

7 NUTRICIÓN

La nutrición y los alimentos son factores importantes en la salud y la recuperación durante el tratamiento del cáncer. Los desafíos nutricionales empiezan cuando el cáncer, los efectos secundarios de su tratamiento y los cambios en el apetito afectan la capacidad del paciente de comer o mantener una nutrición adecuada.

Es posible que los alimentos o bebidas favoritos del paciente no sean la mejor opción en su caso. Las impresiones sobre cuáles alimentos son saludables, y cuáles no son saludables, también pueden ser un problema. Es importante que el cuidador apoye al paciente (con tacto) y lo ayude a tomar buenas decisiones al seleccionar los alimentos.

Función del cuidador en la nutrición. Los alimentos y la selección de alimentos podrían ser temas de conversación delicados de tratar con su ser querido. La selección de alimentos es una de las pocas cosas que los pacientes con cáncer pueden controlar. A veces, su ser querido podría resistirse a comer. Trate de alentar a su ser querido a que coma, sin insistir demasiado. El tratamiento del cáncer es una etapa emocionalmente difícil. No permita que los desacuerdos acerca de los alimentos se conviertan en verdaderas peleas o discusiones. Recorra al equipo de profesionales médicos para obtener apoyo y recursos.

Hay muchas consideraciones que influyen en la selección de alimentos de los pacientes con cáncer: la salud, el tratamiento, las pautas de nutrición y los factores sociales. Por ejemplo, incluso si el paciente entiende que los alimentos saludables promueven la curación, podría no querer comer si tiene náuseas después de la quimioterapia. Un paciente que no puede tolerar el alcohol podría sentir la presión social de beber cuando sale con sus amigos. Estos son ejemplos que muestran la forma en que distintos factores repercuten en la selección de alimentos.

Los alimentos proveen nutrientes valiosos a los pacientes con cáncer. Alimentarse bien durante el tratamiento del cáncer promueve una recuperación más rápida, alivia los efectos secundarios y hace que el plan de tratamiento transcurra sin problemas. No obstante, es posible que su ser querido no pueda preparar las listas de comestibles, ir de compras, comer, digerir los alimentos ni preparar las comidas como lo hacía antes de tener cáncer. Aquí es donde usted, como cuidador, puede ayudar. Según el estado de salud de su ser querido, puede que necesite asistirlo con lo siguiente:

- Hacer la compra de comestibles
- Preparar las comidas y cocinar
- Alentar al paciente a que escoja comer alimentos saludables
- Manejar los efectos secundarios del tratamiento

Para empezar, pregunte al profesional médico correspondiente acerca de las recomendaciones de alimentos o comidas específicos y las restricciones alimentarias, si hay alguna. A menudo, el mejor enfoque para planificar la nutrición es tener impreso un plan de comidas o una lista de alimentos. Para obtener más ayuda, pida una remisión a un dietista registrado.

¿LE GUSTARÍA HABLAR DE FORMA INDIVIDUAL CON UN DIETISTA REGISTRADO?

Para programar una consulta personalizada sobre la nutrición, visite www.LLS.org/nutricion o comuníquese con un Especialista en Información de LLS al **(800) 955-4572**.

CONSEJO:

Puede encontrar consejos nutricionales en todas partes, pero no todos se basan en información confiable. Sea cauteloso con los consejos nutricionales que encuentra en Internet, revistas o anuncios, así como con los que le brinden sus familiares y amigos aunque sean bien intencionados. Para obtener información sobre la nutrición que provenga de una fuente confiable, consulte con un dietista registrado.

Nutrición de los pacientes con cáncer. Su ser querido puede seguir pautas para mantener una nutrición adecuada.

Pautas de nutrición. La siguiente lista ofrece sugerencias útiles para hacer buenas selecciones de alimentos.

Seleccione una gran variedad de frutas y vegetales todos los días. Las frutas y vegetales ofrecen importantes nutrientes al organismo. Elija una variedad de frutas y vegetales de colores vivos para obtener el mayor beneficio. Aliente a su ser querido a comer como mínimo cinco porciones de frutas y vegetales al día.

Elija alimentos ricos en proteínas. Las proteínas ayudan al cuerpo a reparar las células y tejidos. También ayudan a que el sistema inmunitario se recupere de las enfermedades. Incluya una fuente de proteína magra en todas las comidas y también en los refrigerios. Las siguientes son buenas fuentes de proteína magra:

- Carnes magras, tales como pollo, pescado o pavo
- Huevos
- Productos lácteos bajos en grasa, tales como leche, yogur y queso, o sustitutos de productos lácteos
- Nueces y mantequillas de nueces
- Frijoles
- Productos derivados de la soya

Agregue granos integrales. Los granos integrales son una buena fuente de carbohidratos y fibra que ayudan a mantener altos los niveles de energía. Las siguientes son buenas fuentes de granos integrales:

- Avena
- Panes integrales
- Arroz integral
- Pastas integrales

Elija fuentes de grasas saludables. Entre las grasas saludables se incluyen:

- Aceite de oliva o canola
- Aguacates
- Nueces
- Semillas

Restrinja el consumo de dulces y azúcares añadidos. Los alimentos que tienen un alto contenido de azúcares añadidos, como los postres y dulces, ofrecen poco beneficio nutritivo y a menudo reemplazan a otros alimentos que proporcionan más nutrientes al paciente.

Manténgase hidratado. Es importante beber una cantidad suficiente de líquidos durante el tratamiento del cáncer para prevenir la deshidratación. Una buena meta inicial es beber 64 onzas (1.9 litros) de líquido diariamente. La meta de su ser querido en cuanto al consumo de líquidos puede ser distinta, así que, pida orientación al equipo de profesionales médicos. Su ser querido debe evitar tomar grandes cantidades de bebidas con cafeína. El exceso de cafeína puede provocar deshidratación.

Consulte con el equipo de profesionales médicos antes de tomar cualquier tipo de vitamina o suplemento. Algunos medicamentos y tratamientos contra el cáncer pueden interactuar con las vitaminas y suplementos. Haga que los alimentos sean la principal fuente de nutrientes. Si el paciente ya toma suplementos, dele una lista de ellos al equipo de profesionales médicos.

