

## Comer Bien durante el Tratamiento para Cáncer de Cabeza y Cuello

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: \_\_\_\_\_

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.

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

### 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.)

**Cuadro 1: Sugerencias de alimentos blandos con alto contenido 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 partidas Tomate Lentejas
<b>Carnes y sustitutos de la carne</b>	Cazuela de pollo Ensalada de pollo Huevos Pescado, cocinado en su jugo Puré de garbanzo Lasaña	Pan de carne Mantequilla de cacahuete Ravioles Frijoles refritos Tofu Ensalada de atún
<b>Guisados</b>	Pan Ternera Stroganoff	Macarrones con queso Guisado de atún con arroz
<b>Lácteos</b>	Queso, de leche entera Queso cottage, de leche entera Yogurt, de leche entera	
<b>Frutas</b>	Puré de manzanas Plátanos Fruta enlatada	
<b>Verduras</b>	De todas clases, cocidas hasta ablandar Se recomienda agregar manteca, queso o aceite	

Grupo alimenticio	Alimentos blandos.	
<b>Postres</b>	Pudín de pan Pasteles, suaves y frescos, con almíbar Pastel de queso Natilla Rompope Helado, gelato o sorbete	Mousse Pasteles suaves con relleno, tales como calabaza, chocolate o limón Pudín Huevos batidos horneados
<b>Grasas e ingredientes adicionales</b>	Aguacate Mantequilla Queso crema Crema para café Salsa espesa de carne Lácteos mitad crema, mitad leche descremada Miel	Jalea o mermelada Mayonesa Aceite de oliva o aceite vegetal Mantequilla de cacahuete Crema agria Crema batida

<b>Cuadro 2: Suplementos nutricionales con alto contenido de calorías y proteínas</b>			
Producto	Calorías (cada 8 onzas)	Proteínas (cada 8 onzas)	Dónde están disponibles
Benecalorie®	330 (cada 1.5 onzas)	7 g (cada 1.5 onzas)	Internet
Boost®	240	10 g	Tiendas, Internet
Boost® Breeze	250	9 g	Tiendas, Internet
Boost® Compact	240 (cada 4 onzas)	10 g (cada 4 onzas)	Tiendas, Internet
Boost Glucose Control®*	190	16 g	Tiendas, Internet
Boost Plus®	360	14 g	Tiendas, Internet
Boost® VHC (Muy alto contenido en calorías)	530	22 g	Internet
Carnation Instant Breakfast® mezclado con leche entera	280	15 g	Tiendas
Ensure®	270	9 g	Tiendas, Internet
Ensure® Clear	180	8 g	Tiendas, Internet
Ensure Compact®	220 (cada 4 onzas)	9 g (cada 4 onzas)	Tiendas, Internet
Ensure Enlive®	350	20 g	Tiendas, Internet
Ensure Plus®	350	13 g	Tiendas, Internet

