

6

NUTRICIÓN

Visite www.LLS.org/manual-del-cuidador para tener acceso a todos los capítulos y planillas de este manual.

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 para él o ella. Lo que las personas perciben como alimentos saludables o no saludables también puede ser una cuestión. Es importante que el cuidador apoye (con tacto) a su ser querido y que 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 puede controlar el paciente con cáncer. A veces, su ser querido podría resistirse a comer. Trate de estimular a su ser querido para que se alimente, pero no lo obligue. 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. Solicite apoyo y recursos al equipo de profesionales médicos.

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

Los alimentos proveen sustancias nutritivas valiosas a los pacientes con cáncer. Alimentarse bien durante el tratamiento del cáncer ayuda a que la recuperación sea 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, es posible que tenga que asistirlo con lo siguiente:

- Hacer la compra de comestibles
- Preparar las comidas
- Animar al paciente a que escoja comer de alimentos saludables
- Manejar los efectos secundarios causados por el tratamiento

Para empezar, pida al profesional médico correspondiente recomendaciones de alimentos o comidas específicas e información acerca de las restricciones alimenticias, 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 DIRECTAMENTE CON UN DIETISTA REGISTRADO?

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

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 publicitarios, así como con los consejos bien intencionados que le brinden sus familiares y amigos. Asegúrese de obtener información sobre la nutrición que provenga de una fuente confiable consultando con un dietista registrado.

Nutrición de los pacientes con cáncer. Su ser querido (el paciente) debería seguir las siguientes pautas generales para mantener una nutrición adecuada.

Seleccionar una gran variedad de frutas y vegetales todos los días. Las frutas y vegetales ofrecen antioxidantes que ayudan al cuerpo a luchar contra el cáncer. Para obtener los mayores beneficios, elija una variedad de frutas y vegetales de colores vivos. Debe tener como objetivo comer como mínimo cinco porciones de frutas y vegetales al día.

Elegir 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

Incluir granos integrales en la dieta. Los granos integrales son una buena fuente de carbohidratos y fibra que ayudan a mantener alto los niveles de energía. Las siguientes son buenas fuentes de granos integrales:

- Avena
- Panes integrales
- Arroz integral
- Pastas integrales

Elegir fuentes de grasas saludables. Evite los alimentos fritos, grasosos y con alto contenido de grasa. En vez de eso, escoja alimentos horneados, asados en el horno o a la parrilla. Entre las grasas saludables se incluyen:

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

Restringir 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 son mejores para el paciente.

Mantenerse hidratado. Beber suficiente cantidad de líquido durante el tratamiento del cáncer es importante para prevenir la deshidratación. Una buena meta inicial es beber 64 onzas (1.9 litros) de líquido diariamente. La meta de cada paciente en cuanto al consumo de líquidos puede ser distinta. Por lo tanto, pida asesoramiento al equipo de profesionales médicos. El paciente debe evitar tomar grandes cantidades de bebidas con cafeína. El exceso de cafeína puede provocar deshidratación.

Consultar con el equipo de profesionales médicos antes de que el paciente empiece a tomar cualquier tipo de vitamina o suplemento. Algunos medicamentos y tratamientos del cáncer pueden interactuar con las vitaminas y suplementos. Los alimentos que come el paciente deben ser la principal fuente de sustancias nutritivas. Si el paciente ya toma suplementos, dele una lista de ellos al equipo de profesionales médicos.

Consumir las bebidas alcohólicas con moderación (si acaso). El alcohol es uno de los factores responsables de la deshidratación. Puede disminuir el funcionamiento 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.

Desnutrición. La desnutrición es una preocupación seria para muchos pacientes con cáncer. Si una persona no está recibiendo o absorbiendo lo que necesita para mantener una nutrición adecuada, es decir, la cantidad necesaria de calorías o nutrientes para el funcionamiento saludable del cuerpo, sufrirá desnutrición. Todo lo siguiente puede causar desnutrición: no comer lo suficiente, no comer una cantidad suficiente de alimentos nutritivos o la incapacidad del cuerpo de absorber y usar los alimentos de forma adecuada. Los pacientes con cáncer que están desnutridos corren un riesgo mayor de tener complicaciones de salud, hospitalizaciones, infecciones, pérdida de la fuerza muscular y una mala calidad de vida.