Beba alcohol con moderación, si acaso. El consumo de bebidas con alcohol puede contribuir a la deshidratación. Además, puede reducir la capacidad del sistema inmunitario y no ofrece ningún beneficio nutritivo.

CONSEJO:

En esta sección, las pautas alimentarias recomendadas para el paciente también rigen para las personas sin diagnóstico de cáncer. Una nutrición adecuada puede ofrecer más energía y reducir el riesgo de enfermedades, tales como la enfermedad cardíaca y el cáncer. No sacrifique su propio bienestar. Cuídese a sí mismo también seleccionando alimentos saludables.



Si desea obtener más información acerca de la nutrición, visite www.LLS.org/materiales para consultar la publicación titulada **Manual de nutrición: cómo alimentar a su familia, desde la planificación hasta la hora de las comidas.**

Desnutrición. La desnutrición es una preocupación seria para muchos pacientes con cáncer. Si una persona no recibe o absorbe lo que necesita para mantener una nutrición adecuada ni la cantidad necesaria de calorías o nutrientes para el funcionamiento saludable del cuerpo, padecerá desnutrición. Los pacientes con cáncer que están desnutridos corren un riesgo mayor de tener complicaciones de salud, hospitalizaciones, infecciones, pérdida de la fuerza muscular y mala calidad de vida.

Para disminuir el riesgo de desnutrición, su ser querido debería tratar de evitar perder peso durante el tratamiento, a menos que los profesionales médicos aconsejen lo contrario en su caso. Las dietas estrictas no se recomiendan durante el tratamiento del cáncer. La pérdida de peso puede reducir los niveles de energía del paciente y disminuir la capacidad del organismo de combatir las infecciones. En la medida posible, el paciente debería tratar de mantener un peso estable durante el tratamiento.

A pesar de estos serios riesgos, puede que el paciente y el equipo de profesionales médicos pasen por alto los problemas de nutrición. Como cuidador, usted puede ayudar a vigilar la aparición de signos y/o síntomas de desnutrición. Entre ellos se incluyen:

- Pérdida de peso sin explicación
- Pérdida del apetito
- Cambios en el consumo de alimentos
- Efectos secundarios que dificultan que el paciente coma

Complete este breve cuestionario para saber si su ser querido (el paciente) podría correr el riesgo de padecer desnutrición. Responda a cada pregunta marcando la columna de SÍ o de NO.

ESTADO NUTRICIONAL	SÍ	NO
En los últimos 3 meses, ¿perdió el paciente de 5 a 10 libras (2.25 a 4.5 kilogramos) o más sin intentarlo?		
¿El paciente está comiendo menos debido a una disminución del apetito?		
¿Ha notado cambios en el consumo de alimentos del paciente?		
¿Los efectos secundarios del tratamiento (por ejemplo, náuseas, cambios en el gusto, dolor en la boca, dificultades para tragar, diarrea, estreñimiento, problemas dentales) dificultan que el paciente coma?		
¿El paciente ya no disfruta tanto de la hora de comer como lo hacía antes de presentar cáncer?		

Si marcó “SÍ” como respuesta a una o más de las preguntas anteriores, avise al equipo de profesionales médicos. Su ser querido podría correr el riesgo de padecer desnutrición. Si su ser querido no puede comer una cantidad suficiente de alimentos o beber una cantidad suficiente de líquidos por vía oral para lograr una nutrición adecuada, es posible que necesite recibir una terapia nutricional. Esto consiste en la administración de productos nutritivos por medio de una sonda de alimentación o por vía intravenosa, lo que se denomina nutrición parenteral total (TPN, en inglés). Si su ser querido necesita una sonda de alimentación, los miembros del equipo de profesionales médicos le enseñarán a cuidar la sonda, administrar los productos nutritivos y vigilar estrechamente la pérdida de peso.

Seguridad de los alimentos. El sistema inmunitario se debilita durante el tratamiento del cáncer. Es importante prestar especial atención a la seguridad de los alimentos durante el tratamiento del cáncer para reducir el riesgo de que su ser querido se exponga a bacterias posiblemente nocivas provenientes de alimentos estropeados o poco cocidos.

Pautas de seguridad de los alimentos. Los siguientes consejos pueden reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos:

Mantenga todo limpio.

- Lávese las manos a menudo y minuciosamente, especialmente antes y después de manipular cualquier alimento. Asegúrese de lavarse las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos. Preste especial atención a las uñas y al dorso de las manos. Aliente a su ser querido a hacer lo mismo.

- Guarde los alimentos crudos separados de los cocidos. No reutilice ningún utensilio, tabla de cortar, plato de servir ni vajilla que haya estado en contacto con carne o huevos crudos. Los utensilios, tablas de cortar, platos de servir y vajillas que se han usado para preparar carnes o huevos crudos deben lavarse con agua jabonosa caliente. Lo más recomendable es tener dos tablas de cortar separadas, una para la carne y otra para las frutas y vegetales. Además, tenga listas tablas de cortar adicionales, todas limpias, para tener espacio para la preparación de otros alimentos.
- Desinfecte todas las superficies de preparación de alimentos, incluyendo los fregaderos y los mesones (las encimeras), antes y después de cocinar.
- Lave todas las frutas y los vegetales con agua corriente limpia antes de comerlos, pelarlos o cocinarlos. Puede optar por usar un cepillo de verduras.

Cocine bien los alimentos.

- Evite los alimentos crudos, tales como sushi, huevos poco cocidos y carnes que no se hayan cocido hasta la temperatura interna adecuada.
- Cocine los huevos hasta que tanto la clara como la yema estén firmes. Evite los alimentos que podrían contener huevos crudos, tales como masa de galletas cruda y mayonesa casera.
- Use un termómetro de carnes a fin de asegurarse de que todas las carnes estén totalmente cocidas y hayan alcanzado la temperatura interna recomendada antes de su consumo. Use la tabla a continuación como referencia.

