

N.º 24S de una serie que ofrece la información más reciente para pacientes, sus cuidadores y los profesionales médicos

## Puntos clave

- Los pacientes que comen bien y mantienen un peso saludable generalmente sobrellevan mejor los efectos secundarios del tratamiento.
- Le convendría pedir a su médico que lo remita a un nutricionista dietista registrado (RDN, por sus siglas en inglés) especializado en oncología para obtener consejos y orientación específicos sobre la nutrición.
- Para mantener y mejorar la salud es importante comer una variedad de alimentos ricos en nutrientes.
- Ciertos alimentos pueden reaccionar mal con algunos de los medicamentos que se emplean para tratar el cáncer. Pregunte al equipo encargado de su tratamiento si tiene que evitar algún alimento.
- Las investigaciones sobre la relación entre el cáncer y la nutrición siguen en curso. Puede ser difícil obtener asesoramiento basado en la evidencia debido a los mitos y a la información errónea que existe sobre este tema.

## Introducción

Comer bien es importante para todos. Los tipos y cantidades de alimentos que comemos afectan el nivel de energía, el estado de ánimo y cómo nos percibimos. Un estilo de vida saludable tiene una función clave en cuanto a mantener el cuerpo fuerte, reforzar el sistema inmunitario (las células y proteínas que defienden el cuerpo de las infecciones) y reducir el riesgo de ciertas enfermedades, tales como enfermedad cardíaca y algunos tipos de cáncer.

**Consultas sobre la nutrición.** A través del Centro de Servicios de Educación en Nutrición de LLS, usted puede programar una consulta individual gratuita con uno de nuestros dietistas registrados especializados en nutrición oncológica. Las consultas están disponibles para los pacientes con **cualquier tipo de cáncer** y sus cuidadores. Los dietistas pueden asistir brindándole información sobre las estrategias de alimentación saludable, el manejo de los efectos secundarios y más.

**Visite [www.LLS.org/nutricion](http://www.LLS.org/nutricion) o llame al 877-467-1936 para obtener más información.**

## Seguridad de los alimentos

Manejar los alimentos de manera segura es importante para todos. El sistema inmunitario de las personas que reciben tratamiento para el cáncer puede estar debilitado, lo que aumenta su riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos.

La manipulación segura de los alimentos comprende las siguientes pautas:

- Enjuague bien los vegetales y frutas ANTES de pelarlos, de modo que no se transfieran a los mismos la suciedad ni las bacterias. Corte y quite cualquier área dañada o magullada antes de prepararlos o comerlos. Deseche las hojas exteriores de lechugas o repollos.
- Friegue los vegetales y frutas de cáscara y superficies duras, como melones, naranjas y aguacates. Debe hacerlo con un cepillo y agua antes de cortarlos o pelarlos.
- Si no va a cocinar los vegetales y frutas congelados, remójelos en agua y enjuáguelos bien (por ejemplo, al hacer batidos). No hace falta lavarlos si se cocinan.
- Use platos, tablas de cortar y utensilios distintos cuando prepare carnes rojas, de aves o pescados, ya sea crudos o cocidos. No use los mismos platos de servir ni utensilios para las carnes rojas, de aves o los pescados después de cocinarlos.
- No enjuague las carnes rojas ni de aves crudas antes de cocinarlas, ya que las bacterias pueden diseminarse al fregadero o a los mesones (encimeras) de la cocina.
- Separe los huevos, las carnes rojas, de aves y los mariscos crudos, así como los jugos de todos los alimentos que se van a cocinar, de los alimentos que no se van a cocinar. No limpie los jugos de carne cruda con esponja.
- El refrigerador debe estar a 40 °F (4.4 °C) o menos y el congelador, a 0 °F (-17.8 °C) o menos.
- Lave todos los artículos que use para preparar alimentos crudos, incluyendo utensilios, tablas de cortar y platos, antes de usarlos para otros alimentos o antes de ponerles carne cocida.

## Alimentos y nutrición durante el tratamiento del cáncer

- Descongele los alimentos congelados en el microondas o en el refrigerador, no en el mesón de la cocina. Utilice uno de los siguientes métodos:
  - o Coloque el alimento en el refrigerador un día antes de cocinarlo.
  - o Use la opción de descongelado del microondas. Cocine de inmediato.
- Marine los alimentos en el refrigerador.
- Use un termómetro para alimentos para asegurarse de que la carne se haya cocinado a una temperatura interna mínima que sea segura.

Alimento	Tipo	Temperatura interna
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)	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: Foodsafety.gov del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

- Lea las fechas de caducidad de los productos alimenticios y mire si hay indicios de que se están echando a perder. **Si tiene duda, tírelo a la basura.** No pruebe alimentos que se vean o huelan “raro” o mal.
- Las sobras deberían usarse en un plazo de 1 a 4 días, según el tipo de alimento.
- Refrigere o congele todos los alimentos cocidos y perecederos en un plazo de 2 horas desde su compra o preparación. Refrigere las comidas listas para su consumo y las sobras enseguida después de terminar de comer.
  - o Ponga especial atención en almacenar rápidamente y a una temperatura inferior a 40 °F (unos 4 °C) el arroz y las pastas cocidos, si tiene pensado volver a usarlos. Los granos, tales como el arroz y las pastas, pueden contener esporas de bacterias que podrían provocar intoxicación alimentaria. Lo mejor es usar el arroz y las pastas cocidos dentro de las 24 horas.
- Mantenga limpias las manos, encimeras, platos, tablas de cortar, fregaderos, cuchillos y utensilios.

## Alimentos y nutrición durante el tratamiento del cáncer

- Lave seguido los trapos de cocina.
- Lave las esponjas en el lavavajillas con regularidad, junto con los platos, o hierva las esponjas durante 5 minutos para eliminar las bacterias. Hay que lavarlas a diario y cambiarlas si empiezan a tener olor, ya que pueden albergar bacterias nocivas que causan enfermedades.
- Después de comprar comestibles, vaya directamente a casa y coloque los alimentos perecederos en el refrigerador o en el congelador de inmediato.
- Si necesita ir a otro lugar antes de ir a casa, coloque los alimentos perecederos en una bolsa térmica o nevera portátil con paquetes de hielo.

Aquí se ofrece una forma fácil de recordar los conceptos básicos de la seguridad de los alimentos:



### LIMPIAR

LÁVESE LAS MANOS Y LIMPIE LAS SUPERFICIES CON FRECUENCIA.



### SEPARAR

EVITE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA.



### COCINAR

HASTA ALCANZAR LA TEMPERATURA CORRECTA.



