcohol durante el curso del tratamiento de cáncer

Formas de controlar con alimentos

- ▶ **Coma 5 o 6 comidas pequeñas al día en vez de 3 comidas grandes.** Mucha gente piensa que es más fácil comer cantidades más pequeñas con más frecuencia.
- ▶ **Escoja alimentos que son fáciles de pasar.** Algunos alimentos son difíciles para comer y para pasar. Para ayudarse, escoja alimentos blandos como batidos, huevos revueltos y cereal cocido. Para otras ideas, vea la página 50 para una lista de alimentos y bebidas que son fáciles de masticar y de pasar.



- ▶ **Escoja alimentos y bebidas ricos en proteína y calorías.** Vea las listas de formas para añadir proteína en la página 52 y formas para añadir calorías en la página 55. Si el adelgazamiento es un problema, vea la sección de adelgazamiento en la página 37.
- ▶ **Cocine los alimentos hasta que estén blandos y suaves.**
- ▶ **Corte los alimentos en trozos pequeños.** Puede también hacer puré los alimentos con una licuadora o procesador de alimentos.
- ▶ **Humedezca y suavice los alimentos** con caldo de carne, salsas, caldos o yogur.
- ▶ **Use una pajilla para las bebidas.** Cuando se usa una pajilla para beber es más fácil que las bebidas pasen por la garganta.
- ▶ **Evite alimentos y bebidas** que pueden quemar o raspar la garganta, como:

- Alimentos y bebidas calientes
- Comidas condimentadas
- Alimentos y jugos ácidos, como tomates, naranjas y limonada.
- Alimentos filosos, crujientes, como papitas fritas o totopos de maíz
- Bebidas que contienen alcohol

▶ **Diga al doctor o a la enfermera si:**

- Tiene problemas para pasar
- Siente que se ahoga
- Tose al comer o beber



Formas de controlar problemas de alimentación

Otras formas de controlar la esofagitis

- ▶ **Hable con un dietista.** Podrá ayudarle a escoger alimentos que son fáciles para pasar.
- ▶ **Mantenga una posición** derecha e incline ligeramente la cabeza hacia adelante cuando coma y beba. Permanezca en una silla o de pie en una posición derecha 30 minutos por lo menos después de comer.
- ▶ **No use productos de tabaco.** Estos incluyen cigarrillos, pipas, cigarros puros y tabaco para mascar. Todos estos pueden empeorar los problemas de garganta.
- ▶ **No se oponga a recibir alimentos por sonda.** Algunas veces, es posible que usted no coma lo suficiente para conservar las fuerzas y que la alimentación por sonda sea una opción. El doctor o el dietista le dirán si esto puede ayudarle.
- ▶ Si necesita una sonda de alimentación, algunas veces el doctor o el terapeuta del habla le recetará ejercicios para pasar alimentos. Si lo hacen, haga esos ejercicios como lo indican para fortalecer los músculos para pasar alimentos.
- ▶ **Diga al doctor o a la enfermera si** tiene problemas para pasar, si siente como que se ahoga, si tose al comer o beber o nota otros problemas en la garganta. También, mencione si tiene dolor o está adelgazando. El doctor puede recetarle medicinas para aliviar estos síntomas. Estas pueden ser antiácidos y medicinas para proteger la garganta y controlar el dolor.



Recursos para saber más

Smokefree.gov

El uso de productos de tabaco puede empeorar los problemas de garganta. Este recurso provee información acerca de las líneas de teléfono para dejar de fumar, guías paso a paso para dejar de fumar y publicaciones para ayudar a usted o alguien a quien usted quiere para que deje de fumar.

Llame al teléfono: 1-877-448-7848 (1-877-44U-QUIT)

Visite: www.smokefree.gov

Cambios del gusto o del olfato

¿Qué son esos cambios?

Puede sentir que falta sabor a los alimentos o que algunos, como la carne, saben amargos o como a metal. El sentido del olfato puede cambiar también. Algunas veces, los alimentos que antes olían bien, ahora huelen de otra manera.

¿Por qué suceden?

El tratamiento del cáncer, los problemas dentales, o el cáncer mismo pueden causar cambios en el sentido del gusto o del olfato. Aunque no hay forma de impedir estos problemas, con frecuencia mejoran después de que termina el tratamiento.

Formas de controlar con alimentos

- ▶ **Escoja alimentos que se ven y huelen bien.** Evite alimentos que no le agradan. Por ejemplo, si la carne de res sabe o huele raro, trate de comer pollo o pavo.
- ▶ **Ponga a marinar los alimentos.** Se puede mejorar el sabor de la carne, del pollo, o del pescado si los pone a marinar. El caldo para marinar puede comprarse en la tienda de abasto o puede tratar marinar con jugos de frutas, con vino o aderezo para la ensalada. Cuando remoje alimentos para marinar, póngalos en el refrigerador hasta que sea tiempo de cocinarlos.
- ▶ **Pruebe alimentos y bebidas agrios.** Trate de añadir recetas que contienen naranja, lima, limón o vinagre. El flan de limón agrio podría saber bien y añadir proteína y calorías. Si tiene la boca o la garganta irritada, no coma alimentos agrios.
- ▶ **Endulce más los alimentos.** Si los alimentos tienen un sabor salado, amargo o ácido, puede ayudar si se añade azúcar o edulcorante.
- ▶ **Añada más sabor a sus alimentos.** Por ejemplo, podría añadir trozos de tocino o cebolla a las verduras o usar hierbas como albahaca, orégano y romero. Use salsa de barbacoa en la carne y el pollo.