Alimento	Tipo	Temperatura interna (°F/°C)
Carne molida y mezclas de carnes molidas	Res, cerdo, ternera, cordero	160 °F (71 °C)
	Pavo, pollo	165 °F (74 °C)
Carne fresca de res, ternera, cordero	Filetes, cortes para asado, chuletas Tiempo de reposo: 3 minutos	145 °F (63 °C)
Carne de aves	Todas las partes del ave (pechuga, ave entera, patas, muslos, alas, carne molida, menudos y relleno a base de aves)	165 °F (74 °C)
Cerdo y jamón	Cerdo fresco, incluyendo jamón fresco Tiempo de reposo: 3 minutos	145 °F (63 °C)
	Jamón precocido (para recalentar) Nota: recalentar los jamones cocidos envasados en plantas inspeccionadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, en inglés) a 140 °F (60 °C)	165 °F (74 °C)
Huevos y platos a base de huevo	Huevos	Cocinar hasta que la yema y la clara estén firmes
	Platos a base de huevo (tales como frittata, quiche)	160 °F (71 °C)
Sobras y cazuelas	Sobras y cazuelas	165 °F (74 °C)
Mariscos	Pescado con aletas	145 °F (63 °C) o cocinar hasta que la carne se vea opaca y se separe fácilmente con un tenedor
	Camarones, langostas, cangrejos y vieiras	Cocinar hasta que la carne se vea perlada o blanca y opaca
	Almejas, ostras, mejillones	Cocinar hasta que las conchas se abran durante la cocción

Fuente: sitio web de Foodsafety.gov del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Evite los alimentos y bebidas asociados a enfermedades transmitidas por alimentos.

Además de la carne poco cocida, estos incluyen:

- Bebidas que no están pasteurizadas, tales como jugos sin pasteurizar o leche cruda
- Quesos blandos de corteza enmohecida y aquellos con vetas azules, entre ellos, el Brie, Camembert, Roquefort, Stilton, Gorgonzola y azul u otros tipos de quesos blandos que no están pasteurizados
- Brotes crudos, tales como brotes de alfalfa
- Agua de pozo, a menos que primero haya sido analizada para garantizar su seguridad, que está filtrada o bien que se ha hervido durante 1 minuto antes de beberla, o durante 3 minutos a alturas de unos 2,000 metros (6,562 pies)
- Frutas y vegetales sin lavar

Almacene los alimentos de manera segura.

- Almacene siempre los alimentos tan pronto como sea posible, o en el plazo de 1 hora después de comprarlos o cocinarlos.
- Use un marcador o bolígrafo para etiquetar los alimentos con la última fecha recomendada para consumir el producto ("use by", en inglés), si el envase o envoltura no tiene fecha de caducidad.
- Coloque los alimentos cuya fecha de caducidad está más próxima en la parte delantera del refrigerador, para que sea más probable que los use.
- Tire las sobras o envases abiertos en un plazo de 1 a 4 días. Si duda de que sea seguro consumir algún alimento, recuerde: en caso de duda es mejor tirarlo.

Tenga cuidado al comer en restaurantes y hacer las compras de los alimentos.

- Compre solo de vendedores con calificaciones altas en las inspecciones del departamento de salud.
- Evite comprar alimentos de vendedores ambulantes.
- Cuando vaya de compras, no pruebe las muestras gratuitas de alimentos que se ofrecen en las degustaciones.
- Cuando coman fuera de casa, evite los restaurantes con buffet. Si está en una fiesta con buffet, pida que su ser querido sea la primera persona en la línea.
- En los restaurantes, pida que las carnes se preparen bien cocidas ("well done", en inglés).
- Si se lleva las sobras, pida embolsar usted mismo los alimentos y asegúrese de refrigerarlos rápidamente.

¿Qué debería hacer ante la sospecha de una enfermedad transmitida por alimentos?

Tenga listo un plan en caso de que usted o su ser querido contraiga una enfermedad transmitida por alimentos. Si esto ocurre, avise al equipo de profesionales médicos lo antes posible. Entre los signos y/o síntomas de las enfermedades transmitidas por alimentos se incluyen fiebre, diarrea, náuseas, vómitos y/o calambres abdominales. Ponga una etiqueta que dice "no comer" en todos los alimentos y bebidas que se han consumido recientemente. Pero, mantenga los envases en el refrigerador en caso de que el equipo de profesionales médicos desee analizar alguno de los alimentos posiblemente contaminados.

Neutropenia y la dieta. La neutropenia es una afección que se caracteriza por una cantidad menor de lo normal de neutrófilos (un tipo de glóbulo blanco). Si su ser querido tiene neutropenia, el médico podría recomendar que siga unas pautas alimentarias especiales para pacientes con inmunosupresión. En las pautas se explicarán en detalle las formas de proteger al paciente de la exposición a bacterias u otros organismos nocivos que se encuentran en algunos tipos de alimentos y bebidas.

Si el paciente se ha sometido a un trasplante de células madre, sus restricciones alimentarias podrían ser más estrictas que las de un paciente que ha recibido quimioterapia o radioterapia sin un trasplante.

Los miembros del equipo de profesionales médicos podrían referirse a esas pautas como "dieta neutropénica", o es posible que usted mismo se haya topado con ese término. Esta dieta se estableció con el objetivo de ayudar a las personas con neutropenia a aprender cómo disminuir su exposición a bacterias y otros organismos nocivos que se encuentran en algunos alimentos. Sin embargo, nunca se llegó a un acuerdo unánime en cuanto a qué alimentos deberían estar incluidos o excluidos.

En una revisión de estudios, nunca se comprobó que la dieta neutropénica disminuyera la exposición a bacterias presentes en los alimentos. Esta dieta no parece beneficiar a los pacientes de ninguna forma. La preparación y

manipulación seguras de los alimentos son más importantes que la restricción del consumo de grupos específicos de alimentos, ya que el consumo de una dieta balanceada y una óptima nutrición son las consideraciones más importantes en el caso de los pacientes que afrontan los efectos de la quimioterapia y otros tratamientos contra el cáncer.

Las pautas alimentarias para los pacientes con inmunosupresión varían entre los distintos centros oncológicos. Pida a los miembros del equipo de profesionales médicos que le den cualquier instrucción especial que corresponda.