Para disminuir el riesgo de desnutrición, el paciente debería tratar de evitar perder peso durante el tratamiento, a menos que los profesionales médicos aconsejen lo contrario en su caso. Durante el tratamiento del cáncer no se recomienda seguir una dieta estricta. 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 la seriedad de estos 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 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 estar en riesgo de desnutrición. Responda a cada pregunta con Sí o No.

ESTADO NUTRICIONAL	SÍ	NO
En los últimos 3 meses, ¿perdió el paciente de 5 a 10 libras (2.25 a 4.5 kilogramos) más sin proponérselo?		
¿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 (p. ej., náuseas, cambios en el gusto, úlceras bucales, 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 tener cáncer?		

Si marcó “Sí” en una o más de las preguntas anteriores, avise al equipo de profesionales médicos porque su ser querido podría estar en riesgo de sufrir desnutrición. Si su ser querido no puede comer suficiente cantidad de alimentos o beber suficiente cantidad de líquidos por vía oral para lograr una nutrición adecuada, es posible que necesite recibir una terapia nutricional por vía intravenosa o por un tubo, a menudo denominado “sonda de alimentación”. 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 descompuestos o poco cocidos. Los siguientes consejos pueden reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos:

Mantenga todo limpio.

- Lávese las manos minuciosamente y a menudo, 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. Anime al paciente 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 en 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 lista otra tabla de cortar para tener espacio para cualquier preparación adicional.
- Desinfecte todas las superficies de preparación de alimentos, incluyendo los fregaderos y los mesones (las encimeras), antes y después de cocinar.

Cocine bien los alimentos.

- Evite las carnes crudas, tales como el sushi, los huevos poco cocidos y otras 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.

TIPO DE CARNE	TEMPERATURA INTERNA MÍNIMA
Carne molida de res, cerdo, ternera o cordero	160 °F / 71 °C
Pavo	165 °F / 74 °C
Pollo	165 °F / 74 °C
Filetes u otros cortes de carne de res	145 °F / 63 °C Deje que la carne repose durante 3 minutos antes de cortarla o consumirla
Cerdo	145 °F / 63 °C
Mariscos	145 °F / 63 °C
Platos preparados con huevos	160 °F / 71 °C
Cazuelas	165 °F / 74 °C
Sobras recalentadas	165 °F / 74 °C

Para obtener más información sobre cómo cocinar los alimentos hasta una temperatura interna segura, visite www.eatright.org (en inglés) o <https://espanol.foodsafety.gov>.

Evite los alimentos asociados a enfermedades transmitidas por alimentos.

Además de la carne poco cocida, estos alimentos incluyen:

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

Almacene los alimentos de manera segura.

- Almacene siempre los alimentos en el plazo de 1 hora desde su compra o cocínelos tan pronto como sea posible.
- 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, evite los restaurantes que tienen bufés. Si está en una fiesta, pida que su ser querido sea la primera persona que va al bufé.
- En los restaurantes, pida que le preparen las carnes bien cocidas.
- Si se lleva las sobras, pida embolsar usted mismo los alimentos y asegúrese de refrigerarlos rápidamente.

¿Qué debería hacer si sospecha una enfermedad transmitida por alimentos?

Tenga listo un plan en caso de que su ser querido contraiga una enfermedad transmitida por alimentos. Avise al equipo de profesionales médicos lo antes posible. Entre los 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 ha consumido recientemente, pero mantenga los envases en el refrigerador en caso de que el equipo de profesionales médicos desee analizar alguno de los alimentos.