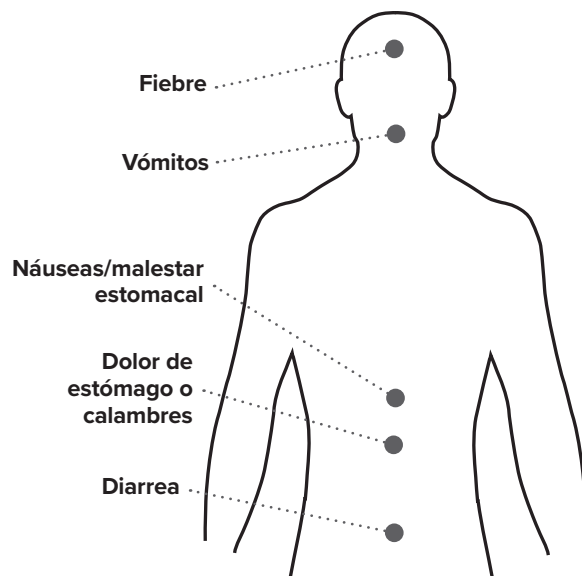
### ENFRIAR

REFRIGERE ENSEGUIDA.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).

**Enfermedades transmitidas por alimentos.** Si sospecha que tiene una enfermedad transmitida por alimentos, comuníquese inmediatamente con el equipo encargado de su tratamiento. Escriba “no comer” en todos los alimentos y bebidas consumidos recientemente. Mantenga los envases en el refrigerador en caso de que los profesionales médicos deseen analizar alguno de los alimentos posiblemente contaminados. Si tiene vómitos o diarrea, asegúrese de beber muchos líquidos transparentes para reponer los líquidos perdidos y evitar la deshidratación. No tome ningún medicamento sin consultar con el equipo encargado de su tratamiento.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS?



### Preguntas que puede hacerle al equipo de profesionales médicos

- ¿Corro un riesgo mayor de contraer una enfermedad transmitida por alimentos?
- ¿Qué medidas debo tomar para protegerme?
- ¿Qué debo hacer y a quién tengo que llamar si pienso que contraí este tipo de enfermedad?

Vea la sección *Otros recursos* para obtener información sobre la Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos (PFSE, por sus siglas en inglés).

## Nutrición durante y después del tratamiento del cáncer

Comer bien ayuda a las personas con cáncer a sentirse mejor y a mantenerse más fuertes durante y después del tratamiento del cáncer. Si come bien y mantiene un peso saludable, por lo general podrá sobrellevar mejor los efectos secundarios del tratamiento. Una buena nutrición también ayuda al cuerpo a reemplazar las células sanguíneas y los tejidos sanos que se dañan como resultado del tratamiento del cáncer.

La mejor manera de asegurarse de obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita es comer una variedad de alimentos. Un régimen alimenticio saludable incluye el consumo de una variedad de alimentos y una cantidad adecuada de calorías para que tenga un peso saludable.

Un régimen alimenticio saludable consiste en lo siguiente:

- Diversos vegetales, incluyendo vegetales de hojas verdes y legumbres (frijoles y guisantes)
- Frutas, especialmente frutas enteras
- Granos, la mitad de los cuales deberían ser granos integrales (limite el consumo de granos refinados, tales como el arroz y pan blanco)
- Diversos tipos de alimentos ricos en proteínas, entre ellos mariscos, carnes rojas magras, carne de aves, huevos, productos lácteos (p. ej., leche, yogur, queso), frijoles, nueces, semillas y productos derivados de la soya
- Aceites saludables, tales como aceites de oliva y de canola, para cocinar y en los aderezos para ensaladas
- Seguir las pautas para la seguridad de los alimentos (vea la sección sobre *Seguridad de los alimentos*)

Además, un régimen alimenticio saludable implica limitar el consumo de lo siguiente:

- Grasa saturada. Limite el consumo al cinco o al seis por ciento del total de calorías que consuma por día. (A modo de ejemplo, si usted necesita 2,000 calorías al día, no deben provenir de grasas saturadas más de 120 de ellas, que equivalen a unos 13 gramos). Este tipo de grasas se encuentran en estado sólido a temperatura ambiente. Son ejemplos de alimentos que contienen grasas saturadas la carne de res, la mantequilla y el queso.
- Grasa *trans*. Limite el consumo en la mayor medida posible. Los pasteles, galletas dulces, chips, alimentos fritos, sustitutos de crema y la margarina suelen contener grasas *trans*.
- Azúcares añadidas. Las personas de sexo femenino deben limitar el consumo a menos de 25 gramos por día, y las de sexo masculino, a 37 gramos.
- Sodio (sal). Limite el consumo a no más de 2,300 mg por día. Lo ideal es que intente no exceder los 1,500 mg por día.

**Hidratación.** Beba agua y otros líquidos sin cafeína a lo largo del día para mantenerse hidratado. Si no le gusta el agua sola, pruebe agua con gas, agua saborizada o agua con un chorrillo de jugo de fruta 100% natural.

Si tiene diarrea o reflujo ácido, evite consumir bebidas con cafeína porque puede empeorar estos síntomas. Limite las bebidas azucaradas, tales como gaseosas.

Hable sobre el alcohol con su médico antes de consumirlo. Si bebe alcohol, hágalo con moderación. Esto significa limitar el consumo a no más de una bebida al día, si es de sexo femenino, y no más de dos bebidas al día si es de sexo masculino. Una bebida equivale a cualquiera de las siguientes cantidades: 12 onzas (355 mililitros) de cerveza, 5 onzas (148 mililitros) de vino o 1.5 onzas (44 mililitros) de licores con 40% de graduación (80 “proof”, en inglés).

**Los alimentos no pueden usarse para tratar el cáncer, pero hay algunas cosas que puede comer o beber, así como algunas acciones que debe evitar para poder mejorar su salud y cómo se siente.** Por ejemplo, es importante saber si lo que come reacciona mal con sus medicamentos. También es importante saber cuánto debería comer para lograr o mantener un peso saludable. Además, debería prestar atención a cuánta agua bebe. Es muy importante mantenerse hidratado.

Para obtener más información y recursos sobre cómo mejorar la nutrición, consulte la publicación del Instituto Nacional del Cáncer titulada *Consejos de alimentación: antes, durante y después del tratamiento del cáncer* en [www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes/consejos-de-alimentacion](http://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes/consejos-de-alimentacion). Además, visite [www.myplate.gov/resources/en-espanol](http://www.myplate.gov/resources/en-espanol).

**Si desea obtener más información sobre la nutrición en general, visite [www.LLS.org/materiales-para-consultar](http://www.LLS.org/materiales-para-consultar) las publicaciones tituladas *Manual de nutrición y Manual de nutrición para padres*.**

**Estilo de vida saludable.** Además de una buena nutrición, un estilo de vida saludable incluye:

- Beber suficientes líquidos
- Practicar técnicas de relajación (manejo del estrés)
- Dormir lo suficiente (se recomienda que los adultos duerman de 7 a 9 horas de sueño por noche).
- No consumir tabaco ni abusar de drogas, y limitar el consumo de alcohol o no beberlo
- Moverse, pues es una parte importante de un estilo de vida saludable que puede reducir la ansiedad y la fatiga y mejorar la función cardíaca y la autoestima

Consulte con su médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicio. La mejor manera de empezar puede ser aumentar poco a poco la intensidad del ejercicio por medio de actividades de bajo riesgo como caminatas diarias cortas.

