

Comer bien es importante mientras recibe tratamiento contra el cáncer. Una buena nutrición le ayuda a sentirse mejor. Aumenta su nivel de energía. Puede ayudar a reducir los efectos secundarios de su tratamiento contra el cáncer.

Tomar suficiente líquido es parte de una buena alimentación. Trate de beber por lo menos 64 onzas (8 tazas) de líquidos sin cafeína todos los días.

Tomar suficientes líquidos es una parte importante de una buena nutrición. Trate de beber por lo menos 64 onzas (8 tazas) de líquidos sin cafeína cada día, a menos que sus médicos oncólogos den otras instrucciones. Estas cosas pueden contar como parte de las 64 onzas:

- Jugo
- Leche
- Paletas
- Sopa
- Bebidas deportivas
- Otras bebidas

Controlando los Efectos Secundarios

Algunos tratamientos contra el cáncer pueden dificultar el comer. Usted puede tener náuseas. La comida puede saber diferente. Su boca y garganta pueden estar adoloridas. Puede sentirse demasiado cansado como para preparar las comidas. A continuación hay algunos consejos que pueden ayudar.

Náusea y Vómito

- Coma varias comidas pequeñas cada día. Coma lentamente.
- Relájese después de las comidas para ayudar a digerir los alimentos, pero no se acueste. Aflójese la ropa. Respire aire fresco puede ayudar a aliviar las náuseas.
- No coma sus alimentos favoritos cuando tiene náuseas. Cómalos cuando se siente bien.
- Evite o limite los alimentos con olores fuertes. Limite los alimentos fritos o picantes.
- Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Cuando tenga náuseas, coma alimentos secos y blandos, tales como galletas saladas o pan tostado.

Saboree los Cambios

- Cepillarse los dientes o enjuagarse la boca antes de comer puede ayudar.
- Utilice diferentes condimentos, hierbas y especias.
 - Pruebe agregar albahaca, cebolla, ajo y otros sabores.
 - Pruebe diferentes sabores, tales como agrio, amargo, ácido o dulce para ver cuál es el que sabe mejor. Pruebe agregar vinagre, limón, lima y naranja a las comidas.
- Algunos alimentos pueden tener un sabor amargo o saber a metal. Caramelos de limón, goma de mascar o mentas sin azúcar pueden ayudar.
- Si la comida sabe a metal, pruebe usar utensilios de plástico o madera.
- Vea la hoja informativa de *Cambios en el Gusto Durante el Tratamiento Contra el Cáncer* para más ideas.

Dolor en la Boca o Garganta

- Beba muchos líquidos. Si su boca está adolorida, use un popote.
- Escoja alimentos blandos y húmedos. Añada salsa extra, salsas cremosas o mantequilla a las comidas. Cocine los alimentos hasta que estén blandos y tiernos.
- Coma alimentos fríos para ayudar a aliviar su boca y garganta.
- Evite frutas y jugos cítricos, alimentos picantes o salados, y alimentos duros, ásperos o secos.
- Enjuáguese la boca con frecuencia. Pregunte a su dentista sobre productos de limpieza suaves para sus dientes y encías.

Fatiga

- Cuando usted tenga la energía, prepare y congele alimentos para comer más tarde.
- Deje que sus amigos o familiares cocinen para usted.
- Mantenga bocadillos a la mano.
- Use platos desechables para ahorrar el tiempo limpieza.

No coma sus alimentos favoritos cuando tenga náuseas. Cómalos cuando se sienta bien.

continúa en la página 2

Estreñimiento

- Coma muchos alimentos ricos en fibra, tales como cereales integrales, frutas y verduras.
- Coma por lo menos cinco porciones de frutas y verduras todos los días.
- Gradualmente añada fibra a su dieta durante 8 semanas con una meta de comer 25-30 gramos de fibra todos los días.
- Beba muchos líquidos. El jugo de ciruela puede ayudar.
- Salga a caminar y haga ejercicio frecuentemente.
- Pregunte a sus médicos oncólogos antes de tomar ablandador de heces o laxante.

Diarrea

- Coma menos alimentos ricos en fibra como cereales integrales, frutas y verduras.
- Coma varias comidas pequeñas todos los días.
- Comer ciertos alimentos puede ayudar:
 - Puré de manzanas
 - Plátanos
 - Pasta
 - Papas
 - Arroz
 - Pan tostado
- Limite los alimentos que pueden darle gas, tales como alimentos grasosos, fritos o picantes.
- Beba mucho líquido entre las comidas.
- Trate de consumir menos leche y productos lácteos, tales como helado, queso y yogurt.
- Pregunte a sus médicos oncólogos si un suplemento de fibra soluble, como Metamucil® podría ayudar.

Pérdida de Peso

- Trate de comer de cuatro a seis comidas pequeñas todos los días.
- Planifique con anticipación y mantenga bocadillos en su auto, bolso o mochila.
- Coma lentamente y tome descansos durante las comidas.
- Si se llena demasiado rápido durante las comidas, no beba líquidos durante ellas. En su lugar, beba líquidos entre las comidas.
- Cuando usted tiene buen apetito, aprovéchelo al máximo. El apetito muchas veces es mejor en la mañana, así que trate de comer más durante el desayuno.
- Añada proteínas a su dieta con alimentos como queso, yogurt, leche, queso cottage, nueces, semillas, mantequilla de cacahuete, carnes y frijoles.
- Ponga calorías adicionales en los alimentos que usted ya come agregando uno o más de éstos:
 - Mantequilla o margarina
 - Miel
 - Crema para café
 - Mayonesa
 - Mantequilla de cacahuete
 - Leche en polvo

- Sea creativo. Intente hacer batidos o licuados llenos de proteínas y calorías. Vea la hoja informativa *Recetas con Alto Contenido de Calorías y Proteínas* para ideas.
- Utilice un suplemento como Carnation Breakfast Essentials, Boost o Ensure.

Llame a sus médicos oncólogos si estos consejos no ayudan a controlar sus náuseas, estreñimiento, diarrea o pérdida de peso.

Para Mayor Información

Recursos Educativos para el Paciente

hci-portal.hci.utah.edu/sites/factsheets

Haga clic en el ícono de Alimentación y Nutrición para encontrar la hoja informativa de Recetas con *Alto Contenido de Calorías y Proteínas*. El folleto del Instituto Nacional del Cáncer "Consejos de Alimentación" también está aquí.

Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins

801-587-4585

El Centro de Bienestar ofrece asesoría gratuita con dietistas registrados para pacientes con todo tipo de cáncer. Llame para más información o para hacer una cita.

El Centro de Aprendizaje del Cáncer G. Mitchell Morris (CLC)

Visite la sexta planta del hospital del cáncer

Llame al 1-888-424-2100

Correo electrónico cancerinfo@hci.utah.edu

Envíe texto 801-528-1112

El CLC tiene recursos gratuitos sobre el cáncer en su biblioteca y especialistas en información sobre el cáncer quienes pueden ayudarle a encontrar lo que quiere saber.