

Una buena nutrición le ayuda a tolerar mejor el tratamiento del cáncer y con menos efectos secundarios. Usted necesita más calorías y proteínas durante el tratamiento del cáncer. Seguir una dieta alta en calorías y proteínas le ayudará a mantenerse saludable y fuerte.

Estos efectos secundarios de los tratamientos contra el cáncer de cabeza y cuello pueden cambiar su forma de comer:

- Cambios en el gusto y el olfato
- Dificultad para masticar o tragar
- Pérdida del apetito
- Dolor o resequedad en la boca y garganta
- Saliva espesa

Haga los ejercicios para tragar que le dé su terapeuta de lenguaje, aunque no le resulten cómodos. Mantienen fuertes los músculos de la deglución. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o terapeuta.

## Consejos para Alimentarse Bien

Pésese una a dos veces por semana en casa o en las citas con su médico.

- Perder peso durante el tratamiento significa que no está consumiendo suficientes calorías y proteínas.
- Establezca una meta para evitar la pérdida de peso. Si desea perder peso, espere hasta que su tratamiento termine.

## Coma de cinco a seis veces al día.

- Tome pequeñas comidas cada 2–3 horas.
- Sea consistente. Coma a la misma hora cada día, incluso si no tiene hambre.
- Lleve una lista de todos los alimentos y bebidas que consume diariamente. Esto puede ayudarle a asegurarse de que está comiendo lo suficiente.

## Puede que tenga que cambiar los alimentos que come a medida que su tratamiento continúa.

- Usted puede estar comiendo normalmente al comienzo de su tratamiento. Puede que tenga que cambiar a una dieta blanda más tarde a causa de los efectos secundarios. Esto es normal.
- Algunas personas necesitan una dieta líquida al final del tratamiento porque se vuelve difícil tragar. Su dietista le dirá qué tipo de líquidos necesita para mantenerse saludable.
- Unas semanas después de que acaba el tratamiento, será más fácil comer alimentos normales otra vez.

Su peso actual \_\_\_\_\_

Su requerimiento diario de calorías \_\_\_\_\_

Su requerimiento diario de proteínas \_\_\_\_\_

Su requerimiento diario de líquidos \_\_\_\_\_

### Si usted no puede comer alimentos sólidos:

Marca de nutrición líquida \_\_\_\_\_

Cantidad \_\_\_\_\_

Su requerimiento **adicional** de líquidos diario \_\_\_\_\_

**Escoja alimentos blandos y húmedos con altos contenidos de calorías y proteínas.** Vea las sugerencias del cuadro 1 en la página 2.

### Añada más calorías y proteínas a los alimentos que come.

- Use yogurt, queso y leche con toda su grasa. Evite productos lácteos sin grasa o descremados.
- Añada leche en polvo o evaporada a guisos, sopas, cereales, papas, salsas y batidos.
  - Mezcle cantidades iguales de leche en polvo y cereales calientes. Añada líquido y cocine como se indica.
  - Añada 1/3 de taza de leche en polvo a cada 2 tazas de puré de papas.
  - Añada 4 cucharadas de leche en polvo a cada taza de salsa, gravy, sopa o crema.
- Agregue queso rallado y yogurt griego natural a las sopas.
- Añada aguacate, aceite de oliva o de canola, o mantequilla de cacahuete a sus platillos.
- Coma fruta enlatada con queso cottage.
- Añada queso, crema, chili o sopa de frijoles a una papa horneada.

### Beba líquidos sin cafeína para mantenerse hidratado y para mantener la boca húmeda.

### Sustituya la mayoría de bebidas sin calorías, como agua, café y té con bebidas que contienen calorías:

- Leche o leche con chocolate
- Jugos de frutas
- Bebidas deportivas
- Suplementos nutricionales (Vea el cuadro 2 en la página 3).

*continúa en la página 2*

**Cuadro 1: Sugerencias de Alimentos Blandos con Altos Contenidos de Calorías y Proteínas**

Grupo Alimenticio	Alimentos Blandos	
<b>Panes, cereales y almidones</b>	Cereal caliente Panqueques o waffles Papas	Fideos Arroz
<b>Sopas</b>	Frijoles Pollo con fideos Sopas cremosas Papa	Arvejas Tomate Lentejas
<b>Carnes y sustitutos de la carne</b>	Pastel de pollo Ensalada de pollo Huevos Pescado, bien humedecido Puré de garbanzo Lasaña	Pastel de carne Mantequilla de cacahuete Ravioles Frijoles refritos Tofu Ensalada de atún
<b>Guisados</b>	Relleno de pan Ternera Stroganoff	Macarrones con queso Guisado de atún con arroz
<b>Lácteos</b>	Queso, graso Queso cottage, graso Yogurt, graso	
<b>Frutas</b>	Puré de manzanas Bananas Fruta enlatada	
<b>Verduras</b>	De todo tipo, cocinadas hasta que estén blandas Se recomienda agregar mantequilla, queso o aceite	
<b>Postres</b>	Budín de pan Pasteles, blandos y húmedos Pastel de queso Natilla Rompope Helado, gelato o sorbete	Mousse Pasteles con relleno blando, tales como calabaza, chocolate o limón Pudín Soufflé
<b>Grasas e ingredientes</b>	Aguacate Mantequilla Queso crema Crema para café Salsa espesa de carne Mitad crema, mitad leche descremada Miel	Jalea o mermelada Mayonesa Aceite de oliva o aceite vegetal Mantequilla de cacahuete Crema agria Crema batida

**Cuadro 2: Suplementos Nutricionales con Altos Contenidos de Calorías y Proteínas**

<b>Producto</b>	<b>Calorías (por 8 oz.)</b>	<b>Proteínas (por 8 oz.)</b>	<b>Dónde Obtenerlos</b>
Benecalorie®	330 (por 1.5 oz.)	7 g (por 1.5 oz.)	Internet
Boost®	240	10 g	Tiendas de abarrotes, Internet
Boost® Breeze	250	9 g	Tiendas abarrotes, Internet
Boost® Compact	240 (por 4 oz.)	10 g (por 4 oz.)	Tiendas de abarrotes, internet
Boost Glucose Control®*	190	16 g	Tiendas abarrotes, Internet
Boost Plus®	360	14 g	Tiendas de abarrotes, Internet
Boost® VHC (Very High Calorie)	530	22 g	Internet
Carnation Instant Breakfast® mezclado con leche entera	280	15 g	Tiendas de abarrotes
Ensure®	270	9 g	Tiendas de abarrotes, Internet
Ensure® Clear	180	8 g	Tiendas de abarrotes, Internet
Ensure Compact®	220 (por 4 oz)	9 g (por 4 oz.)	Tiendas de abarrotes, Internet
Ensure Enlive®	350	20 g	Tiendas de abarrotes, internet
Ensure Plus®	350	13 g	Tiendas de abarrotes, Internet
Glucerna®*	200	10 g	Tiendas de abarrotes, Internet
Orgain Vegan®	220	16 g	Tiendas de abarrotes, internet
Premier Protein®	160	30 g	Tiendas de abarrotes, internet
Scandishake®	580	12 g	Internet

\*Para personas con diabetes

**Notas**

---



---



---



---



---



---

Para más información acerca de la buena nutrición durante el tratamiento del cáncer, llame a los dietistas del Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins:

801-587-4585