Neutropenia y la dieta. La neutropenia es una afección que se caracteriza por la presencia de una cantidad menor de lo normal de neutrófilos (un tipo de glóbulo blanco). Si su ser querido tiene neutropenia, el médico podría recomendarle unas pautas alimentarias especiales para pacientes con inmunosupresión. Las pautas le explicarán claramente 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 su ser querido se ha sometido a un trasplante de células madre, sus restricciones alimenticias podrían ser más estrictas que las de un paciente que se sometió a quimioterapia o radioterapia sin recibir 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 saber 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 para definir 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 preocupaciones más importantes de los pacientes que reciben quimioterapia y otros tratamientos del cáncer.

Las pautas alimentarias para los pacientes con inmunosupresión son diferentes en los distintos centros oncológicos. Pida instrucciones específicas a su médico.

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

Hágales las siguientes preguntas sobre los efectos secundarios:

- ¿Qué efectos secundarios son frecuentes con este tratamiento? ¿Me puede dar 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 o síntomas exigen una visita a la sala de emergencia?



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

Manejo de los efectos secundarios. Los pacientes con cáncer a menudo presentan 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 terminar el tratamiento. El tipo y la gravedad de los efectos secundarios dependen del plan específico de tratamiento y de la salud general del paciente. Hay muchas formas de ayudar a manejar los efectos secundarios del tratamiento: cambios de estilo de vida, buena nutrición, ejercicio y medicamentos.

Como cuidador, usted cuenta con muchas formas de ayudar a su ser querido a manejar los efectos secundarios. Siga leyendo para encontrar 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 y del consumo de alimentos para detectar tendencias que podrían contribuir a los efectos secundarios.

- Al llevar un registro del consumo de alimentos, de los efectos secundarios y del bienestar de su ser querido, usted podría determinar qué alimentos o conductas hacen que empeoren los efectos secundarios, o es posible que pueda ayudarle a él o ella a sentirse mejor. Por ejemplo:
 - ¿Un desayuno grande le da energía a su ser querido durante todo el 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 ayudará a aliviar los efectos secundarios.



Utilice la **Planilla 12: Registro del consumo de alimentos y de los efectos secundarios.**

Anime 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 conservar la masa muscular y mejorar los hábitos de sueño. Podría parecer contradictorio, pero el ejercicio también puede aumentar el nivel de energía del paciente. No es necesario que el ejercicio sea vigoroso. 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 ejercicios.

Anime 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 las caries dentales.
- Para el dolor en la boca, pida al médico enjuagues bucales y aerosoles especiales que pueden anestesiarse la boca y la garganta, en caso de que siga teniendo la molestia.
- Para la sequedad en la boca, pida al médico información sobre los productos denominados sustitutos de la saliva, así como enjuagues y caramelos de menta, que son de venta libre.
- Avísele el equipo de profesionales médicos si las encías de su ser querido sangran o si tiene manchas blancas en la boca, ya que pueden ser signos de infección.

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

- Las ropas que son ajustadas en el área del abdomen pueden agudizar los problemas digestivos y empeorar las náuseas.

Evite tener olores fuertes en la casa.

- Los olores fuertes pueden provocar náuseas a algunos pacientes. Evite el uso de ambientadores, velas perfumadas, perfumes o productos de limpieza perfumados en la casa del paciente.

Ayude a su ser querido a mantener un buen horario de sueño.

- Es importante dormir una cantidad adecuada de horas todas las noches para promover la curación.
- Cree un ambiente relajante para dormir.
 - Disponga de ropas de cama cómodas.
 - Apague las luces, el televisor y los dispositivos electrónicos cuando es hora de ir a la cama.
 - Ponga el teléfono celular en modo de silencio.
 - Pruebe usar un ventilador o un generador de ruido blanco para ahogar los sonidos molestos.
- Prepare a su ser querido para que duerma toda la noche.
 - Debe acostar y levantarse a la misma hora todos los días.
 - Hay que limitar las siestas a no más de 30 minutos.
 - Debe usar el baño justo antes de ir a la cama.
 - Debe evitar el consumo de cafeína por la noche.



Visite www.pearlpoint.org/SideEffects para leer información sobre otros consejos y estrategias, organizada según efectos secundarios específicos, y ver la serie de videos sobre el manejo de los efectos secundarios (en inglés).