Formas de controlar problemas de alimentación

▶ **Evite alimentos y bebidas con olor que le desagrade.**

▶ **Formas de reducir los olores de la comida:**

- Sirva la comida a la temperatura ambiente
- Mantenga cubierta la comida
- Use tazas o vasos con tapas
- Beba con una pajilla
- Al cocinar, use un ventilador de cocina
- Cocine afuera
- Al cocinar, levante las tapas alejadas de usted

Otras formas de controlar los cambios del gusto o del olfato

▶ **Hable con un dietista.** Ellos pueden darle ideas de cómo controlar los cambios de sabor y de olor.

▶ **Coma con tenedores y cucharas de plástico.** Puede ayudar si tiene un sabor metálico en la boca. Si le gusta comer con palillos chinos, esos pueden ayudar también. Además, trate de cocinar en sartenes y ollas de vidrio en vez de metal.

▶ **Mantenga limpia su boca.** Al mantener limpia la boca cepillándola y usando hilo dental puede ayudar a que sepa mejor la comida.

▶ **Use enjuagues bucales especiales.** Pregunte a su dentista o a su doctor sobre enjuagues bucales que puedan ayudar, así como otras formas de cuidar su boca.

▶ **Vaya con el dentista.** Ellos pueden asegurarse de que los cambios del gusto o del olfato no son causados por problemas dentales.

▶ **Hable con el doctor o con la enfermera.** Dígales cualquier cambio que tenga en el gusto o en el olfato y cómo le impiden comer bien.

Vómitos

¿Qué son y por qué suceden?

Los vómitos pueden seguir a las náuseas y ser causados por el tratamiento del cáncer, por los olores de la comida, movimientos, un malestar estomacal o gas en los intestinos. Algunas personas vomitan cuando están en lugares (como en hospitales) que les recuerdan el cáncer. Los vómitos, como las náuseas, pueden suceder inmediatamente después del tratamiento o 1 o 2 días después. Es posible que tenga también arcadas secas, las cuales suceden cuando su cuerpo trata de vomitar aun cuando su estómago esté vacío.

La inmunoterapia, algunos tipos de quimioterapia y la radioterapia al abdomen, al intestino delgado, al colon o al cerebro pueden causar náuseas, vómitos o ambos. Con frecuencia, esto sucede porque estos tratamientos dañan las células sanas del aparato digestivo.

Formas de controlar con alimentos

- ▶ **No coma ni beba nada sino hasta que deje de vomitar.**
- ▶ **Cuando cesen los vómitos, beba cantidades pequeñas de líquidos**, como agua o consomé. Empiece a beber lentamente y tome sorbos chicos poco a poco. Puede encontrar una lista de otros líquidos claros en la página 44.
- ▶ **Una vez que logre tolerar los líquidos claros sin vomitar**, pruebe alimentos licuados y bebidas, o que caen mejor al estómago. Puede tratar de volver a comer alimentos sólidos cuando empiece a sentirse mejor. Hay una lista de alimentos líquidos en la página 45 y una lista de alimentos y bebidas que caen bien al estómago en la página 46.
- ▶ **Coma 5 o 6 porciones pequeñas al día en vez de 3 comidas grandes.** Cuando ya empiece a comer, las cantidades pequeñas de comida serán más fáciles. No coma al principio lo que más le gusta, para que no lo empiece a desagradar.



Formas de controlar problemas de alimentación

Otras formas de controlar los vómitos

- ▶ **Hable con un dietista.** Ellos pueden sugerir alimentos que pueda comer cuando deje de vomitar.
- ▶ **Pida al doctor que le recete medicamentos para impedir o controlar los vómitos (antieméticos o antináusea).** Diga al doctor o a la enfermera si las medicinas no le ayudan. Su doctor puede recetarle otros medicamentos. Podría necesitar tomar esas medicinas 1 hora antes de cada tratamiento y algunos días después. El tipo de tratamiento de cáncer que recibe y la forma como usted reacciona al tratamiento afecta por cuánto tiempo necesita tomar esas medicinas. Tal vez querrá hablar también con su doctor o con su enfermera sobre la acupuntura. Es posible que eso ayude también.
- ▶ **Evite las náuseas.** Una forma de evitar los vómitos es evitar las náuseas. Puede saber más acerca de las náuseas en la página 22.
- ▶ **Llame al doctor si sus vómitos son intensos o si duran más de 1 o 2 días.** Los vómitos pueden causar deshidratación (la cual ocurre cuando su cuerpo no tiene suficiente agua). El doctor necesita saber si usted no puede retener los líquidos.



Aumento de peso

¿Qué es?

El aumento de peso ocurre cuando sube el peso del cuerpo. Muchas personas con cáncer piensan que van a adelgazar y se sorprenden, y muchas veces se molestan, cuando suben de peso.

¿Por qué sucede?