### Nutrición y tratamiento farmacológico del cáncer

Ciertos alimentos pueden reaccionar mal con algunos de los medicamentos que se emplean para tratar el cáncer. Los miembros del equipo encargado de su tratamiento le dirán qué alimentos evitar.

Cuando empiece a recibir un tratamiento nuevo o a usar un medicamento nuevo, dígame al médico de cualquier alergia alimentaria que tenga y de todas las vitaminas y suplementos a base de hierbas que tome.

También debería hacerle las siguientes preguntas:

- ¿Tendré alguna necesidad nutricional especial mientras tomo este medicamento?
- ¿Debo tomar este medicamento con o sin alimentos?
- Según lo que se sabe, ¿hay algún suplemento o vitamina que no debo tomar durante este tratamiento?
- ¿Hay algún alimento o bebida que debo evitar durante este tratamiento?
- ¿Tengo que tomar una mayor cantidad de agua u otros líquidos durante el tratamiento o la toma de este medicamento?
- ¿Puedo tomar bebidas alcohólicas (incluyendo cerveza y vino) durante el tratamiento o la toma de este medicamento?
- ¿Qué hago si vomito inmediatamente después de tomar un medicamento?

### El apetito

Las personas con cáncer pueden tener diferentes metas y desafíos nutricionales, según cualquiera de los siguientes factores:

- La edad
- El tipo de cáncer
- El estadio del cáncer
- El tipo de tratamiento
- La presencia de otras afecciones médicas, tales como presión arterial alta, enfermedad cardíaca, diabetes o depresión

El cáncer y su tratamiento pueden aumentar la necesidad del cuerpo de recibir calorías y proteínas. La quimioterapia, ciertos otros tipos de farmacoterapia y la radioterapia ocasionan la necesidad de consumir más calorías y proteínas. Los efectos secundarios del tratamiento, tales como pérdida del apetito, náuseas, úlceras bucales y cambios en el gusto, también pueden

hacer que sea más difícil obtener una cantidad suficiente de calorías y proteínas.

Si le disminuye el apetito durante el tratamiento o baja de peso, no se preocupe demasiado por seguir una “alimentación saludable”. Puede pasar que solamente le apetezcan ciertos alimentos, y eso está bien. Aunque le parezca que un determinado alimento no es la opción más “saludable”, lo más importante es consumir suficientes proteínas y calorías. Los siguientes consejos nutricionales pueden ayudarlo a obtener la máxima nutrición posible de cada bocado cuando la disminución del apetito es un problema:

- Coma varias comidas pequeñas en vez de tres grandes al día. Propóngase comer seis comidas pequeñas para obtener las calorías que necesita.
- Haga una lista de sus alimentos favoritos y asegúrese de tenerlos a mano.
- Tenga bocadillos o pequeñas comidas ya preparados. Llévselos al salir de casa para ir a trabajar o cuando vaya de viaje.
- Cuando sea posible, dé una caminata antes de comer para abrir el apetito.
- Pruebe nuevas comidas y recetas para adaptarse a los cambios en el gusto o el olfato.
- Use utensilios de plástico, y no de metal, para evitar el sabor metálico.
- Escoja alimentos blandos o que puedan cocinarse hasta que estén tiernos.
- Para obtener calorías adicionales, agregue salsa de carne (o de setas), leche, mantequilla o crema a sus alimentos siempre que sea posible.
- Pruebe licuados de venta libre ricos en proteínas como Carnation Breakfast Essentials®, Ensure®, Boost®, Orgain® (o marcas genéricas de estos tipos de alimentos). Consejo: busque opciones con etiquetas que digan “plus” (más), que a menudo tienen un mayor contenido calórico además de proteico.
- Si tiene problemas para comer alimentos sólidos, pruebe líquidos con alto contenido calórico como jugos, sopas o licuados.
- Use grasas saludables como el aceite de oliva, los aguacates y las mantequillas de nueces para aumentar las calorías.
- Si el agua le sabe mal, pruebe consumir alimentos con agua como la sandía o las sopas. Saborice el agua con trozos de fruta fresca. También puede beber bebidas deportivas descafeinadas, té y leche baja en grasa.

- Si los alimentos le parecen desabridos, pruebe sazonalos con especias o hierbas.
- Si no le resulta agradable comer carne, pruebe obtener proteína de otras fuentes, tales como huevos, queso, nueces o batidos ricos en proteína.
- Coma con amigos o familiares cuando sea posible.
- Acepte ayuda con la compra de alimentos y la preparación de comidas.
- Apúntese a clases de cocina para personas con cáncer. Pregunte a los miembros del equipo médico si se ofrece alguna clase en su área.

La disminución del apetito puede ser muy difícil y angustiante, especialmente cuando ocasiona la pérdida de peso. Los cambios del comportamiento alimentario a causa de la disminución o el cambio del apetito pueden ser difíciles de sobrellevar para los pacientes y sus familias. Si sigue inapetente, el médico puede recetarle un medicamento para estimularle el apetito.

**Visite [www.LLS.org/materiales](http://www.LLS.org/materiales) para consultar la serie completa de publicaciones sobre el manejo de los efectos secundarios, incluyendo *Cómo controlar los efectos secundarios que afectan la boca y la garganta*, *Cómo controlar las náuseas y los vómitos* y *Cómo controlar la falta de apetito y pérdida de peso*. (Donde dice “Filter by Topic”, seleccione “Side Effect Management” en el menú desplegable).**

### Aumento de peso

Algunos pacientes aumentan de peso como resultado del aumento del apetito o de la retención de líquidos (distensión) asociada a ciertas farmacoterapias. No intente bajar de peso ni comience ninguna dieta para este fin sin obtener el asesoramiento médico correspondiente. Para obtener ayuda, pídale a su oncólogo que lo remita a un nutricionista dietista registrado que pueda elaborar una dieta adecuada para usted.

Se ha establecido una asociación entre la obesidad y un riesgo mayor de presentar distintos tipos de cáncer, incluyendo cánceres de la sangre. Hay que llevar a cabo más investigaciones para evaluar si la obesidad tiene un efecto claro en los resultados del tratamiento del cáncer.

Se puede encontrar más información sobre la alimentación en relación con el riesgo y la prevención del cáncer en [www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/obesidad/hoja-informativa-obesidad](http://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/obesidad/hoja-informativa-obesidad), una publicación del Instituto Nacional del Cáncer (NCI, por sus siglas en inglés).