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 forma de ayudar a su ser querido en el manejo de los efectos secundarios es impulsarlo a hacer cambios en la selección y preparación de alimentos.

A continuación se citan 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 durante el día.

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

Pida sugerencias.

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

Evite las grasas.

- 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 pueden empeorar los problemas digestivos.
- Pero, ¡hay una excepción! Si su ser querido necesita aumentar de peso o dejar de perder peso, añada grasas y aceites saludables para aumentar las calorías de los alimentos.

Elimine los alimentos problemáticos.

- Ciertos alimentos pueden hacer que los efectos secundarios empeoren; 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.

Revise las 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 tenga que modificar o cambiar las especias para adaptar los alimentos según los cambios del gusto.
- Si su ser querido se queja de un sabor metálico, emplee utensilios y platos de plástico.

Mantenga los olores al mínimo nivel posible.

- 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 extractores para expulsar el aroma de los alimentos y el olor de la cocción fuera de la cocina y de 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, galletas saladas con mantequilla de maní y apio, y batidos de frutas.
- Emplee 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 pueden ser útiles para la planificación y coordinación de las comidas.



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).

- www.takethemameal.com
- www.mealtrain.com
- www.carecalendar.org



Utilice la **Planilla 13: Planificación de comidas** para planificar las comidas con anticipación.

CONSEJO:

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

Se recomienda que beba líquidos a sorbitos entre las comidas.

- Mantenerse hidratado es importante, así pues anime a su ser querido a beber líquidos a sorbitos entre las comidas. Sin embargo, él o ella debe dejar de beber 30 minutos antes de una comida o refrigerio para tener apetito.
- Beber demasiado con las comidas puede hacer que el paciente consuma menos alimentos que son ricos en sustancias nutritivas importantes, tales como carne, vegetales y frutas, lo que es especialmente problemático cuando las bebidas tienen un contenido calórico bajo.
- Ponga límites a las bebidas que acompañan a las comidas a fin de que consuma más alimentos sólidos con calorías.

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. A menudo, el paciente con anemia no presenta síntomas, pero los síntomas pueden incluir fatiga, falta de aliento, mareos y palidez.
- Los alimentos ricos en hierro incluyen: hígado, carne de res, pollo, lomo de cerdo, salmón, almejas y ostras. También hay buenas fuentes de hierro que no proviene de las carnes, entre ellas: cereales enriquecidos, lentejas, semillas de calabaza, espinacas, frijoles rojos (kidney beans), tofu y uvas pasas.
- Evite 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 antes 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 húmedos, tales como tomates, puré de manzanas, frutas enlatadas, vegetales cocidos, gelatina, sopas, pudines y helados 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 el resto de los alimentos preparados.

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

- Consumir líquidos es más fácil que consumir alimentos sólidos. Los batidos de frutas 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 es el mejor producto para su ser querido.
- Si su ser querido no come bien o está perdiendo peso, añada ingredientes, tales como leche entera, leche en polvo, proteína en polvo, mantequilla de maní, helado o yogur a los batidos de frutas, licuados o suplementos nutricionales líquidos con el fin de añadir calorías.

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 ayudar a hidratar y cuentan para la ingesta diaria de líquidos.

Incluya alimentos que favorecen el funcionamiento intestinal saludable.

- Si son bien tolerados, añada alimentos con fibra. Aumente el consumo de fibra de a poco 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, uno debe escoger alimentos altos en fibra y beber mucha agua. También puede tratar de darle al paciente jugo de ciruelas o ciruelas pasas.
- No le dé medicamentos para el estreñimiento sin antes consultar con el equipo de profesionales médicos.

CONSEJO:

Receta casera de una bebida electrolítica

Prepare una bebida casera para reemplazar los electrolitos mezclando los siguientes ingredientes: un cuarto (1/4) de cucharadita de sal, 8 cucharaditas de azúcar, 3 cucharadas de jugo de naranja concentrado y 4 tazas (960 mililitros) de agua.