El aumento de peso puede suceder por muchas razones:

- ▶ Las personas con ciertos tipos de cáncer tienen más probabilidad de aumentar de peso.
- ▶ La terapia hormonal, algunos tipos de quimioterapia, y las medicinas como los esteroides pueden causar aumento de peso. Estos tratamientos pueden también causar que el cuerpo retenga agua, lo cual hace que se suba de peso y la persona se sienta inflada.
- ▶ Algunos tratamientos pueden también aumentar el apetito por lo que la persona se siente con hambre y come más. El peso aumenta cuando se comen más calorías de lo que necesita el cuerpo.
- ▶ El cáncer y sus tratamientos pueden causar cansancio y cambios en el horario que causen una disminución de la actividad. Tener menos actividad puede causar subir de peso.

Formas de controlar con alimentos

- ▶ **Coma muchas frutas y verduras.** Esas son ricas en fibra y bajas en calorías. Pueden hacerle sentir el estómago lleno sin añadir muchas calorías.
- ▶ **Consuma alimentos ricos en fibra,** como panes, cereales y pastas integrales. Para más ideas, vea la lista de alimentos con alto contenido de fibra en la página 49. Las personas con algunos tipos de cáncer no deberán comer mucha fibra, por lo que es mejor preguntar al doctor antes de añadir fibra a la dieta.



Formas de controlar problemas de alimentación

- ▶ **Escoja carnes magras**, como la carne magra de res, carne de cerdo sin grasa o de aves sin pellejo.
- ▶ **Escoja productos lácteos bajos en grasa**. Estos son el yogur bajo en grasa o sin ella y la leche descremada o al 1 %.
- ▶ **Coma menos grasa**. Consuma solo pequeñas cantidades de mantequilla, mayonesa, postres, comidas fritas y de otros alimentos con alto contenido calórico.
- ▶ **Cocine con métodos bajos en grasa, como asado, al vapor, a la parrilla o a la brasa**.
- ▶ **Coma porciones pequeñas de comida**. Cuando salga a comer fuera, llévese la mitad a casa para comer después.
- ▶ **Consuma menos sal**. Esto le ayuda a no retener agua si sube de peso por retención de líquidos.

Otras formas de controlar el aumento de peso

- ▶ **Hable con un dietista**. Él puede tratar las formas de limitar la cantidad de sal que usted consume si el aumento de peso se debe a retención de líquidos. Puede ayudarle también a elegir alimentos sanos y a hacer los cambios saludables a sus recetas favoritas.
- ▶ **Mantenga un diario de alimentación**. Anote lo que come y cuándo lo come. Al hacerlo, podrá ayudarse a reconocer sus hábitos que pueden causar el aumento de peso.
- ▶ **Haga ejercicio cada día**. El ejercicio no solo ayuda a quemar calorías. Hay estudios que indican que el ejercicio ayuda a las personas con cáncer a sentirse mejor. Pregunte a su doctor o a su enfermera cuánto ejercicio puede hacer mientras está en tratamiento de cáncer.
- ▶ **Hable con su doctor antes de empezar una dieta para bajar de peso**. Ellos pueden ayudarle a determinar por qué está subiendo de peso y recetarle medicina (llamada diurético) si tiene retención de líquidos.



Adelgazamiento

¿Qué es?

El adelgazamiento ocurre cuando hay una disminución del peso del cuerpo.

¿Por qué sucede?

El adelgazamiento puede ser causado por el cáncer mismo o por los efectos secundarios del tratamiento del cáncer, como las náuseas y vómitos. La tensión y las preocupaciones pueden también causar el adelgazamiento. Muchas personas con cáncer adelgazan durante el tratamiento.

Formas de controlar con alimentos

- ▶ **Coma a sus horas**, en vez de esperar hasta sentir hambre. Cuando recibe tratamiento para el cáncer, necesita comer aun cuando no sienta hambre.
- ▶ **Coma 5 o 6 comidas pequeñas al día** en vez de 3 comidas grandes. Mucha gente piensa que es más fácil comer cantidades más pequeñas con más frecuencia.
- ▶ **Consuma alimentos con contenido alto de proteína y calorías**. No se llene con alimentos o líquidos de pocas calorías. “Empaque fuerzas” en su dieta al añadir proteína y calorías a otros alimentos. Añada algo más como mantequilla de cacahuete, aceite de oliva, nueces, semillas, aguacate, miel y mermelada a todos los alimentos. Trate la receta para mantequilla de cacahuete untada en la página 39. Para otras ideas, vea las listas de cómo añadir proteína en la página 52 y para añadir calorías en la página 55.
- ▶ **Tome leche malteada, batidos, jugos o sopas**. Esos tipos de alimentos pueden proveer la proteína, vitaminas y calorías que necesita su cuerpo, si no desea comer alimentos sólidos. Trate la receta para un batido rico en proteína en la página 38. Para otras ideas, vea la lista de alimentos líquidos completos en la página 45.
- ▶ **Cocine con leche fortificada con proteína**. Usted puede usar leche fortificada con proteína (en vez de leche regular) cuando cocine alimentos como pasta y queso, budín, salsa de crema, puré de papas, cocoa, sopas o panqueques. Vea la receta de leche fortificada con proteína en la página siguiente.