Manejo de los efectos secundarios con la nutrición. Los pacientes con cáncer suelen presentar efectos secundarios debidos al cáncer y los tratamientos del cáncer. Los efectos secundarios pueden ser a corto o a largo plazo. Algunos efectos secundarios se presentan durante el tratamiento y otros después de terminado el tratamiento. El tipo y la gravedad de los efectos secundarios dependen del plan de tratamiento específico y del estado de salud general del paciente. Muchos efectos secundarios del tratamiento del cáncer están relacionados con la nutrición, tales como náuseas, diarrea, estreñimiento, disminución del apetito y fatiga. Estos efectos secundarios pueden hacer que sea difícil comer y beber lo suficiente. Hay muchas formas de ayudar a manejar los efectos secundarios del tratamiento: cambios de estilo de vida, buena nutrición, ejercicio y medicamentos.

Hay muchas maneras en las que usted, como cuidador, puede ayudar a su ser querido a manejar los efectos secundarios. Siga leyendo para consultar consejos sobre cómo elaborar algunas estrategias generales, así como sugerencias para el manejo de una amplia variedad de efectos secundarios.

Cambios de estilo de vida para manejar los efectos secundarios.

Hacer ajustes en los hábitos diarios de su ser querido puede ayudar a que los efectos secundarios del tratamiento sean más llevaderos y mejorar la calidad de vida. Use las siguientes sugerencias con el fin de manejar los efectos secundarios:

Lleve un registro de los efectos secundarios para poder detectar tendencias que podrían contribuir a los efectos secundarios.

- Al llevar un registro del consumo de alimentos y de los efectos secundarios, así como de la hora en que ocurren y el nivel de bienestar de su ser querido, usted podría determinar qué alimentos o conductas hacen que los efectos secundarios empeoren, o tal vez pueda ayudarlo a sentirse mejor. Por ejemplo:
 - ¿Un desayuno grande le da energía a su ser querido a lo largo del día?
 - ¿Hay algún alimento que hace que su ser querido tenga gases o diarrea?
 - ¿Saltarse el almuerzo hace que su ser querido sienta náuseas más tarde?
- Una vez que haya averiguado lo que mejora o empeora los efectos secundarios que tiene su ser querido, puede hacer los ajustes correspondientes.
- También puede compartir el registro con el equipo de profesionales médicos. De esta forma, ellos podrán decidir si su ser querido necesita medicamentos, o si un cambio de dosis servirá para aliviar los efectos secundarios.

Preguntas que puede hacerles a los miembros del equipo de profesionales médicos

Haga las siguientes preguntas al equipo de profesionales médicos respecto a los efectos secundarios:

- ¿Qué efectos secundarios son frecuentes con este tratamiento? ¿Puede darme una lista impresa?
- ¿Qué se puede hacer para prevenir los efectos secundarios?
- ¿A quién debo llamar si el paciente empieza a presentar un efecto secundario?
- ¿Qué efectos secundarios, signos y/o síntomas exigen atención de emergencia?



Anote las respuestas de las dos últimas preguntas en la **Planilla 1: Plan para acudir a la sala de emergencia.**



Utilice la **Planilla 13: Registro del consumo de alimentos y de los efectos secundarios.**



LLS Health Manger™. Con la aplicación *LLS Health Manager™*, ahora puede usar su teléfono para manejar diariamente las necesidades de salud de su ser querido al llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos e hidratación, preguntas que quiere hacerle al médico, listas de comestibles y más. También puede programar recordatorios para tomar medicamentos y para comer y beber a lo largo del día. Visite www.LLS.org/AplicacionSalud para descargarla. La versión en español se llama Aplicación de Salud de LLS.

Aliente a su ser querido a mantenerse activo.

- El ejercicio puede ayudar a aliviar muchos efectos secundarios relacionados con el tratamiento del cáncer. También puede ayudar con los problemas digestivos, el manejo del dolor y a mantener la masa muscular y mejorar los hábitos de sueño. Podría parecer contradictorio, pero el ejercicio también puede aumentar los niveles de energía del paciente. No es necesario que el ejercicio sea agotador. Incluso dar una vuelta a la manzana puede ayudar.
- Hable con el equipo de profesionales médicos antes de que su ser querido empiece un nuevo programa de ejercicio.

Aliente a su ser querido a mantener un buen cuidado dental y bucal.

- El dolor en la boca, las úlceras bucales y la sequedad en la boca son posibles efectos secundarios del tratamiento del cáncer. Un cuidado bucal adecuado ayuda a manejar estos síntomas y a prevenir problemas secundarios, tales como caries dentales.
- Para el dolor en la boca, pida al médico enjuagues bucales y aerosoles especiales que pueden anestesiarse la boca y la garganta, si es que persiste la molestia.
- Para la sequedad en la boca, pida al médico información sobre los productos denominados sustitutos de la saliva, tales como enjuagues y pastillas de menta, que son de venta libre.
- Informe al equipo de profesionales médicos si su ser querido tiene sangrados en las encías o manchas blancas en la boca, ya que ambos problemas pueden ser signos de infección.

Sugiera a su ser querido que lleve ropa holgada para reducir el dolor causado por la digestión o las náuseas.

- La ropa que es ajustada en el área del abdomen puede agudizar los problemas digestivos y empeorar las náuseas.

Evite la presencia de olores fuertes en la casa.

- Los olores fuertes pueden provocar náuseas a algunos pacientes. Evite el uso de ambientadores, velas perfumadas, perfumes o artículos de limpieza con fragancia en la casa de su ser querido.



Para encontrar más consejos y estrategias, organizados según efectos secundarios específicos, visite www.pearlpoint.org/SideEffects (en inglés) o consulte las publicaciones sobre el manejo de efectos secundarios en www.LLS.org/materiales (haga clic en “Side Effect Management” en el menú desplegable, donde dice “Filter by Topic”).

Consejos para la preparación de alimentos con el fin de manejar los efectos secundarios. La fatiga, sensibilidad a los olores y otros efectos secundarios pueden dificultarle a su ser querido la preparación de alimentos. Como cuidador, una buena manera de ayudar a su ser querido a manejar los efectos secundarios puede ser la de asistirlo con cambios en la selección y preparación de alimentos.