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

- Evite alimentos que son altos en fibra, picantes, fritos y 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), 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 antes con el equipo de profesionales médicos.

¿DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

Programa una consulta personalizada sobre la nutrición con un dietista registrado. Comuníquese con un Especialista en Información de LLS al **(800) 955-4572** o visite **www.LLS.org/nutricion**.

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 servir para estimular el apetito o provocar recuerdos de buenas comidas.
- Comparta sus revistas o anuncios de la tienda de comestibles con su ser querido, y úselas para generar 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 y pasarla bien puede estimular el apetito y hacer que los efectos secundarios desagradables sean más llevaderos.
- El paciente debería quedarse sentado después de las comidas para disminuir la acidez gástrica y el reflujo.
- Disfruten al compartir las comidas y hablen sobre cosas que no sean tratamientos ni preparación de comidas.



Visite **www.pearlpoint.org/SideEffects** para leer información sobre otros consejos y estrategias, organizada según efectos secundarios específicos, y ver la serie de videos sobre el manejo de los efectos secundarios (en inglés).

Consejos para la compra de comestibles. Ir a la tienda de comestibles podría 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 la compra de comestibles sea imposible. Allí es donde el cuidador, los amigos, los parientes y los vecinos realmente pueden ayudar. 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. Cada semana pueden agregarse artículos a la lista. Incluya frutas y vegetales de temporada. Añada cualquier artículo nuevo que su ser querido pudiera necesitar según los cambios de sus necesidades dietéticas especiales.



Utilice la **Planilla 10: Lista de comestibles** para empezar con una despensa bien abastecida.

Haga las compras en las primeras horas del día. Si usted vive en un lugar de clima cálido y hace las compras en las primeras horas del día, los alimentos se mantendrán fríos mientras conduce 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 que necesitan refrigeración, lleve una nevera portátil para conservarlos a una temperatura segura hasta llegar a la casa.

Compruebe las fechas. Los pacientes con cáncer a menudo tienen un sistema inmunitario debilitado. Eso significa que corren un riesgo mayor de contraer infecciones y enfermedades. Asegúrese de comprar solamente alimentos que no hayan vencido. Además, no compre ningún alimento cuyo envase esté dañado.

Lea las etiquetas. Algunas restricciones alimenticias 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 impresa de los alimentos sugeridos y de los que deben restringirse.

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 ayudará a mantenerlos a una temperatura segura durante el viaje de regreso a su casa.

Infórmese sobre los alimentos orgánicos. El término “orgánico” significa que el producto creció y se cosechó sin el uso de ningún tipo de pesticida ni sustancia química. Para que dicho término aparezca en la etiqueta, el producto debe cumplir ciertas pautas aprobadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, en inglés).



Si usted está interesado en comprar alimentos orgánicos, pero le preocupa su costo, visite el sitio web del Grupo de Trabajo Medioambiental para ver una lista (en inglés) de los alimentos con la menor cantidad de residuos de pesticidas (www.ewg.org/foodnews/clean-fifteen.php) y una lista (en inglés) de los alimentos con la mayor cantidad de residuos de pesticidas (www.ewg.org/foodnews/dirty-dozen.php). Para ahorrar dinero, pueden comprarse los alimentos que tienen una menor cantidad de pesticidas, pero que no son orgánicos.

Utilice cupones. Busque cupones por Internet y en el periódico, especialmente para bebidas proteicas y suplementos recomendados por el equipo de profesionales médicos. Algunos productos especiales 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 ser útil 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. Usted envía una lista a la tienda de antemano, generalmente ordenando en línea. Un empleado de la tienda prepara su orden de comestibles. Una vez que sus comestibles estén listos, usted va a la tienda y un empleado los coloca en su vehículo.

Algunas tiendas minoristas ofrecen servicios de entrega de alimentos. Si no es posible que usted vaya a la tienda de comestibles, considere la posibilidad de que le entreguen los productos en 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 para él o ella si puede.

Ideas para preparar 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 se sugieren algunas comidas y refrigerios fáciles de preparar y que requieren una cocción mínima.