Formas de controlar problemas de alimentación

Otras formas de controlar el adelgazamiento

- ▶ **Hable con un dietista.** Él puede darle ideas de cómo conservar o aumentar su peso. Esto incluye elegir alimentos que son ricos en proteínas y calorías y adaptar sus recetas favoritas.
- ▶ **Mantenga la mayor actividad posible.** Puede tener más apetito si camina un poco o hace algún otro ejercicio ligero. Algunos estudios indican que muchas personas con cáncer se sienten mejor cuando hacen algo de ejercicio cada día.
- ▶ **Piense en la alimentación por sonda.** Algunas veces, es posible que usted no pueda comer lo suficiente para conservar las fuerzas y que la alimentación por sonda sea una buena opción. Su doctor o dietista le dirán si esto puede ayudarle.
- ▶ Diga al doctor si tiene problemas para comer, como náuseas, vómitos o cambios en la forma como saben o huelen los alimentos. Él podrá ayudarle a controlar esos problemas para que pueda comer mejor.

RECETA *para subir de peso*

Batido de leche rico en proteína

Rinde:

1 porción

Calorías por porción:

425 calorías

Tamaño de la porción:

Aproximadamente
1 taza y media

Proteína por porción:

17 gramos

Ingredientes

1 taza de leche fortificada con proteína

2 cucharadas de mezcla de azúcar y mantequilla

jarabe de chocolate, o su jarabe o miel de fruta favorita

½ taza de helado

½ cucharadita de esencia de vainilla



Instrucciones

Ponga todos los ingredientes en una licuadora.

Licúe a velocidad lenta durante 10 segundos.

Mantequilla de cacahuete (maní)

Rinde:
6 cucharadas

Calorías por porción:
279 calorías

Tamaño de la porción:
3 cucharadas

Proteína por porción:
11 gramos



Instrucciones

Combine leche en polvo, agua y vainilla, y revuelva hasta humedecer la mezcla.

Añada miel y mantequilla de cacahuete, y revuelva lentamente hasta que se mezcle. Unte en galletas.

También se pueden hacer bolitas con la mezcla y congelarlas para comerlas como caramelos.

La mezcla se mantiene bien en el refrigerador, pero se unta con dificultad cuando está fría.

Ingredientes

1 cucharada de leche en polvo instantánea descremada

1 cucharada de miel

1 cucharadita de agua

5 cucharadas de mantequilla de cacahuete suave

1 cucharadita de esencia de vainilla

Después del tratamiento del cáncer

Muchos problemas para comer desaparecen cuando termina el tratamiento

Una vez que usted termine el tratamiento de cáncer, muchos de sus problemas de alimentación mejorarán. Algunos, como el adelgazamiento y los cambios del gusto y del olfato, pueden durar más que el tratamiento. Si el tratamiento fue para cáncer de cabeza y cuello o cirugía para extraer parte del estómago o de los intestinos, es posible que tenga problemas de alimentación el resto de su vida.

Formas para volver a comer saludablemente

Aunque la comida saludable por sí misma no puede prevenir que regrese el cáncer, sí puede ayudarle a recuperar las fuerzas, a reconstruir los tejidos y mejorar cómo se siente después de terminado el tratamiento. Aquí hay algunas formas de comer bien después de terminado el tratamiento.

Prepare comidas sencillas que le gusten y que sean fáciles de preparar.

- ▶ Cocine 2 o 3 platillos a la vez. Congele los platillos adicionales para comerlos después.
- ▶ Súrtase de platillos congelados.
- ▶ Simplifique las tareas para cocinar: compre verduras ya cortadas.
- ▶ Coma alimentos diferentes. No hay un solo alimento que contenga todas las vitaminas y nutrientes necesarios.
- ▶ Coma muchas frutas y verduras, incluyendo verduras crudas y cocidas, frutas y jugos de frutas. Todas ellas tienen vitaminas, minerales y fibra.
- ▶ Coma pan integral de trigo, avena, arroz moreno, o granos y cereales enteros. Estos alimentos tienen los hidratos de carbono complejos, las vitaminas, minerales y fibra que se necesitan.
- ▶ Añada frijoles, chicharos y lentejas a su dieta y cómalos con frecuencia.
- ▶ Controle el consumo de grasa, de sal, azúcar, alcohol, alimentos ahumados o en escabeche y carnes procesadas.

- ▶ Escoja productos lácteos bajos en grasa.
- ▶ Coma porciones pequeñas (cerca de 6 a 7 onzas cada día) de carne magra y de pollo sin pellejo.
- ▶ Limite la carne roja a 18 onzas por semana. Cocine con métodos bajos en grasa como asado, al vapor, a la parrilla o a la brasa.
- ▶ Limite el alcohol a 1 bebida al día para las mujeres y 2 bebidas al día para los hombres.

Hable con un dietista

Le puede ser útil que hable con un dietista aun cuando haya terminado su tratamiento del cáncer. Un dietista puede ayudarle a que vuelva a comer saludablemente o a tratar la forma de controlar cualquier problema para comer que haya quedado.



Problemas para comer que pueden ser causados por algunos tratamientos para el cáncer

Cirugía

La cirugía puede causar que la digestión sea lenta y afectar lo que puede comer si tuvo cirugía de boca, de estómago, intestinos o de garganta.

Después de la cirugía, algunas personas tienen dificultad en volver a comer normalmente.

Si esto sucede, usted puede necesitar obtener los nutrientes por medio de una sonda de alimentación o por vía intravenosa (por una aguja directamente en una vena).

Nota: La cirugía hace más necesaria una buena nutrición. Si usted está débil o su peso está debajo de lo normal, puede necesitar comer una dieta rica en proteína y calorías antes de la cirugía.