### Beba lo suficiente

Ciertas terapias contra el cáncer, entre ellas la quimioterapia, otros tipos de farmacoterapia y la radioterapia, pueden aumentar el riesgo de deshidratación. Algunos efectos secundarios del tratamiento, tales como diarrea y vómitos, acarrear la necesidad de beber más líquidos. La fiebre también puede aumentar el riesgo de deshidratación.

Entre los signos de deshidratación se incluyen:

- Sed
- Sequedad en la boca, boca pegajosa o lengua hinchada
- Mareos o dolores de cabeza
- Náuseas
- Estreñimiento
- Sequedad en la piel
- Pérdida de peso
- Orina oscura

Beber agua es la mejor manera de hidratarse. Si no le apetece el agua sola, puede probar agua con gas o agua saborizada, o añadirle un chorrito de jugo de fruta 100% natural o rodajas de fruta o pepino. También puede probar caldos bajos en sodio, té descafeinado o bebidas deportivas bajas en azúcar. Es mejor evitar las bebidas con cafeína y alcohólicas, ya que pueden aumentar la eliminación de líquidos del cuerpo. Hay muchos alimentos que contienen agua y que también sirven para reponer los líquidos perdidos. Los que son líquidos a temperatura ambiente, tales como sopas o paletas heladas, cuentan para su meta de consumo de líquidos.

Si toma medicamentos por vía oral, beba muchos líquidos durante el día. Si no puede beber una cantidad adecuada de líquido de una vez, una buena alternativa es beberlo de a sorbos pequeños en intervalos regulares. Si siente fatiga, asegúrese de tener líquidos a mano. Beber grandes cantidades de líquido de una sola vez puede causar vómitos. No espere a sentirse deshidratado y con sed para beber. Intente mantener su nivel de líquidos antes de deshidratarse. Si tiene diarrea, escoja bebidas que contengan sodio y potasio para reponer estos minerales perdidos.

Las necesidades de líquidos se basan en varios factores, entre ellos la edad (los bebés, niños y adultos mayores corren un mayor riesgo de deshidratación), el nivel de actividad, el clima y el tratamiento médico. Las mujeres

y las personas con sobrepeso u obesas corren mayor riesgo de deshidratación. Pregunte al equipo encargado de su tratamiento cuánta cantidad de líquido debería beber al día.

Los miembros de este equipo podrían recomendarle que tome ciertos líquidos, como caldos o bebidas deportivas, que sirven para restaurar el equilibrio electrolítico en el cuerpo. Los electrolitos, tales como el sodio y el potasio, tienen muchas funciones importantes en el cuerpo. Los vómitos y la diarrea contribuyen a que los electrolitos se eliminan del cuerpo. Pregúnteles si necesita hacer más para mantener el equilibrio en el cuerpo bebiendo líquidos que contienen electrolitos.

### Pautas alimentarias para pacientes con inmunosupresión

La seguridad de los alimentos es importante durante y después del tratamiento del cáncer. El cáncer y su tratamiento a menudo debilitan el sistema inmunitario, lo cual hace que el cuerpo sea más susceptible a las enfermedades transmitidas por alimentos. Pregunte al equipo encargado de su tratamiento si hay algunas pautas de nutrición especiales que deba seguir, incluyendo los alimentos que debe evitar. No consuma los siguientes alimentos (que se asocian con más frecuencia a enfermedades transmitidas por alimentos), salvo que se los apruebe:

- Carnes rojas y de aves crudas o poco cocidas, en especial carne de res molida y salami
  - o Se deben cocinar todas las carnes a una temperatura interna segura.
- Mariscos crudos o poco cocidos (especialmente crustáceos, sushi, sashimi y pescado ahumado)
- Bebidas sin pasteurizar, tales como jugos de frutas, leche y yogur de leche cruda
- Quesos blandos producidos a partir de leche sin pasteurizar, como el queso con vetas azules (un tipo de queso azul), Brie, Camembert, feta, de cabra y fresco/blanco
  - o Lea la etiqueta para ver si el queso está pasteurizado. Puede haber variantes pasteurizadas de los quesos mencionados.
- Huevos crudos o semicocidos (como los pasados por agua, estrellados/fritos o escalfados), huevos sin pasteurizar y alimentos preparados a partir de huevo crudo, tales como masas para galletas caseras, ciertos aderezos para ensaladas y mayonesa casera

- Paté refrigerado, salchichas o fiambres fríos (incluyendo el salami crudo curado en seco) y las ensaladas preparadas que contienen huevos o mariscos
- Brotes crudos, tales como brotes de alfalfa o de soja
- Frutas y vegetales sin lavar
  - o Antes de comer, lave todos los vegetales y frutas, incluso si va a pelarlos.
- Alimentos de buffets y de barras de ensaladas
  - o Pida que todos sus alimentos estén bien cocidos y pregúntele al mesero si usted no está seguro de los ingredientes de su comida.

Si tiene un pozo como fuente de agua, debería instalar un filtro de agua en el grifo o en donde el agua ingresa a la casa. Puede pedir que se realice un análisis del agua en su hogar sin costo para usted. Comuníquese con los funcionarios gubernamentales del condado o de su localidad para obtener más información. Si no tiene un filtro de agua, puede hervir el agua potable. Para esterilizarla, hay que calentarla hasta llegar a hervir intensamente durante al menos un minuto, o tres minutos a alturas superiores a 2,000 metros (unos 6,562 pies).

**Nota sobre la dieta neutropénica.** En su búsqueda de información sobre la nutrición para personas con sistema inmunitario debilitado, tal vez encuentre el término “dieta neutropénica”. Se suponía que esta dieta les sirviera a las personas con deficiencia de neutrófilos (un tipo de glóbulo blanco) para evitar infecciones. (Tener un conteo anormalmente bajo de neutrófilos, lo que se denomina neutropenia, hace que el cuerpo se vuelva susceptible a distintos tipos de bacterias y virus). Sin embargo, nunca se desarrolló una descripción aceptada universalmente de qué alimentos deberían incluirse. En una revisión de estudios, no se comprobó de manera contundente que este tipo de dietas disminuya el riesgo de contraer infecciones. No parece que esta dieta beneficie de ninguna manera a los pacientes. Hoy por hoy no hay pruebas que fundamenten su uso en pacientes neutropénicos con cáncer.

La preparación y manipulación seguras de los alimentos son más importantes que restringir el consumo de grupos específicos de alimentos, pues el consumo de una dieta balanceada y la nutrición son importantes para sobrellevar la quimioterapia y otros tratamientos contra el cáncer. Los pacientes y los profesionales clínicos deberían seguir aplicando las pautas para la manipulación segura de los alimentos que recomienda la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos.