A continuación se ofrecen algunos consejos para facilitar la preparación de los alimentos y ayudar a su ser querido a manejar algunos de los efectos secundarios del tratamiento.

Prepare comidas pequeñas y frecuentes a lo largo del día.

- Es posible que su ser querido no tenga mucho apetito. Al servir comidas pequeñas frecuentemente, ayudará a asegurar que su ser querido reciba suficientes calorías, proteínas y nutrientes para que pueda tolerar el tratamiento.
- Comer comidas pequeñas frecuentemente permite una mejor digestión, reduce los episodios de malestar estomacal y brinda más energía al cuerpo a lo largo del día.
- Use platos y tazas más pequeños con el fin de controlar el tamaño de las porciones.
- Su ser querido debe tratar de comer cinco o seis comidas pequeñas al día, o alrededor de cada 3 horas a lo largo del día.

Pida sugerencias.

- Si usted (como cuidador) está preparando una comida, pregúntele a su ser querido qué tipos de alimentos y bebidas le parecen apetitosos.

- Intente preguntarle “¿qué puedes almorzar hoy para recuperar tus fuerzas?” en vez de “¿qué quieres comer?”
- Trate de evitar servir la misma cosa todos los días, a menos que su ser querido la pida.

Emplee métodos de cocción saludables.

- Para reducir el contenido graso, prepare los alimentos horneándolos, usando una olla de cocción lenta o asándolos a la parrilla o en el horno. Las grasas, especialmente las que provienen de alimentos fritos o grasos, pueden empeorar los problemas digestivos.
- Si su ser querido necesita aumentar de peso o dejar de perder peso, añada a sus alimentos grasas saludables, tales como aceite de oliva, aguacates y nueces, para añadir más calorías.

Elimine los alimentos problemáticos.

- Ciertos alimentos pueden empeorar los efectos secundarios que tiene su ser querido, y estos alimentos pueden ser distintos de paciente a paciente. Si cierto tipo de alimento no es bien tolerado, recuerde eliminarlo de las futuras comidas.
- Es posible que los alimentos que su ser querido disfrutaba antes del tratamiento ahora le causen problemas. Por ejemplo, algunos pacientes presentan intolerancia a la lactosa como efecto secundario del tratamiento.
- Usted puede determinar qué alimentos podrían ser “problemáticos” para su ser querido llevando un registro diario del consumo de alimentos y de los efectos secundarios.

Compruebe el contenido de especias para compensar los cambios del gusto.

- Los cambios del gusto y del olfato son efectos secundarios comunes del tratamiento del cáncer.
- Hable con su ser querido al respecto. Es posible que necesite cambiar las especias o ajustar su cantidad para adaptar los alimentos a los cambios del gusto.
- Si su ser querido se queja de un sabor metálico, opte por usar utensilios y platos de plástico.

Mantenga al mínimo los olores.

- La sensibilidad a los aromas u olores es otro efecto secundario del tratamiento del cáncer. Si los olores causan problemas, cocine mientras el paciente está fuera de la casa o durmiendo.
- Use ventiladores para expulsar el aroma de los alimentos y el olor de la cocción fuera de la cocina y la casa.
- Podría ser útil poner un ventilador pequeño en la mesa del comedor.
- Prepare comidas frías, tales como sándwiches, platos de frutas y queso, batidos y galletas saladas con mantequilla de maní y apio.
- Utilice tazas con tapas y pajitas (popotes).

Planifique las comidas con anticipación.

- Los amigos y familiares tal vez deseen ayudar con la preparación de las comidas. Coloque en el refrigerador una lista de quién está trayendo qué y cuándo.
- Etiquete los alimentos preparados con la última fecha recomendada para consumir el producto.
- También hay recursos en Internet que puede usar para facilitar la planificación y coordinación de las comidas.

CONSEJO:

No se olvide de respetar la independencia de su ser querido. Si la persona puede preparar las comidas y le gusta cocinar, déjele hacerlo. Ofrezca su ayuda para cortar los vegetales o limpiar después de comer.



Utilice una aplicación o sitio web para coordinar la entrega de comidas a su ser querido por parte de los amigos y familiares (estos sitios web están en inglés).

- Take Them a Meal: www.takethemameal.com

- Meal Train: www.mealtrain.com

- CareCalendar: www.carecalendar.org



Utilice la **Planilla 14: Planificación de comidas** para planificar las comidas con anticipación.

Beba líquidos a sorbos entre las comidas.

- Es importante mantenerse hidratado. Así pues, aliente a su ser querido a beber líquidos a sorbos entre las comidas, pero asegúrese de que deje de beber 30 minutos antes de una comida o refrigerio para que tenga apetito.
- Beber demasiado con las comidas puede hacer que las personas coman menos. Esto puede ser un problema, especialmente si las bebidas tienen un contenido calórico bajo y comen menos alimentos ricos en nutrientes esenciales, tales como carnes, vegetales y frutas. Limite la cantidad de las bebidas que se sirven con las comidas para que su ser querido pueda consumir alimentos sólidos con más calorías y nutrientes.

Si su ser querido tiene anemia, agregue alimentos ricos en hierro a las comidas.

- La anemia se produce por una deficiencia de glóbulos rojos. El equipo de profesionales médicos le informará si su ser querido tiene anemia. Suele ocurrir que los pacientes con anemia no tienen signos ni síntomas evidentes, pero entre los posibles signos y/o síntomas se incluyen fatiga, falta de aliento, mareos y palidez.
- Entre los alimentos ricos en hierro se incluyen: hígado, carne de res, pollo, lomo de cerdo, salmón, almejas y ostras. Entre los alimentos de origen vegetal que son buenas fuentes de hierro se incluyen: cereales enriquecidos, lentejas, semillas de calabaza, espinacas, frijoles rojos (kidney beans, en inglés), tofu y uvas pasas.
- Es importante evitar el café y el té a la hora de las comidas porque pueden interferir con la absorción del hierro.
- No disponga de suplementos de hierro sin consultar con el equipo de profesionales médicos.

Si el paciente tiene dificultad para tragar, sírvale alimentos húmedos.