Radioterapia

La radioterapia daña las células sanas y las células cancerosas. Cuando recibe radioterapia a la cabeza, al cuello, al pecho o al esófago, usted puede tener problemas para comer como:

- ▶ Cambios en el sentido del gusto (página 31)
- ▶ Resequedad de la boca (página 18)
- ▶ Boca irritada (página 24)
- ▶ Garganta irritada (página 28)
- ▶ Problemas de dientes y de mandíbula
- ▶ Problemas para pasar alimentos (página 28)

Cuando recibe radioterapia al abdomen o a la pelvis, puede tener problemas con:

- ▶ Calambres, sentir el estómago lleno
- ▶ Diarrea (página 16)
- ▶ Náuseas (página 22)
- ▶ Vómitos (página 33)

Quimioterapia

La quimioterapia funciona al detener o hacer más lento el crecimiento de las células cancerosas, las cuales crecen y se dividen con rapidez. Pero puede dañar también las células sanas que crecen y se dividen con rapidez, como las que revisten la boca o los intestinos. El daño a las células sanas puede causar efectos secundarios. Algunos de estos efectos secundarios pueden causar problemas de alimentación, como:

- ▶ Falta de apetito (página 11)
- ▶ Cambios en el sentido del gusto (página 31)
- ▶ Estreñimiento (página 14)
- ▶ Diarrea (página 16)
- ▶ Náuseas (página 22)
- ▶ Boca irritada (página 24)
- ▶ Garganta irritada (página 28)
- ▶ Vómitos (página 33)
- ▶ Aumento de peso (página 35)
- ▶ Adelgazamiento (página 37)

Inmunoterapia

La inmunoterapia puede causar:

- ▶ Falta de apetito causada por síntomas como de gripe, dolores musculares, cansancio y fiebre (página 11)
- ▶ Náuseas (página 22)
- ▶ Boca irritada (página 24)
- ▶ Vómitos (página 33)
- ▶ Adelgazamiento grave (página 37)

Terapia hormonal

La terapia hormonal puede afectar su interés por la comida o la habilidad para comer. Los problemas pueden ser:

- ▶ Cambios en el sentido del gusto (página 31)
- ▶ Diarrea (página 16)
- ▶ Aumento de peso (página 35)

Listas de alimentos y bebidas

Líquidos claros

Esta lista puede ayudar si le falta el apetito, si tiene estreñimiento, diarrea o vómitos.

- ▶ Vea la página 11 para leer más acerca de la falta de apetito.
- ▶ Vea la página 14 para leer más acerca del estreñimiento.
- ▶ Vea la página 16 para leer más acerca de la diarrea.
- ▶ Vea la página 33 para leer más acerca de los vómitos.

Sopas

- ▶ Consomé
- ▶ Caldo claro sin grasa

Bebidas

- ▶ Jugo claro de manzana
- ▶ Bebidas claras gaseosas
- ▶ Bebidas con sabor de frutas
- ▶ Ponche de frutas
- ▶ Bebidas deportivas
- ▶ Agua
- ▶ Té diluido sin cafeína

Dulces

- ▶ Helado de fruta sin trozos de fruta o leche
- ▶ Gelatina
- ▶ Miel
- ▶ Jalea
- ▶ Paletas de hielo

Remplazos y complementos de comidas

Complementos claros de nutrición (como Resource® Breeze) y Carnation® Instant Breakfast®

Alimentos líquidos completos

Esta lista puede ayudar si le falta el apetito, si vomita o se está adelgazando.

- ▶ Vea la página 11 para leer más acerca de la falta de apetito.
- ▶ Vea la página 33 para leer más acerca de los vómitos.
- ▶ Vea la página 37 para leer más acerca del adelgazamiento.

Cereales

Cereales calientes refinados (como Crema de Trigo®, Crema de Arroz®, avena instantánea y polenta)

Sopas

- ▶ Consomé
- ▶ Caldo
- ▶ Sopa colada o licuada

Bebidas

- ▶ Bebidas gaseosas
- ▶ Café
- ▶ Bebidas de frutas
- ▶ Ponche de frutas
- ▶ Leche
- ▶ Batidos de leche
- ▶ Batidos
- ▶ Bebidas deportivas
- ▶ Té
- ▶ Jugo de tomate
- ▶ Jugo de verduras
- ▶ Agua

Postres y bocadillos

- ▶ Flan (suave o al horno)
- ▶ Yogur helado
- ▶ Purés de frutas diluidos con agua
- ▶ Gelatina
- ▶ Miel
- ▶ Helado sin trozos (como nueces o trozos de galletas)
- ▶ Leche helada
- ▶ Jalea
- ▶ Budín
- ▶ Sorbete
- ▶ Jarabe
- ▶ Yogur (simple o de vainilla)

Remplazos y complementos de comidas

- ▶ Bebidas para desayuno instantáneo (como Carnation® Instant Breakfast®)
- ▶ Remplazos líquidos de comida (como Ensure® y Boost®)
- ▶ Complementos claros de nutrición (como Resource® Breeze, Carnation® Instant Breakfast® y Ensure® claro)

Alimentos y bebidas que son fáciles de digerir

Esta lista puede ayudar si tiene náuseas o una vez que los vómitos se hayan controlado.

