

Alimentos con alto contenido de proteínas y calorías

La proteína es un nutriente esencial para ayudar a mantener una masa corporal baja en grasa y apoyar la recuperación del cuerpo durante y después del tratamiento para el cáncer. Debería intentar **escoger un alimento con alto contenido de proteína para la mayoría de las comidas y meriendas durante el día para ayudar a satisfacer sus necesidades**. Seleccione alimentos con proteínas de alta calidad tales como:

- Aves
- Pescado
- Huevos
- Productos lácteos/leche con bajo contenido de grasa
- Tofú
- Nueces
- Granos integrales
- Frijoles y legumbres

Sugerencias para aumentar la proteína en su dieta

Productos lácteos

- Agregue un poco de queso al pan tostado, galletas de agua, sándwiches, papas horneadas, verduras, sopas, fideos o pasta.
- Use leche en vez de agua al cocinar cereales y sopas de crema (la leche 2 % o entera puede agregar calorías).
- Incluya salsas hechas con crema en las verduras y la pasta.
- Agregue leche en polvo o proteína de suero en polvo a las sopas de crema y al puré de papas.
- Agregue requesón o queso ricotta a guisos, espaguetis o fideos.
- La leche de vaca contiene más proteína que la mayoría de las leches basadas en nueces o vegetales, tales como la leche de almendra, de semilla de marañón, de arroz o de coco. Para un contenido de proteína comparable a la leche de vaca, pruebe la leche libre de lactosa, Fairlife[®], la leche de soya o el kéfir.

Huevos

- Tenga huevos duros fácilmente disponibles en la refrigeradora.
- Añada huevos duros picados a ensaladas, guisos, sopas y verduras.
- Trate de hacer un flan o una ensalada de huevo.
- **Todos los huevos crudos deben ser completamente cocidos antes de comerse** para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos, como consecuencia de bacterias dañinas. Los huevos líquidos pasteurizados se pueden consumir de forma segura sin cocinarse.

Carnes, aves y pescado

- Agregue sobras de carne cocinada a sopas, guisos, ensaladas y tortillas.
- Haga un “dip” al mezclar carne troceada, picada o desmenuzada con crema agria y hierbas aromáticas.

Frijoles, legumbres, nueces y semillas

- Esparza nueces y semillas sobre cereales, frutas y postres tales como helado, budín o flan.
- Sirva nueces y semillas en verduras, ensaladas y pasta.
- Unte con mantequilla de maní o de otras nueces el pan tostado, los panecillos ingleses, las galletas de agua y las rodajas de fruta, o mézclela en un batido.
- Añada frijoles y guisantes a ensaladas, sopas, guisos y platos de verduras.

Cantidad de proteínas y tamaños de las porciones

(NOTA: Los alimentos en **letra negra contienen lactosa**)

Proteínas de origen animal

- Carne, pescado o aves = (3 onzas cocinada o 90 gramos, como el tamaño de una baraja de naipes = 21 gramos de proteína)
- Huevo (1 grande = 6 gramos)
- Leche Fairlife® (1 taza = 13 gramos)
- Genepro (1 cucharada = 30 gramos de proteína)
- **Requesón** (1/2 taza = 12 gramos de proteína)
- **Yogur griego** (5 onzas/150 ml = 12-15 gramos de proteína)
- **Leche de vaca** (1 taza = 8 gramos de proteína)
- **Queso** (1.5 onzas = 9-10 gramos de proteína)
- **Proteína de suero en polvo** (véase la etiqueta de nutrición del producto individual)

Proteínas de origen vegetal

- Nueces (1/4 taza = 5 gramos de proteína)
- Mantequillas de nuez – maní o almendra (2 cucharadas = 8 gramos)
- Semillas de chía y cáñamo (1 cucharada = 3-5 gramos)
- Semillas de ayote y girasol (1/4 taza = 6-7 gramos)
- Guisantes, lentejas y frijoles (1/2 taza = aprox. 7 gramos)
- Quinoa (1/2 taza cocinada = 4 gramos)
- Farro (1/3 taza cocinado = 7 gramos)
- Seitán (3 onzas o 90 gramos = 20 gramos)
- Tofú (1/2 taza = 10 gramos)
- Proteínas de soya, guisantes, arroz o cáñamo en polvo (1 medida = 15 a 23 gramos, véase la etiqueta de nutrición del producto individual)

Las calorías de los alimentos son esenciales para ayudar a satisfacer las necesidades energéticas del cuerpo y ayudar a mantener el peso.

Puede bajar de peso sin querer si está comiendo menos de lo normal debido a los efectos secundarios de su tratamiento.

Algunos efectos secundarios comunes relacionados con la nutrición incluyen una falta de hambre, sentirse saciado muy rápidamente, un sentido del gusto alterado o sentirse mal en general.