- Los alimentos húmedos son los más fáciles de tragar.
- Los alimentos de este tipo, tales como tomates, puré de manzanas, frutas enlatadas, vegetales cocidos, gelatina, sopas, pudines y helados, también suministran agua. Así pues, el paciente no necesitará un vaso grande de agua con la comida.
- Además, se requiere menos energía para cortar y masticar los alimentos húmedos, lo cual permite conservar energía para consumir más alimentos.

Para añadir calorías y proteínas, prepare batidos, licuados o suplementos nutricionales líquidos.

- Los líquidos pueden ser más fáciles de consumir que los alimentos sólidos. Los batidos o licuados pueden servir para reemplazar una comida ligera.
- Las tiendas de comestibles y farmacias venden suplementos nutricionales líquidos listos para su consumo. Pregunte a un dietista registrado cuál tipo es el mejor para su ser querido.
- Si su ser querido no come bien o está perdiendo peso, añada ingredientes que suministran calorías y proteínas a los batidos, licuados o suplementos nutricionales líquidos, tales como leche entera, leche en polvo, proteína en polvo, mantequilla de maní, helado o yogur.

Para calmar el dolor en la boca o la garganta, elija alimentos fríos.

- Las paletas heladas, las frutas congeladas o el hielo saborizado pueden ofrecer alivio a su ser querido si le duele la boca o la garganta.
- Las paletas heladas también pueden mejorar la hidratación y cuentan para el consumo diario de líquidos.

Incluya alimentos que favorecen el funcionamiento intestinal saludable.

- Añada alimentos con fibra a las comidas, si su ser querido puede tolerarlos bien. Aumente poco a poco el consumo de fibra hasta llegar a 25 a 35 gramos diarios. Entre los alimentos altos en fibra se incluyen granos integrales, frijoles, lentejas y la cáscara de frutas y vegetales.
- Para aliviar el estreñimiento, escoja alimentos altos en fibra y aliente al paciente a beber mucha agua. También puede tratar de dar al paciente jugo de ciruelas o ciruelas pasas.
- No le dé al paciente medicamentos para el estreñimiento sin consultar con el equipo de profesionales médicos.

CONSEJO:

Receta casera de una bebida electrolítica

Prepare una bebida electrolítica casera mezclando los siguientes ingredientes:
1 cuarto de cucharadita de sal,
8 cucharaditas de azúcar,
3 cucharadas de jugo de naranja concentrado y 4 tazas (950 mililitros) de agua.

¿DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

Para programar una consulta personalizada sobre la nutrición, visite www.LLS.org/nutricion o comuníquese con un Especialista en Información de LLS al **(800) 955-4572**.

Si su ser querido tiene diarrea, elija los alimentos y bebidas con cautela.

- Evite alimentos que son altos en fibra, picantes, fritos o altos en grasa.
- En su lugar, opte por arroz blanco, puré de manzanas, vegetales cocidos y carnes y lácteos bajos en grasa.
- Para mantenerse hidratado, su ser querido debería beber muchos líquidos transparentes, tales como agua, refrescos de jengibre (ginger ale, en inglés), bebidas deportivas o bebidas electrolíticas.
- Si su ser querido tiene diarrea intensa, comuníquese con el equipo de profesionales médicos.
- No le dé ningún medicamento antidiarreico sin consultar con el equipo de profesionales médicos.

Si su ser querido no quiere comer, use imágenes de alimentos para estimular su apetito.

- Ver anuncios de alimentos e imágenes de comidas en revistas puede ayudar a estimular el apetito o provocar recuerdos de buenas comidas.
- Comparta recetas, revistas o anuncios de tiendas de comestibles con su ser querido y úselas para aportar ideas de comidas.

Sea sociable durante las comidas.

- Las comidas solamente son saludables y nutritivas si el paciente las consume. Hacer que la hora de la comida sea un momento para socializar, relajarse y pasarla bien puede ayudar a mejorar el apetito y hacer que los efectos secundarios desagradables sean más llevaderos.
- Aliente al paciente a quedarse sentado después de las comidas para reducir la acidez gástrica y el reflujo.
- Disfrute el tiempo que pasa con su ser querido durante las comidas, y hablen sobre cosas que no sean tratamientos ni preparación de comidas.



Para encontrar más consejos y estrategias, organizados según efectos secundarios específicos, visite www.pearlpoint.org/SideEffects (en inglés) o consulte las publicaciones sobre el manejo de efectos secundarios en www.LLS.org/materiales (haga clic en “Side Effect Management” en el menú desplegable, donde dice “Filter by Topic”).

Compra de comestibles. Ir a la tienda de comestibles puede ser una tarea agotadora para alguien con cáncer. Algunos pacientes podrían necesitar un poco de ayuda, como alguien que lo lleve a la tienda o lo ayude a transportar artículos pesados. Para otros, cuya fuerza e inmunidad son limitadas, puede que no sea posible hacer la compra de comestibles. Allí es donde el cuidador, los amigos, los parientes y los vecinos realmente pueden brindar ayuda.

Consejos para la compra de comestibles. Los siguientes consejos para la compra de comestibles facilitarán la tarea.

Vaya de compras con una lista. Haga copias de una lista de comestibles habituales que incluya alimentos perecederos, tales como leche y pan. Puede adaptarla cada semana agregando artículos. Agregue frutas y vegetales de temporada y cualquier artículo nuevo necesario para acomodar los cambios de necesidades alimentarias especiales.



Utilice la **Planilla 11: Lista de comestibles** para empezar con una despensa bien abastecida.

Haga las compras en las primeras horas del día. Si vive en un lugar de clima cálido y hace las compras en las primeras horas del día, los alimentos se mantendrán fríos mientras maneja y estarán frescos cuando los saque del vehículo al llegar a la casa. También es probable que la tienda de comestibles esté menos concurrida, ya que muchas personas suelen hacer las compras después del trabajo o durante los fines de semana.

Lleve una nevera portátil. Si tiene previsto comprar alimentos congelados o refrigerados, lleve una nevera portátil para mantenerlos a una temperatura segura hasta llegar a casa.