## Disminuya el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos

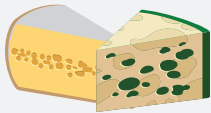
### ALIMENTOS QUE EVITAR



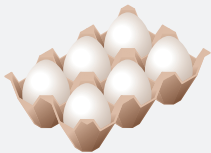
Carnes rojas, de aves o mariscos crudos o poco cocidos



Bebidas sin pasteurizar, leche cruda



Quesos blandos producidos a partir de leche sin pasteurizar



Huevos crudos o poco cocidos



Salchichas, fiambres y paté fríos



Brotos crudos (brotos de alfalfa o de soya)



Frutas y vegetales sin lavar



Alimentos de buffets y de barras de ensaladas



Agua sin filtrar

### ALIMENTOS QUE COMER



Carnes rojas, de aves y mariscos cocidos a una temperatura interna segura



Leche y jugos pasteurizados



Quesos producidos a partir de leche pasteurizada



Huevos cocidos con la yema firme



Salchichas o fiambres calentados a 165 °F (74 °C)



Frutas y vegetales bien lavados



Agua filtrada



Visite <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/manipulacion-segura-de-los-alimentos-lo-que-usted-debe-saber> para consultar las pautas correspondientes de la FDA. Para obtener indicaciones específicas sobre la dieta que usted debe seguir, hable con el equipo encargado de su tratamiento y pida que lo remitan a un nutricionista dietista registrado especializado en oncología.

### Salud dental

La atención dental forma parte importante de la atención del cáncer en general. Los problemas de dientes, encías o boca pueden interferir con la capacidad de alimentarse bien, y una mala nutrición puede provocar problemas dentales. Idealmente, los pacientes deberían acudir al dentista antes de que empiece el tratamiento. Tome estas medidas para cuidarse la boca y los dientes y prevenir la enfermedad y las infecciones de las encías:

- Cepílese los dientes dos a tres veces al día con un dentífrico fluorado de sabor suave, ya que los saborizantes pueden irritar la boca.
- Límpiense los dientes suavemente con hilo dental una vez al día.
- Enjuáguese la boca con una solución de agua, sal y bicarbonato sódico cada dos horas.
- Use un enjuague antibacteriano dos a cuatro veces al día para prevenir la enfermedad de las encías. Evite los enjuagues bucales que contienen alcohol.
- Use un producto para el cuidado labial para prevenir que los labios se sequen y agrieten.
- Cepille la dentadura postiza todos los días.
- Evite alimentos picantes, ácidos y crocantes que puedan irritar la boca.
- Pruebe alimentos blandos y húmedos si tiene la boca seca o adolorida.
- Si le duele la boca, pruebe alimentos que no son ácidos ni picantes.
- Evite alimentos azucarados, tales como golosinas y gaseosas, que pueden producir caries dentales.
- Evite los productos con alcohol y de tabaco
- Exáminese la boca diariamente para detectar cualquier problema relacionado con llagas, úlceras o infecciones.
- Si tiene dolor o cualquier otro problema de la boca, los dientes, las mejillas o la mandíbula, hable con su oncólogo y dentista tan pronto como sea posible.

- Pida consejos al equipo de profesionales médicos encargados de su atención sobre cómo mantener los dientes y la boca limpios, así como sugerencias sobre cómo reducir las molestias dentales. Si es necesario, el oncólogo puede remitirlo a un oncólogo dental (un dentista con capacitación especial en el tratamiento de las personas con cáncer).

Cuando vaya al dentista, actualice los registros sobre sus antecedentes médicos para que incluyan su diagnóstico de cáncer y sus tratamientos. Además, proporcione a su dentista y a su oncólogo el nombre y número de teléfono del otro para que puedan consultarse. El dentista debería consultar con el equipo encargado de su tratamiento sobre su estado de salud, especialmente sus niveles de células sanguíneas (glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas), antes de hacerle procedimientos. Podrían recomendar que se someta a todos los procedimientos dentales importantes antes de que empiece el tratamiento, suponiendo que sea posible. Cuando los problemas dentales se tratan antes de empezar los tratamientos contra el cáncer, puede haber menos complicaciones bucales o estas pueden ser menos graves.

**Si desea obtener más información, visite [www.LLS.org/materiales](http://www.LLS.org/materiales) para consultar las hojas informativas gratuitas de LLS tituladas *Complicaciones dentales y bucales del tratamiento del cáncer y Manejo de los efectos secundarios: cómo controlar los efectos secundarios que afectan la boca y la garganta.***

### Evaluación de información sobre nutrición y suplementos

Las investigaciones sobre el cáncer y la nutrición siguen en curso. Puede que sea difícil separar las recomendaciones fiables, con base científica, de la información errónea y los mitos.

Si le interesa entender mejor las novedades de nutrición que ha visto en Internet o leído en una revista o periódico, o que ha escuchado en el noticiero, de un amigo o de un familiar, es importante que consulte con un miembro del equipo encargado de su tratamiento. No pruebe dietas, vitaminas ni suplementos a base de hierbas sin hablar con ellos, ya que estas sustancias pueden interferir con el tratamiento del cáncer. Estos son algunos ejemplos:

- La hierba de San Juan (St. John's wort, en inglés), un producto a base de hierbas que sirve para la depresión, disminuye la eficacia del imatinib (Gleevec®),

un medicamento empleado para tratar la leucemia mieloide crónica y la leucemia linfoblástica aguda con presencia del cromosoma Philadelphia.

- Los suplementos de té verde pueden interferir con la eficacia de bortezomib (Velcade®).
- Se ha demostrado en algunos estudios que las dosis altas de vitamina C pueden reducir la eficacia de los medicamentos quimioterapéuticos.

A veces se puede emplear marihuana medicinal para manejar los efectos secundarios del tratamiento, si bien hacen falta más investigaciones para comprender mejor los riesgos y beneficios. No use marihuana ni productos que contengan cannabinoides sin consultar primero con el equipo de profesionales médicos. La marihuana y los productos relacionados con ella (por ejemplo, los aceites de CBD) podrían interferir con otros medicamentos. No obtenga ningún tipo de marihuana en ningún lugar que no sea un dispensario autorizado.

**Si desea obtener más detalles sobre la marihuana medicinal, visite [www.LLS.org/materiales](http://www.LLS.org/materiales) para consultar la hoja informativa gratuita *Medicina integrativa y terapias complementarias*.**

### Dietistas y nutricionistas

Le convendría pedir a su médico que lo remita a un nutricionista dietista registrado (RDN, por sus siglas en inglés) para obtener consejos y orientación específicos sobre la nutrición. Los términos “nutricionista” y “dietista” a menudo se usan de manera intercambiable, pero son distintos. Los dietistas quizá se autodenominen nutricionistas, pero no todos los nutricionistas son dietistas. Los títulos de dietista registrado o de nutricionista dietista registrado (RD y RDN, por sus siglas en inglés) indican que el profesional clínico finalizó los estudios correspondientes a una carrera de dietética acreditada, hizo un internado con supervisión, aprobó un examen nacional y se somete a capacitación profesional continua a lo largo de su trayectoria laboral.

