

## Alimentación para un Aumento de Peso Saludable

El cáncer y su tratamiento pueden hacer que usted pierda peso. Puede disminuir su apetito y hacer que sea difícil regresar a su peso anterior.

Todos necesitamos de las calorías que provienen de los alimentos. Las calorías proporcionan la energía necesaria para mantenernos con vida, para sanar y para realizar trabajos físicos. Para aumentar de peso, usted necesita consumir más calorías de las que utiliza diariamente.

### Consejos para Ayudarle a Aumentar de Peso

#### Coma con frecuencia

- Programe pequeñas comidas cada 2–3 horas. Trate de consumir seis comidas y refrigerios cada día.
- Sea consistente. Coma a las mismas horas todos los días.
- Conserve una lista de todos los alimentos que consume diariamente. Esto puede ayudarle a asegurarse de que está comiendo lo suficiente.

#### Escoja alimentos de bajo volumen y altos en calorías.

- Coma panes densos y sustanciosos:
  - Salvado de avena
  - Pan integral de centeno
  - Centeno
  - Trigo integral
- Consuma cereales nutritivos para el desayuno o los refrigerios:
  - Cereal de salvado de avena crujiente<sup>®</sup>
  - Granola
  - Uva-nueces
  - Muesli
  - Trigo triturado
  - Wheat Chex<sup>™</sup>
- Elija frutas altas en calorías:
  - Manzanas
  - Plátanos
  - Frutas enlatadas en almíbar concentrado
  - Frutas secas
  - Peras
  - Piñas
- Incluya vegetales ricos en almidón:
  - Remolacha/betabel
  - Maíz
  - Guisantes/chicharos
  - Papas
  - Papas dulces/camotes
  - Calabazas de invierno
- Consuma aceites saludables y alimentos altos en grasa:
  - Aguacate
  - Aceite de canola
  - Nueces y semillas

- Elija sopas sustanciosas altas en proteína:
  - Cebada
  - Frijoles negros
  - Pimiento picante
  - Lentejas
  - Minestrone
  - Arvejas partidas
- Consuma proteínas y carbohidratos saludables para agregar calorías a otros alimentos:
  - Frijoles
  - Miel y mermelada
  - Frutos secos
  - Germen de trigo
  - Grasa entera o 2% de leche en polvo
  - Soya, arroz o proteína de suero en polvo

#### Trate de no comer nada sin sazonar.

- Añada ingredientes adicionales a todos los alimentos que come. Agregue nueces, semillas, frutas secas o granola en ensaladas, guisos o postres.
- Unte mantequilla de cacahuete u otras mantequillas de nuez sobre pan tostado o fruta. Escoja alimentos de bajo volumen y altos en calorías.
- Agregue mantequilla, mantequilla de cacahuete, miel o jalea al pan tostado, panqueques y bagels.

#### Haga que las bebidas cuenten.

- Consuma primero sus comidas, luego tome sus bebidas.
- Cambie las bebidas sin calorías como el agua, el café y el té por bebidas que tienen calorías:
  - Jugos de fruta y néctares
  - Batidos y licuados caseros
  - Leche
- Al tomar café o té, agregue leche entera o crema.
- Utilice suplementos para agregar nutrición adicional a su dieta.
  - Líquidos tales como Boost<sup>®</sup>, Ensure<sup>®</sup> o Carnation Breakfast Essentials<sup>®</sup>
  - Barras de proteína
  - Potenciadores de calorías tales como Benecalorie<sup>®</sup>

#### Hable con su médico o dietista para ver si estos son adecuados para usted.

- Aceite de oliva
- Mantequilla de cacahuete