- ▶ Vea la página 22 para leer más acerca de las náuseas.
- ▶ Vea la página 33 para leer más acerca de los vómitos.

Sopas

- ▶ Caldo claro (como de pollo, de verduras o de res)
- ▶ Todas las clases (colados o en puré, si es necesario), con excepción de los que se hacen con alimentos que producen gas, como frijoles secos y chicharos, brócoli o repollo

Bebidas

- ▶ Bebidas gaseosas claras que ya no tienen burbujas
- ▶ Jugo de arándano o de uva
- ▶ Bebidas con sabor de frutas
- ▶ Ponche de frutas
- ▶ Leche
- ▶ Bebidas deportivas
- ▶ Té
- ▶ Jugo de verduras
- ▶ Agua

Platillos principales y bocadillos

- ▶ Aguacate
- ▶ Carne de res, solo cortes blandos
- ▶ Queso, queso duro, tipos ligeros, como queso americano
- ▶ Queso, suave o medio-suave, como el queso fresco o queso crema
- ▶ Pollo o pavo, asado o al horno sin pellejo
- ▶ Huevos
- ▶ Pescado, asado o en agua
- ▶ Fideos
- ▶ Pasta, simple
- ▶ Mantequilla de cacahuete, cremosa y otras mantequillas de nueces
- ▶ Papas, sin cáscara, hervidas o al horno
- ▶ Pretzels
- ▶ Cereales refinados fríos, como Corn Flakes®, Rice Krispies®, Rice Chex® y Corn Chex®
- ▶ Cereales calientes refinados, como Crema de Trigo®
- ▶ Galletas saladas
- ▶ Tortillas, de harina blanca
- ▶ Verduras, tiernas, bien cocidas
- ▶ Pan blanco
- ▶ Arroz blanco
- ▶ Pan blanco tostado

Postres

- ▶ Pastel de ángel
- ▶ Bananas
- ▶ Fruta de lata, como puré de manzana, duraznos y peras
- ▶ Flan
- ▶ Yogur helado
- ▶ Gelatina
- ▶ Helado
- ▶ Leche helada
- ▶ Dulce de limón
- ▶ Paletas de hielo
- ▶ Budín
- ▶ Sorbete
- ▶ Yogur (simple o de vainilla)

Remplazos y complementos de comidas

- ▶ Bebidas para desayuno instantáneo (como Carnation® Instant Breakfast®)
- ▶ Remplazos líquidos de comida (como Ensure®)
- ▶ Complementos claros de nutrición (como Resource® Breeze, Carnation® Instant Breakfast® y Ensure® claro)

Alimentos con poca fibra

Esta lista puede ayudarle si tiene diarrea. Vea la página 16 para leer más acerca de la diarrea.

Platillos principales

- ▶ Pollo o pavo (sin pellejo y al horno, asado o a la parrilla)
- ▶ Cereales cocidos refinados (como Crema de Arroz®, Avena instantánea y polenta)
- ▶ Huevos
- ▶ Pescado
- ▶ Fideos
- ▶ Papas, sin cáscara, hervidas o al horno
- ▶ Pan blanco
- ▶ Arroz blanco

Frutas y verduras

- ▶ Zanahorias, cocidas
- ▶ Frutas enlatadas, como duraznos, peras y puré de manzana
- ▶ Jugo de fruta
- ▶ Hongos
- ▶ Chícharos cocidos
- ▶ Jugo de verduras

Dulces y bocadillos

- ▶ Pastel de ángel
- ▶ Flan
- ▶ Gelatina
- ▶ Galletas de jengibre
- ▶ Galletas Graham
- ▶ Galletas saladas
- ▶ Sorbete
- ▶ Galletas de vainilla
- ▶ Yogur (simple o de vainilla)

Grasas

- ▶ Aceite
- ▶ Aderezo de ensalada (sin semillas)
- ▶ Mantequilla
- ▶ Mayonesa

Alimentos con alto contenido de fibra

Esta lista puede ayudar si tiene estreñimiento o aumento de peso.

- ▶ Vea la página 14 para leer más acerca del estreñimiento.
- ▶ Vea la página 35 para leer más acerca del aumento de peso.

Platillos principales

- ▶ Molletes de cebada
- ▶ Cereal integral o de cebada
- ▶ Chícharos o frijoles secos cocidos o enlatados, como lentejas o frijoles pintos, negros, rojos o habichuelas.
- ▶ Mantequilla de cacahuete y otras mantequillas de nueces
- ▶ Sopas con verduras y frijoles, como lentejas y chícharos
- ▶ Cereales integrales como avena y trigo desmenuzado
- ▶ Pan integral
- ▶ Pasta integral

Frutas y verduras

- ▶ Manzanas
- ▶ Bayas como arándanos, moras y fresas
- ▶ Brócoli
- ▶ Coles de Bruselas
- ▶ Repollo
- ▶ Maíz
- ▶ Frutas secas, como albaricoques, dátiles, ciruelas y pasas
- ▶ Verduras de hojas verdes, como espinacas, lechuga y berza
- ▶ Chícharos
- ▶ Papas con cáscara
- ▶ Espinacas
- ▶ Camote
- ▶ Batatas

Bocadillos

- ▶ Barras de salvado
- ▶ Granola
- ▶ Nueces
- ▶ Palomitas de maíz
- ▶ Semillas, como de calabaza o de girasol
- ▶ Mezcla de granola

Alimentos y bebidas fáciles de masticar y de pasar

Esta lista puede ayudar si usted tiene la boca reseca, irritada, o la garganta irritada o con problemas para pasar.