Compruebe las fechas. Los pacientes con cáncer suelen tener una inmunidad disminuida. Eso significa que corren un riesgo mayor de contraer infecciones y enfermedades. Asegúrese de comprar solo alimentos cuya fecha de caducidad no ha pasado. Además, no compre ningún alimento que esté en un envase dañado.

Lea las etiquetas. Algunas restricciones alimentarias pueden limitar el uso de ingredientes específicos, por ejemplo, ácidos, alcohol, fibra, pomelo (toronja), yodo, lactosa o sodio. El equipo de profesionales médicos o un dietista registrado puede darle una lista escrita de alimentos sugeridos y alimentos restringidos.

Consiga los alimentos refrigerados al final. Cuando vaya de compras, elija primero los artículos frescos y que están a temperatura ambiente. Luego, justo antes de pagar y salir de la tienda, consiga los alimentos refrigerados y congelados. Esto ayuda a mantenerlos a una temperatura segura durante el viaje de regreso a casa.

Infórmese sobre los alimentos orgánicos. Para que aparezca la palabra “orgánico” en la etiqueta, el producto debe cumplir ciertas pautas aprobadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, en inglés). Los productos agrícolas orgánicos se han cultivado sin el uso de la mayoría de los fertilizantes y pesticidas sintéticos. La carne orgánica proviene de animales que fueron criados en condiciones que permiten un comportamiento natural y han sido alimentados con piensos orgánicos, sin administrarles ningún antibiótico ni hormona. **Tenga presente que no hay ninguna investigación concluyente que indique que los alimentos orgánicos son considerablemente más nutritivos que los tradicionales.** Lo importante es consumir una variedad de alimentos de origen vegetal sin importar que sean orgánicos o tradicionales. Los alimentos orgánicos también pueden ser más costosos. Podría encontrar alimentos orgánicos económicos en los mercados agrícolas. Encontrar una fuente de productos agrícolas locales asegura que los mismos se cosechen en su óptima frescura y sean transportados solo una corta distancia al mercado.

Utilice cupones. Busque cupones por Internet y en el periódico, especialmente cupones para bebidas proteicas y suplementos alimenticios recomendados por el equipo de profesionales médicos. Algunos productos especializados pueden ser caros. Consulte los sitios web de los productos o comuníquese con el fabricante para conseguir cupones.

Guarde el recibo. Guardar el recibo le puede servir a usted y/o a su ser querido para ajustarse a un presupuesto.

Averigüe sobre los servicios de entrega a domicilio y de recogida de alimentos. Muchas tiendas de comestibles ofrecen actualmente servicios de recogida. Se envía de antemano una lista a la tienda, la cual usa un empleado de la tienda para preparar su orden de comestibles. Una vez que sus comestibles estén listos, usted va a la tienda y un empleado los coloca en su vehículo.

Algunos vendedores y tiendas en Internet ofrecen servicios de entrega de alimentos. Si no es posible que usted vaya a la tienda de comestibles, considere la posibilidad de hacer que los comestibles se envíen a su casa.

Obsequie a su ser querido algo especial. Su ser querido podría tener un presupuesto limitado para los alimentos. Si ve un alimento especial, ramo de flores o revista que le podría gustar al paciente, consígalo como regalito, si puede.

Ideas para comidas y refrigerios. Las comidas y refrigerios no tienen que ser complicados para ser saludables y nutritivos. Combine alimentos de diferentes grupos, tales como proteínas, frutas, vegetales o carbohidratos complejos para crear una comida completa. A partir de la página 12 encontrará sugerencias de comidas y refrigerios que son fáciles de preparar y requieren una cocción mínima.

Tenga en cuenta que estas comidas y refrigerios son solamente sugerencias. Haga cambios, según sea necesario, para adaptarlos a las alergias alimentarias o para seguir las pautas de nutrición que le brinde el equipo de profesionales médicos. Siga siempre pautas adecuadas para la seguridad de los alimentos cuando prepare y almacene las comidas y refrigerios a fin de protegerse contra las enfermedades e infecciones.

DESAYUNO

- Bata un huevo para comer con pan tostado integral y un vaso de leche baja en grasa. Sirva unas uvas al lado.
- Mezcle cereal integral con leche baja en grasa y una banana.
- Prepare avena con leche baja en grasa en vez de usar agua. Incorpore arándanos azules, canela y nueces de Castilla.
- Cubra gofres (waffles) integrales con fresas y queso crema bajo en grasa.
- Mezcle un yogur bajo en grasa con duraznos y uvas pasas. Cubra con granola baja en grasa.
- Pruebe una magdalena integral con leche baja en grasa y piña.
- Combine gachas de granos integrales con una naranja fresca y un huevo duro.
- Haga un batido de fresas licuando 1.5 tazas de fresas y arándanos azules, 0.5 taza de yogur bajo en grasa (o sin grasa), 1 taza de hielo y un chorrillo de leche baja en grasa.
- Unte mantequilla de maní sobre un bagel integral y cubra con trozos de banana.
- Prepare un sándwich de desayuno con un panecillo inglés integral, un huevo y una loncha de queso. Acompañe con una manzana.