Los dietistas que son especialistas en oncología certificados por la junta (board certified, en inglés) también tienen el título de especialista certificado en oncología (CSO, por sus siglas en inglés), además del de RDN. Puede buscar a un dietista nutricionista registrado en el sitio web de la Academia de Nutrición y Dietética en [www.eatright.org/find-a-nutrition-expert](http://www.eatright.org/find-a-nutrition-expert) (en inglés). Además, puede buscar por zona y filtrar la búsqueda por especialidad.

Un dietista nutricionista registrado puede:

- Desarrollar un plan de alimentación individualizado que satisfaga sus necesidades
- Ayudarlo a manejar los cambios en el apetito y el peso

- Ayudarlo a sobrellevar los efectos secundarios del tratamiento
- Darle consejos sobre los alimentos, vitaminas, hierbas y suplementos
- Desarrollar un plan personalizado de bienestar para la supervivencia de cáncer

Los oncólogos pueden remitir a los pacientes que no pueden comer ni beber lo suficiente por períodos prolongados a un dietista, a fin de determinar si convendría colocarles una sonda de alimentación para su nutrición durante el tratamiento. También pueden dar información sobre el mejor tipo de fórmula a utilizar. Algunos pacientes tal vez necesiten recibir sustancias nutritivas por vía intravenosa (IV). Estas formas de terapia pueden ser necesarias para que usted se mantenga lo más sano y fuerte posible durante el tratamiento.

### Agradecimiento

La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) agradece la revisión de la versión en inglés de este material realizada por:

#### **Julie Lanford, MPH, RD, CSO, LDN**

Directora de Participación Comunitaria  
Cancer Services, Inc.  
Creadora de [Cancerdietitian.com](http://Cancerdietitian.com)  
Winston-Salem, NC

### Información y recursos

LLS es la mayor organización voluntaria de salud del mundo dedicada a financiar investigaciones, educación y servicios al paciente en el ámbito del cáncer de la sangre. LLS tiene regiones en todo Estados Unidos y en Canadá. Para localizar la región más cercana, visite nuestro sitio web en [www.LLS.org/LocalPrograms](http://www.LLS.org/LocalPrograms) (en inglés) o comuníquese con un Especialista en Información al (800) 955-4572.

LLS ofrece información y servicios de forma gratuita para los pacientes y familias afectados por los distintos tipos de cáncer de la sangre. En esta sección se enumeran diversos recursos que le podrían resultar de ayuda.

#### **Para obtener información y ayuda**

**Consulte con un Especialista en Información.** Los Especialistas en Información de LLS pueden asistirlo durante el tratamiento del cáncer y con los desafíos económicos y sociales correspondientes, y asimismo brindarle información actualizada sobre las enfermedades de la sangre, las opciones de tratamiento y los servicios de apoyo. Nuestros Especialistas en Información son trabajadores sociales y enfermeros altamente capacitados y especializados en oncología. Se ofrecen servicios

## Alimentos y nutrición durante el tratamiento del cáncer

lingüísticos (interpretación y traducción). Comuníquese con ellos o visite nuestro sitio web para obtener más información.

- Llame al: (800) 955-4572 (Lun-Vie, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este)
- Correo electrónico y servicio de chat en vivo: [www.LLS.org/especialistas](http://www.LLS.org/especialistas)

**Ensayos clínicos (estudios de investigación médica).** Hay investigaciones en curso para desarrollar nuevas opciones de tratamiento para los pacientes. LLS ofrece ayuda a los pacientes y cuidadores para que entiendan, identifiquen y accedan a ensayos clínicos. Los pacientes pediátricos y adultos y sus cuidadores pueden consultar con nuestros enfermeros orientadores especializados que los ayudarán a buscar opciones de ensayos clínicos y les brindarán apoyo personalizado durante todo el proceso de un ensayo clínico. Visite [www.LLS.org/ensayos](http://www.LLS.org/ensayos) para obtener más información.

**Consultas sobre la nutrición.** Programe una consulta individual gratuita con uno de nuestros dietistas registrados, quienes cuentan con experiencia en nutrición oncológica. Las consultas están disponibles para los pacientes con cualquier tipo de cáncer y sus cuidadores. Los dietistas pueden asistirlo brindándole información sobre las estrategias de alimentación saludable, el manejo de los efectos secundarios y más. Visite [www.LLS.org/nutricion](http://www.LLS.org/nutricion) para obtener más información.

**Materiales informativos gratuitos.** LLS ofrece publicaciones gratuitas con fines de educación y apoyo. Visite [www.LLS.org/materiales](http://www.LLS.org/materiales) para consultar estas publicaciones por Internet, o para pedir copias impresas que se envían por correo.

**Programas educativos por teléfono/Internet.** LLS ofrece programas educativos de forma gratuita por teléfono/Internet y video para los pacientes, cuidadores y profesionales médicos. Algunos de los programas y materiales están disponibles en español. Visite [www.LLS.org/programs](http://www.LLS.org/programs) (en inglés) para obtener más información.

**Asistencia económica.** A las personas con cáncer de la sangre que reúnen los requisitos, LLS les ofrece apoyo económico para pagar las primas del seguro médico y los copagos de medicamentos, así como gastos que no sean de tipo médico, por ejemplo, costos de viaje relacionados con el tratamiento, comida, servicios públicos, vivienda, etc. Llame o visite nuestro sitio web para obtener más información.

- Llame al: (877) 557-2672
- Visite: [www.LLS.org/asuntos-financieros](http://www.LLS.org/asuntos-financieros)

**Recursos para las familias.** El cáncer de la sangre se presenta en una pequeña cantidad de niños. Las familias se enfrentan a nuevos desafíos y el niño, los padres y los hermanos pueden necesitar apoyo. LLS dispone de muchos materiales para las familias, entre ellos, un manual del cuidador, una serie de libros infantiles, un libro de animación para la evaluación de emociones, un calendario de borrado en seco, libros para colorear y una aplicación para colorear, un programa para la reintegración escolar y otros recursos. Llame o visite nuestro sitio web para obtener más información.

- Llame al: (800) 955-4572
- Visite: [www.LLS.org/manual-para-las-familias](http://www.LLS.org/manual-para-las-familias)

**Podcast.** La serie de podcasts llamada *The Bloodline with LLS* se ofrece para recordarle que, luego del diagnóstico, surge la esperanza. Escuche a pacientes, cuidadores, defensores, médicos y otros profesionales de la salud que hablan sobre los diagnósticos, opciones de tratamiento, asuntos de calidad de vida, efectos secundarios de los tratamientos, comunicación entre pacientes y sus médicos y otros temas importantes relacionados con la supervivencia. Visite [www.TheBloodline.org/TBL/espanol](http://www.TheBloodline.org/TBL/espanol) para obtener más información y suscribirse para tener acceso a contenido exclusivo, enviar ideas y sugerencias de temas, y conectarse con otros oyentes.