- ▶ Vea la página 18 para leer más acerca de la boca reseca.
- ▶ Vea la página 24 para leer más acerca de la boca irritada.
- ▶ Vea la página 28 para leer más acerca de la garganta irritada y problemas para pasar alimentos.

Platillos principales

- ▶ Comida para bebés
- ▶ Platillos al horno
- ▶ Ensalada de pollo
- ▶ Cereales calientes refinados (como Crema de Trigo®, Crema de Arroz®, avena instantánea y polenta)
- ▶ Queso fresco
- ▶ Huevos, medio hervidos o revueltos
- ▶ Ensalada de huevo
- ▶ Pasta y queso
- ▶ Puré de papas
- ▶ Mantequilla de cacahuates, cremosa
- ▶ Puré de alimentos cocidos
- ▶ Sopas
- ▶ Guisado
- ▶ Ensalada de atún
- ▶ Flan

Postres y bocadillos

- ▶ Flan
- ▶ Frutas en puré o comida para bebés
- ▶ Gelatina
- ▶ Helado
- ▶ Batidos de leche
- ▶ Budín
- ▶ Sorbete
- ▶ Batidos
- ▶ Frutas suaves, como bananas o puré de manzana
- ▶ Yogur, simple o de vainilla

Remplazos y complementos de comidas

- ▶ Bebidas para desayuno instantáneo (como Carnation® Instant Breakfast®)
- ▶ Remplazos líquidos de comida, como Ensure®
- ▶ Complementos claros de nutrición como Resource® Breeze, jugo Carnation® Instant Breakfast® y Ensure® claro

Bocadillos rápidos y sencillos

Esta lista puede ayudarle si le falta el apetito. Vea la página 11 para leer más acerca de la falta de apetito.

Bebidas

- ▶ Chocolate con leche
- ▶ Bebidas instantáneas de desayuno
- ▶ Jugos
- ▶ Leche
- ▶ Batidos de leche

Platillos principales

- ▶ Pan
- ▶ Cereales
- ▶ Quesos, duros y medio-suaves
- ▶ Galletas
- ▶ Sopa de crema
- ▶ Huevos hervidos duros y endiablados
- ▶ Molletes
- ▶ Nueces
- ▶ Mantequilla de cacahuete y otras mantequillas de nueces
- ▶ Pan árabe y humus
- ▶ Sándwiches

Frutas y verduras

- ▶ Puré de manzana
- ▶ Fruta fresca o enlatada
- ▶ Verduras, crudas o cocidas

Postres y bocadillos

- ▶ Pasteles y galletas hechas con harina integral, frutas, nueces, germen de trigo o granola
- ▶ Flan
- ▶ Salsas hechas con queso, frijoles o crema agria
- ▶ Yogur helado
- ▶ Gelatina
- ▶ Granola
- ▶ Barras de granola
- ▶ Helado
- ▶ Nueces
- ▶ Palomitas de maíz
- ▶ Paletas de hielo
- ▶ Budín
- ▶ Sorbete
- ▶ Mezcla de granola
- ▶ Yogur

Forma de añadir proteína

Esta lista puede ayudar si le falta el apetito, si tiene la garganta irritada, si tiene problemas para pasar o se está adelgazando.

- ▶ Vea la página 11 para leer más acerca de la falta de apetito.
- ▶ Vea la página 28 para leer más acerca de la garganta irritada y problemas para pasar alimentos.
- ▶ Vea la página 37 para leer más acerca del adelgazamiento.

Queso duro o medio suave

▶ Queso derretido

- Sándwiches
- Pan
- Molletes
- Tortillas
- Hamburguesas
- Hot dogs
- Carnes y pescado
- Verduras
- Huevos
- Postres
- Guisado de fruta
- Pastel relleno

▶ Rállelo y añádalo a:

- Sopas
- Salsas
- Platos al horno
- Platos de verduras
- Puré de papas
- Arroz
- Fideos
- Pastel de carne

Queso fresco y queso ricotta

Mézclo o úselo para rellenar frutas y verduras

▶ Añádalo a:

- Platos al horno
- Espagueti
- Fideos
- Platos de huevos, como tortillas, huevos revueltos y soufflés

Leche

- ▶ Use leche en vez de agua en bebidas y para cocinar
- ▶ Use en cereal caliente, sopas, cocoa y budín

Leche instantánea en polvo sin grasa

Añada a la leche y a bebidas de leche, como ponche de leche y huevo y batidos de leche

► Use en:

- Platillos al horno
- Salsas
- Budín
- Pastel de carne
- Sopa de crema
- Flan
- Pan
- Puré de papas
- Otros postres a base de leche
- Molletes
- Macarrones y queso

Remplazos de comida, complementos y polvo de proteína

- Use “polvo de desayuno instantáneo” en bebidas y postres de leche
- Mézclelo con helado, leche y sabor de frutas para batidos ricos en proteína

Helado, yogur y yogur helado

► Añádalo a:

- Bebidas gaseosas
- Frutas
- Bebidas de leche como batidos de leche
- Gelatina
- Cereales
- Pastel relleno