Tenga en cuenta que estas comidas y refrigerios son solamente una sugerencia. Haga cambios, según sea necesario, para adaptarlos a las alergias alimenticias o para seguir las pautas de nutrición que le brinde el equipo de profesionales médicos. Siga siempre las pautas 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 y sívalo con una tostada integral y un vaso de leche baja en grasa. Añada unas uvas al plato.
- Mezcle cereal integral con leche baja en grasa y una banana.
- Prepare la avena con leche baja en grasa en vez de usar agua. Incorpore arándanos azules (blueberries), canela y nueces de Castilla.
- Cubra un gofre (waffle) de granos integrales tostado con fresas y queso crema bajo en grasa.
- Mezcle un yogur bajo en grasa con duraznos y uvas pasas. Cúbralo 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 yogur bajo en grasa (o sin grasa), un chorrito de leche baja en grasa, hielo, fresas y arándanos azules.
- Unte mantequilla de maní sobre un bagel de trigo integral y cúbralo con trozos de banana.
- Prepare un sándwich de desayuno con un panecillo inglés integral, huevo y una loncha de queso. Acompañe con una manzana.



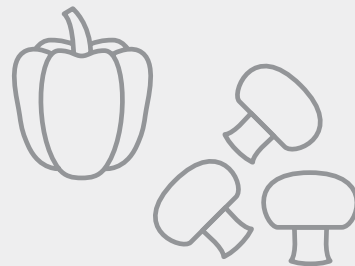
ALMUERZO

- Sobre un pan integral, combine jamón magro (sin nitratos) 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. Caliéntela 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 mezclando atún (envasado en una bolsa de aluminio) con mayonesa baja en grasa. Sívala con pan integral tostado, lechuga y tomate. Acompañe con uvas y queso en tiras.
- Envuelva un poco de carne de pavo (sin nitratos), 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; cubra la mezcla con almendras. Para acompañar, prepare una ensalada con sus vegetales preferidos, por ejemplo, pimientos, pepinos, tomates o cebollas. Añada su aderezo favorito para ensaladas.
- Haga un sándwich con pan integral, mantequilla de maní o almendras y rebanadas de banana. Acompañe con queso cottage bajo en grasa y tomates uva.
- Pruebe preparar una quesadilla con tortilla integral, queso rallado y pimientos en tiras. Caliéntela en una sartén en el fogón de la estufa o en el microondas. Cúbrala con salsa de tomate y acompañe con una ciruela.
- Cocine una patata en el microondas o en el horno, cúbrala con chili bajo en sodio, queso rallado y brócoli.
- Pruebe preparar un burrito de pollo tipo sándwich con una tortilla integral, hummus (paté de garbanzos) o tomate y queso feta. Acompañe con trozos de melón.



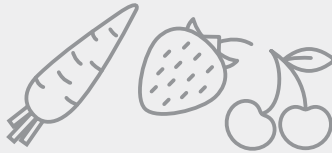
CENA

- **Espagueti:** cubra los fideos tipo espagueti de trigo integral 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, preparada 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 las 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 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 adquirida en la tienda, con un sándwich tostado de queso y tomate hecho con pan integral. Como postre, prepare un licuado 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. Cúbrela 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, prepare 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, por ejemplo, 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 untadas con mantequilla de maní
- Atún o salmón con galletas saladas
- Bebida de suplementos nutricionales
- Batido de frutas con yogur bajo en grasa
- Hummus con verduras (cortadas en forma de palitos) o galletas saladas integrales



CONSEJO:

Cuando acuda a una cita larga o en los días de tratamiento, lleve un refrigerio para el paciente y también para usted. Si lleva alimentos que necesitan refrigeración, asegúrese de usar una bolsa de almuerzo térmica. No se olvide llevar una botella de agua para que pueda mantenerse hidratado.



Puede encontrar otras recetas y sugerencias de comidas en los siguientes sitios web (los primeros tres están en inglés):

PearlPoint Nutrition ServicesSM: 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