**Modelos en 3D.** LLS ofrece imágenes interactivas en 3D como ayuda para que se visualice y entienda mejor el desarrollo de las células sanguíneas, la terapia intratecal, la leucemia, el linfoma, el mieloma, los síndromes mielodisplásicos, los trastornos mieloproliferativos y las pruebas de imagenología. Visite [www.LLS.org/3D](http://www.LLS.org/3D) (en inglés) para obtener más información.

**Aplicaciones móviles gratuitas.**

- LLS Coloring for Kids™ permite a los niños (y adultos) expresar su creatividad y también ofrece actividades para ayudarlos a aprender acerca del cáncer de la sangre y su tratamiento. Visite [www.LLS.org/ColoringApp](http://www.LLS.org/ColoringApp) para descargarla gratuitamente. La página web y la aplicación están en inglés.
- LLS Health Manager™ lo ayuda a manejar las necesidades de salud al llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos, hidratación, preguntas para el médico y más. La versión en español se llama Aplicación de Salud de LLS. Visite [www.LLS.org/AplicacionSalud](http://www.LLS.org/AplicacionSalud) para descargarla gratuitamente.

**Lecturas sugeridas.** LLS ofrece una lista de publicaciones seleccionadas que se recomiendan para los pacientes, cuidadores, niños y adolescentes. Visite [www.LLS.org/SuggestedReading](http://www.LLS.org/SuggestedReading) (en inglés) para informarse.

**Servicios lingüísticos.** Informe al médico si necesita servicios de interpretación o traducción porque el inglés no es su idioma principal, o si necesita otro tipo de asistencia, tal como un intérprete del lenguaje de señas. Estos servicios suelen estar disponibles sin costo para los pacientes y sus familiares y cuidadores durante las citas médicas y emergencias.

### Conexión con pacientes, cuidadores y recursos de la comunidad

**Comunidad de LLS.** Este sitio de reunión virtual es la ventanilla única para comunicarse con otros pacientes y recibir los recursos y la información más recientes en relación con el cáncer de la sangre. Puede compartir sus experiencias con otros pacientes y cuidadores y obtener apoyo personalizado del personal capacitado de LLS. Visite [www.LLS.org/community](http://www.LLS.org/community) (en inglés) para unirse.

**Sesiones semanales de chat por Internet.** Estos chats moderados pueden ofrecer oportunidades para obtener apoyo y ayudar a los pacientes y sus cuidadores a conectarse y compartir información. Visite [www.LLS.org/chat](http://www.LLS.org/chat) (en inglés) para obtener más información.

**Programas locales.** LLS ofrece apoyo y servicios comunitarios en los Estados Unidos y Canadá, entre los que se incluye el *Programa Primera Conexión® de Patti Robinson Kaufmann* (un programa de apoyo mutuo entre pares), grupos de apoyo locales y otros recursos valiosos. Llame o visite nuestro sitio web para obtener más información sobre estos programas, o para comunicarse con el personal de LLS en su región.

- Llame al: (800) 955-4572
- Visite: [www.LLS.org/LocalPrograms](http://www.LLS.org/LocalPrograms) (en inglés)

**Defensa y política pública.** En estrecha colaboración con dedicados defensores voluntarios, la Oficina de Políticas Públicas de LLS eleva la voz de los pacientes ante los funcionarios electos estatales y federales, la Casa Blanca, los gobernadores estatales e incluso los tribunales. Juntos, abogamos por tratamientos seguros y eficaces. Luchamos por políticas que faciliten a todos los pacientes el acceso a la atención médica. Y, sobre todo, abogamos por la esperanza de una cura. ¿Desea unirse a nuestros esfuerzos? Visite [www.LLS.org/advocacy](http://www.LLS.org/advocacy) (en inglés) para obtener más información.

**Otras organizaciones útiles.** LLS ofrece una lista extensa de recursos para los pacientes y sus familias. Hay recursos relacionados con la asistencia económica, la orientación psicológica, el transporte y la atención del paciente, entre otras necesidades. Visite [www.LLS.org/ResourceDirectory](http://www.LLS.org/ResourceDirectory) para consultar el directorio (en inglés).

### Ayuda adicional para poblaciones específicas

**Información para los veteranos.** Los veteranos que estuvieron expuestos al agente naranja mientras prestaban servicio en Vietnam podrían obtener ayuda del Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos. Llame o visite su sitio web para obtener más información.

- Llame al: (800) 749-8387
- Visite: [www.publichealth.va.gov/exposures/AgentOrange](http://www.publichealth.va.gov/exposures/AgentOrange) (en inglés)

**Información para los bomberos.** Los bomberos corren un riesgo mayor de presentar cáncer. Hay medidas que pueden tomar para reducir este riesgo. Visite [www.LLS.org/FireFighters](http://www.LLS.org/FireFighters) (en inglés) para obtener información y recursos.

**Sobrevivientes del World Trade Center.** Las personas afectadas directamente por los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001, que posteriormente recibieron un diagnóstico de cáncer de la sangre, podrían reunir los requisitos para obtener ayuda del Programa de Salud World Trade Center. Entre las personas que reúnen los requisitos se incluyen:

- El personal de emergencia que acudió al área del World Trade Center
- Los trabajadores y voluntarios que ayudaron con el rescate, la recuperación y la limpieza de los lugares relacionados con el ataque al World Trade Center en la ciudad de Nueva York
- Los sobrevivientes que estuvieron —o que vivían, trabajaban o estaban asistiendo a una escuela— en el área del desastre en la ciudad de Nueva York
- El personal de emergencia en el Pentágono y en Shanksville, PA

Llame al Programa de Salud del World Trade Center o visite la página web para obtener más información.

- Llame al: (888) 982-4748
- Visite: [www.cdc.gov/wtc/faq.html](http://www.cdc.gov/wtc/faq.html) (en inglés; hay información en español sobre los requisitos del programa y el proceso de solicitud, así como una solicitud por Internet, en [www.cdc.gov/wtc/apply\\_es.html](http://www.cdc.gov/wtc/apply_es.html))

**Personas que sufren de depresión.** El tratamiento de la depresión tiene beneficios para los pacientes con cáncer. Busque asesoramiento médico si su estado de ánimo no mejora con el tiempo, por ejemplo, si se siente deprimido todos los días durante un período de dos semanas. Llame al Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) o visite su sitio web para obtener más información.

- Llame al: (866) 615-6464
- Visite: [www.nlm.nih.gov](http://www.nlm.nih.gov) (escriba “depresión” en la casilla de búsqueda para obtener enlaces a información en español sobre la depresión y su tratamiento)

### Otros recursos

#### **Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics o AND) [www.eatright.org](http://www.eatright.org)**

La AND ofrece información confiable sobre la nutrición y otros recursos. Además, se puede buscar a un dietista registrado en su sitio web. Para obtener más información, también puede visitar [www.oncologynutrition.org](http://www.oncologynutrition.org), sitio web de un grupo de dietistas de la AND. Los dos recursos están en inglés, pero la oficina regional de Puerto Rico tiene un sitio web completo en español en [www.eatrightpr.org](http://www.eatrightpr.org).