- Mézclelo con frutas suaves o cocidas
- Haga un sándwich de helado o de yogur helado en rebanadas de pastel, galletas, o galletas Graham
- Mézclelos con bebidas de desayuno y frutas, como bananas

Huevos

- Añada huevos hervidos rebanados a ensaladas, aderezo de ensaladas, verduras, platillos al horno y carnes en crema.
- Haga un flan rico con huevos, leche y azúcar
- Añada yemas de huevo hervidas, duras, a huevos endiablados y para untar en sándwiches
- Bata los huevos en puré de papas, en puré de verduras y salsas. Siga cocinando estos platillos después de añadir los huevos porque los huevos crudos pueden contener bacterias dañinas.
- Añada más huevos o claras de huevos a:
 - Flan
 - Masa para panqueques o pan tostado a la francesa
 - Budín
 - Quiches
 - Huevos revueltos
 - Tortillas de huevos

Nueces, semillas y germen de trigo

- ▶ Añádalos a:
 - Platillos al horno
 - Pan
 - Molletes
 - Panqueques
 - Galletas
 - Waffles
- ▶ Rocíelos en:
 - Frutas
 - Cereales
 - Helado
 - Yogur
 - Verduras
 - Ensaladas
 - Pan tostado
- ▶ Úselos en lugar de migajas de pan en recetas
- ▶ Licúelos con perejil, espinacas o hierbas y crema para hacer una salsa para fideo, pasta o platillos de verduras
- ▶ Pase las bananas por nueces cortadas

Mantequilla de cacahuete y otras mantequillas de nueces

- ▶ Unte a:
 - Sándwiches
 - Pan tostado
 - Molletes
 - Galletas
 - Waffles
 - Panqueques
 - Rebanadas de frutas
- ▶ Use como salsa para verduras crudas
- ▶ Licúe con leche y otras bebidas
- ▶ Bata con helado suave y yogur

Carne, aves y pescado

- ▶ Añada carne o pescado en trozos a:
 - Verduras
 - Ensaladas
 - Platillos al horno
 - Sopas
 - Salsas
 - Masa para bollos
 - Tortillas de huevos
 - Soufflés
 - Quiches
 - Relleno de sándwiches
 - Relleno de pollo o de pavo
- ▶ Envuelva en masa de empanada o de bollos
- ▶ Añada a papas al horno

Frijoles, legumbres y tofu

- ▶ Añada a platillos al horno, pasta, sopa, ensalada y platillos de cereales
- ▶ Haga puré de frijoles con queso y leche

Formas de añadir calorías

Esta lista puede ayudar si le falta el apetito, si tiene la garganta irritada, si tiene problemas para pasar o se está adelgazando.

- ▶ Vea la página 11 para leer más acerca de la falta de apetito.
- ▶ Vea la página 28 para leer más acerca de la garganta irritada y problemas para pasar alimentos.
- ▶ Vea la página 37 para leer más acerca del adelgazamiento.

Leche

- ▶ Use leche entera en vez de leche descremada
- ▶ Póngala al cereal caliente o frío
- ▶ Vierta en el pollo o en el pescado cuando los esté horneando
- ▶ Mézclelos con hamburguesas, pastel de carne y croquetas
- ▶ Haga chocolate caliente con leche

Queso

- ▶ Derrita sobre platillos al horno, papas y verduras
- ▶ Añada a tortillas de huevo
- ▶ Añada a sándwiches

Granola

- ▶ Use en masa para galletas, molletes y pan
- ▶ Rocíelos en:
 - Verduras
 - Helado
 - Flan
 - Yogur
 - Budín
 - Frutas
- ▶ Ponga con una capa de frutas en el horno
- ▶ Mézclela con frutas secas y nueces como bocadillos
- ▶ Use en recetas de budín en vez de pan o de arroz

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

- ▶ Póngalas a remojar en agua tibia para suavizarlas y cómalas en el desayuno, como postre o bocadillo.
- ▶ Añádalas a:
 - Molletes
 - Galletas
 - Pan
 - Pasteles
 - Arroz y platillos de cereal
 - Cereales
 - Budín
 - Relleno
 - Verduras cocidas, como zanahorias, camote y bellota o chayote
- ▶ Hornee en pies y empanadas
- ▶ Combine con nueces o con granola como bocadillos

Huevos

- ▶ Añada huevos hervidos rebanados a ensaladas, aderezo de ensaladas, verduras, platillos al horno y carnes en crema.
- ▶ Haga un flan rico con huevos, leche y azúcar
- ▶ Añada yemas de huevo hervidas, duras, a huevos endiablados y para untar en sándwiches
- ▶ Bata los huevos en puré de papas, en puré de verduras y salsas. Siga cocinando estos platillos después de añadir los huevos porque los huevos crudos pueden contener bacterias dañinas.
- ▶ Añada más huevos o claras de huevos a:
 - Flan
 - Budín
 - Quiches
 - Huevos revueltos
 - Tortillas de huevo
 - Masa para panqueques o para pan tostado a la francesa

El código de abajo da acceso a todos los formatos disponibles de esta publicación, use su lector de códigos para leerlo.



Una publicación de la Oficina de Comunicaciones y Enlace Público del NCI
www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes



**NATIONAL
CANCER
INSTITUTE**

Publicación de los NIH n.º 18-7157
junio de 2018