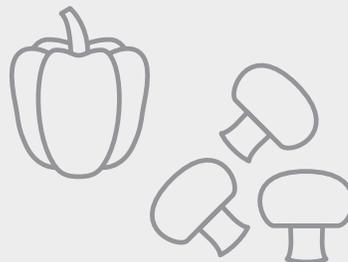
ALMUERZO

- Sobre un pan integral, combine jamón magro (sin nitritos) con una loncha de queso suizo, hojas de espinaca y rebanadas de tomate. Caliente por un par de minutos en una sartén y tendrá listo un sándwich caliente de jamón y queso suizo. Acompañe con un durazno.
- Pruebe una sopa de tomate envasada, baja en sodio, con un sándwich tostado de queso y una pera.
- Cubra las mitades de un panecillo inglés integral con salsa de pizza, tomates y queso mozzarella rallado para preparar una minipizza margarita. Calientela en el horno de la cocina o en un horno tostador eléctrico. Puede añadir pimientos o albahaca para darle sabor. Añada una ensalada con arándanos rojos (cranberries) secos y vinagreta.
- Prepare una ensalada de atún mezclando atún, envasado en una bolsa de aluminio o lata, con mayonesa baja en grasa. Sirva sobre pan integral tostado, con lechuga y tomate. Acompañe con uvas y queso en tiras.
- Envuelva un poco de carne de pavo (sin nitritos), una loncha de queso cheddar, mostaza y lechuga en una tortilla integral. Acompañe con rebanadas de pepino y una manzana.
- Mezcle un yogur griego bajo en grasa con frambuesas y moras y cubra la mezcla con almendras. Sirva una ensalada hecha con sus vegetales preferidos, tales como pimientos, pepinos, tomates o cebollas. Añada su aderezo de ensalada favorito.
- Haga un sándwich con mantequilla de maní o almendras, rebanadas de banana y pan integral. Acompañe con queso cottage bajo en grasa y tomates uva.
- Pruebe preparar una quesadilla con tortilla integral, queso rallado y pimientos en tiras. Calientela en una sartén en el fogón de la estufa o en el microondas. Cubra con salsa de tomate y acompañe con una ciruela.
- Cocine una patata en el microondas o en el horno. Cubra con chili bajo en sodio, queso rallado y brócoli.
- Pruebe preparar un burrito de pollo tipo sándwich (wrap) con una tortilla integral, paté de garbanzos (hummus) o tomate y queso feta. Acompañe con trozos de melón.



CENA

- **Espagueti:** cubra los fideos integrales tipo espagueti con una salsa hecha de pavo molido, tomates triturados, pimientos verdes y cebolla. Si lo desea, agregue queso bajo en grasa. Añada una ensalada con su aderezo favorito.
- **Pollo salteado:** saltee la pechuga de pollo, cortada en cubos, en aceite de oliva o canola con pimientos rojos, cebollas, zanahorias y brócoli. Sirva con arroz integral. Acabe con un postre de mandarinas y yogur bajo en grasa.
- **Patata rellena al horno:** rellene una patata horneada o cocida en el microondas con queso rallado y chili. Si lo desea, añada otros ingredientes. Sirva con brócoli cocido al vapor.
- **Tacos de frijoles negros:** rellene unas tortillas de maíz con frijoles negros, lechuga, tomate, pepino cortado en cubitos y queso rallado para lograr deliciosos tacos vegetarianos. Cubra con salsa y aguacate. Para una comida completa, sirva con melón cortado en cubitos.
- **Pollo y vegetales asados en el horno:** ase rodajas de calabacín y calabaza cubiertas con un poco de aceite de oliva, pimienta y queso parmesano. Sirva con pechugas horneadas de pollo y un panecillo integral.
- **Ensalada de salmón a la parrilla:** prepare una ensalada con vegetales de hojas verde oscuro, tales como espinacas o lechuga romana, y cubra con salmón a la parrilla, queso feta, almendras fileteadas, mandarinas, uvas pasas, pepinos, tomates y su aderezo favorito. Sirva con una rebanada de pan integral tostado.
- **Hamburguesa:** cubra una hamburguesa cocida de carne magra de res o pavo molido, o bien una hamburguesa vegetariana, con una loncha de queso bajo en grasa, lechuga, tomates y cebollas. Sirva con un pan de hamburguesa integral. Añada una ensalada de maíz tierno y tomate y un acompañamiento de fresas, sandía y arándanos azules.
- **Sopa con sándwich tostado de queso:** sirva una sopa de frijoles y vegetales, casera o de la tienda, con un sándwich tostado de queso y tomate hecho con pan integral. Como postre, prepare un batido de frutas y yogur bajo en grasa.
- **Pizza hawaiana:** arme una pizza hawaiana casera empleando una masa de pizza de trigo integral precocida (prepizza), salsa de pizza y queso rallado bajo en grasa. Cubra con piña, pollo cocido en cubos, hongos, pimientos y cebollas, y entonces hornee. Sirva una ensalada como acompañamiento.
- **Camarones y vegetales:** caliente los camarones precocidos en el quemador de la cocina. Añada una pequeña cantidad de aceite de oliva, jugo de limón, ajo y pimienta. Sirva con un acompañamiento de tomates y espárragos asados y un panecillo integral. Para el postre, sirva un tazón de fresas frescas.
- **Omelette para la cena:** prepare un omelette con hongos, tomates y cebollas en rodajas. Sirva con una ensalada verde fresca y patatas nuevas (tempranas) asadas.
- **Cazuela de vegetales:** cocine macarrones con queso y añada vegetales cocidos al vapor, como brócoli, coliflor y zanahorias. Agregue tofú, carne molida de res, pavo o pollo picado, ya cocido. Para el postre, sirva manzanas cocidas o duraznos en rebanadas.



REFRIGERIOS

- Mezcla de frutos secos o distintos tipos de nueces
- Frutas enteras, tales como manzanas, bananas, ciruelas o uvas
- Vegetales crudos, tales como zanahorias, pimientos o pepinos y hummus
- Tazas de yogur bajo en grasa
- Queso bajo en grasa, en tiras o cubos
- Huevos duros
- Sándwich de mantequilla de maní o galletas saladas con mantequilla de maní
- Atún o salmón con galletas saladas
- Bebida de suplemento alimenticio
- Batido de frutas con yogur bajo en grasa
- Hummus con palitos de vegetales o galletas saladas integrales



CONSEJO:

En los días de tratamiento o cuando tenga varias citas programadas para el mismo día, lleve refrigerios para su ser querido y también para usted.

Use una bolsa de almuerzo térmica con un paquete de hielo para los alimentos que necesitan refrigeración. No se olvide de llevar botellas de agua para que puedan mantenerse hidratados.



Puede encontrar otras recetas y sugerencias de comidas en los siguientes sitios web (algunos están en inglés).

Aplicación LLS Health Manager™: www.LLS.org/AplicacionSalud

PearlPoint Nutrition Services®: www.pearlpoint.org/recipe

Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR, en inglés): www.aicr.org

Academia de Nutrición y Dietética (AND, en inglés): www.eatright.org o www.oncologynutrition.org

Cook for Your Life™: www.cookforyourlife.org/es