#### **Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos (Partnership for Food Safety Education o PFSE) [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org) (202) 220-0651**

La PFSE es una organización dedicada a informar al público sobre las prácticas de manipulación segura de los alimentos. El sitio web es un recurso para obtener información sobre la seguridad de los alimentos. Está en inglés.

#### **Centro de Información sobre los Alimentos y la Nutrición (Food and Nutrition Information Center o FNIC) [www.nal.usda.gov/programs/fnic](http://www.nal.usda.gov/programs/fnic) (301) 504-5414**

El FNIC, que forma parte del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, ofrece información sobre los suplementos alimenticios, la seguridad de los alimentos y su composición nutritiva. El sitio web está en inglés.

#### **Cocina para tu Salud (Cook for Your Life) [www.cookforyourlife.org/es](http://www.cookforyourlife.org/es)**

Organización que brinda recetas, un blog y recursos para pacientes.

#### **FoodSafety.gov <https://espanol.foodsafety.gov>**

En este sitio web se incluye información sobre cómo mantener la seguridad de los alimentos y se publican avisos sobre las retiradas de alimentos del mercado.

#### **Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (American Institute for Cancer Research o AICR) [www.aicr.org](http://www.aicr.org)**

El AICR ofrece a los pacientes respuestas basadas en la evidencia sobre cómo manejar la alimentación. Ofrece asesoramiento práctico y confiable sobre qué comer y cómo reiniciar la actividad física una vez terminado el tratamiento del cáncer, así como recetas y consejos para hacer cambios saludables en la vida cotidiana. Su sitio web está en inglés.

#### **Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute o NCI) [www.cancer.gov/espanol](http://www.cancer.gov/espanol) (800) 4-CANCER (422-6237)**

El sitio web del NCI ofrece información sobre el cáncer, su tratamiento y las investigaciones correspondientes. Si desea obtener información sobre la nutrición, visite [www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/perdida-apetito/nutricion-pdq](http://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/perdida-apetito/nutricion-pdq) para consultar el artículo “La nutrición en el tratamiento del cáncer (PDQ®)—Versión para pacientes” y [www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes/consejos-de-alimentacion](http://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes/consejos-de-alimentacion) para consultar la publicación *Consejos de alimentación: antes, durante y después del tratamiento del cáncer*.

#### **MiPlato (MyPlate) [www.myplate.gov/resources/en-espanol](http://www.myplate.gov/resources/en-espanol)**

Es un sitio web del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Ofrece información sobre la alimentación saludable y, en La Cocina de MiPlato, brinda recetas con información nutricional que sirve para seleccionar opciones saludables. También incluye datos sobre los rangos de costos para preparar las recetas, cuando están disponibles.

#### **Nutrition.gov [www.nutrition.gov/es](http://www.nutrition.gov/es)**

Este sitio web ofrece información sobre la alimentación saludable, la actividad física y la seguridad de los alimentos.

#### **Sociedad Americana de Oncología Clínica (American Society of Clinical Oncology o ASCO) [www.cancer.net/es](http://www.cancer.net/es) (888) 651-3038**

Esta organización ofrece recomendaciones de nutrición para seguir durante y después del tratamiento.

### Referencias bibliográficas

Academy of Nutrition and Dietetics. Food safety cleaning tips. 2023. Consultada el 10 feb. 2024. Disponible en: <https://www.eatright.org/food/home-food-safety/cleaning-tips/areyour-kitchen-surfaces-and-sponges-really-clean>

American Heart Association. Grasa saturada. Última revisión el 1 nov. 2021. Consultada el 8 ene. 2024. Disponible en: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/saturated-fats>

Cancer.net. Dehydration. 2020. Consultada el 10 feb. 2024. Disponible en: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managingphysical-side-effects/dehydration>

Cancer.net. Food safety during and after cancer treatment. 2021. Consultada el 10 feb. 2024. Disponible en: <http://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/food-safetyduring-and-after-cancer-treatment>

Cancer.net. Foods to avoid during cancer treatment. 2014. Consultada el 10 feb. 2024. Disponible en: <https://www.cancer.net/blog/2014-04/foods-avoid-during-cancer-treatment>

Cancer.net. Nutrition recommendations during and after treatment. 2022. Consultada el 10 feb. 2024. Disponible en: <https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/nutritionrecommendations-during-and-after-treatment>

Cancer.net. Steps to a clean and safe fridge. 2016. Consultada el 10 feb. 2024. Disponible en: <https://www.cancer.net/blog/2016-03/3-steps-clean-and-safe-fridge-people-withcancer>

Fox N, Freifeld AG. The neutropenic diet reviewed: moving toward a safe food handling approach. *Oncology*. 2012;26(6):572-575.

Jubelirer SJ. The benefit of the neutropenic diet: fact or fiction? *The Oncologist*. 2011;16(5):704-707.

Lee HJ, Licht AS, Hyland AJ, et al. Is obesity a prognostic factor for acute myeloid leukemia outcome? *Annals of Hematology*. 2012;91(3):359-365.

Lichtman MA. Obesity and the risk for hematological malignancy: leukemia, lymphoma, or myeloma. *The Oncologist*. 2010;15:1083-1101.

National Cancer Institute. Eating hints: before, during and after cancer treatment. 2022. Consultada el 10 feb. 2024. Disponible en: [www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints](http://www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints)

National Cancer Institute. Appetite loss and cancer treatment. 2022. Consultada el 10 feb. 2024. Disponible en: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss>

Poynter JN, Richardson M, Blair CK, et al. *Cancer epidemiology*. 2016;40:134-140.

Sonbol MB, Jain T, Firwana B, et al. Neutropenic diets to prevent cancer infections: updated systematic review and meta-analysis. *BMJ Support Palliat Care*. 2019;9(4):425-433. doi:10.1136/bmjspcare-2018-001742

U.S. Department of Agriculture, U.S. Department of Health and Human Services. Dietary guidelines for Americans, 2020-2025. 9.ª edición. Diciembre del 2020. Disponible en: [DietaryGuidelines.gov](http://DietaryGuidelines.gov). Consultada el 9 ene. 2024.

Yang TO, Cairns BJ, Kroll ME, et al. Body size in early life and risk of lymphoid malignancies and histological subtypes in adulthood. *International Journal of Cancer*. 2016;139:42-49.

*Esta publicación tiene como objetivo brindar información precisa y confiable con respecto al tema en cuestión. Es distribuida por la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) como un servicio público, entendiéndose que LLS no se dedica a prestar servicios médicos ni otros servicios profesionales. El personal de LLS revisa cuidadosamente el contenido para comprobar su exactitud y confirma que todas las opciones diagnósticas y terapéuticas se presentan de una manera razonable y balanceada, sin tendencia particular a favor de cualquier opción.*