- ✓ Comer porciones más pequeñas de comida con más frecuencia, o hasta meriendas ligeras cada 2-3 horas puede ayudar a estimular su apetito durante estos períodos de poca hambre o falta de apetito.
- ✓ Puede ser que tenga que considerar alimentos que contengan más calorías por porción como una medida temporal únicamente para ayudar a mantener su peso y nivel de energía. Algunos de estos alimentos de alto contenido de calorías no son opciones recomendadas para una “alimentación saludable” pero pueden ser apropiados durante un breve tiempo, según su habilidad para tolerar la comida durante su tratamiento.
- ✓ A medida que vaya sintiéndose mejor y mejore su apetito, debería reanudar las opciones saludables de alimentación y reanudar las porciones de tamaño normal. (Véase la guía de educación al paciente “La nutrición para el sobreviviente de cáncer” para ver estas recomendaciones para una alimentación saludable.)

Sugerencias para ayudar a aumentar las calorías en su dieta

- ✓ Consuma 3 comidas y 3 meriendas diariamente. Las comidas más pequeñas pueden ser más atractivas.
- ✓ Beba líquidos **después** de las comidas para evitar sentirse saciado demasiado rápidamente.
- ✓ Ponga un horario para las horas de comer o ponga una alarma como recordatorio, ya que posiblemente no se acuerde de comer si no siente hambre.
- ✓ Trate de añadir calorías extras a sus alimentos:
 - Use mantequilla, aceite o crema como fuentes de grasas agregadas. Las grasas vegetales tales como aceites, aguacate o puré de garbanzos son una fuente preferida de grasa en lugar de las grasas de origen animal.
 - Agregue mantequillas de nueces (maní o almendra) a los alimentos según se tolere.
 - Considere añadir jugos de carne, salsas, aderezos para ensaladas, mayonesa o crema agria a los alimentos que ingiere.
 - También puede agregar endulzantes (azúcar, azúcar moreno, sirope de arce y miel) a los alimentos tales como cereales calientes o bebidas como el té.
- ✓ Pruebe productos lácteos ricos en grasa según se tolere (leche, yogur, queso crema, requesón, helado).

- ✓ Beba suplementos nutritivos líquidos ricos en calorías y proteínas (tales como Boost Plus®, Ensure Enlive® o Carnation Instant Breakfast®: busque suplementos que contengan por lo menos 250-350 calorías y 10 gramos de proteínas o más por porción.)

Ideas para recetas

A continuación, se incluyen recetas para una variedad de batidos de altas calorías. Estos pueden ayudar a aumentar las calorías y proteínas en su dieta.

- Para maximizar las calorías, puede usar mitad y mitad, leche entera, helado o leche en polvo en su batido casero.
- Los suplementos nutritivos líquidos tales como Ensure Enlive®, Boost Plus® o una versión genérica se pueden usar como ingrediente líquido principal en su batido.
- Si es problemática la intolerancia a la lactosa, puede probar con productos sin lactosa como sustituto.
- **Si el tamaño de las porciones de los batidos son abrumadores**, divídalo en 2 o 3 porciones pequeñas y bébalo entre comidas.

Receta Básica: Batido Casero de Alto Contenido de Calorías

Rinde: 12 onzas/360 ml (aprox. 1-½ taza)

380 calorías, 28 gramos de proteína

½ taza de helado, liso, cualquier sabor

8 onzas (240 ml) de leche entera

1 medida de proteína de suero en polvo

Agregue todos los ingredientes a la licuadora: mezcle hasta que quede licuado.

Adiciones opcionales: ½ taza de fruta, 1-3 cucharadas de sirope o extractos saborizados, miel, aceite y/o mantequilla de nuez (maní o almendra)

Batido de Sorbete de Naranja

Rinde: 16 onzas/480 ml (aproximadamente 2 tazas)

380 calorías, 26 gramos de proteína

1 taza de sorbete de naranja

¾ taza de leche entera

½ taza de bayas congeladas

1 medida de proteína en polvo sabor a vainilla

Agregue todos los ingredientes a la licuadora: mezcle hasta que quede licuado.

Batido de Chocolate y Mantequilla de Maní

Rinde: 8 onzas/240 ml (aproximadamente 1 taza)
750 calorías, 7 gramos de proteína

1/2 taza de crema batida espesa
1 cucharada de mantequilla de maní cremosa
2 cucharadas de sirope de chocolate
4 onzas (120 ml) de helado de chocolate

Agregue todos los ingredientes a la licuadora: mezcle hasta que quede licuado.

Pelusa de Piña y Naranja

Rinde: 7 onzas/210 ml (casi 1 taza)
225 calorías, 14 gramos de proteína

6 onzas (180 ml) de yogur griego sabor a piña
½ taza de sorbete de naranja

Agregue todos los ingredientes a la licuadora: mezcle hasta que quede licuado.

Batido Clásico para el Desayuno

Rinde: 10 onzas/300ml (aproximadamente 1-¼ taza)
340 calorías, 11 gramos de proteína

½ taza de leche entera
1 taza de helado
1 paquete de Carnation Breakfast

Agregue todos los ingredientes a la licuadora: mezcle hasta que quede licuado.

Batido de Fruta

Rinde: 16 onzas/480 ml (aproximadamente 2 tazas)
430 calorías, 20 gramos de proteína

1 taza de leche entera
½ taza de yogur griego sabor a vainilla
1 taza de fruta fresca o congelada
2 cucharadas de miel

Agregue todos los ingredientes a la licuadora: mezcle hasta que quede licuado.