

Una buena nutrición le ayuda a tolerar mejor el tratamiento del cáncer y con menos efectos secundarios. Usted puede necesitar una dieta blanda con más calorías y proteínas durante el tratamiento del cáncer. Este tipo de dieta le ayudará a mantenerse saludable y fuerte.

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.

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

Añada 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.

Su peso actual _____

Su requerimiento diario de calorías _____

Su requerimiento diario de proteínas _____

Su requerimiento diario de líquidos _____

- Agregue queso rallado y yogurt griego natural a las sopas.
- Añada aguacate, aceite de oliva o de canola, o mantequilla de cacahuate 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

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

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

Grupo Alimenticio	Alimentos Blandos	
Panes, cereales y almidones	Cereal caliente Panqueques o waffles Papas	Fideos Arroz
Sopas	Frijoles Pollo con fideos Sopas cremosas Papa	Arvejas Tomate Lentejas
Carnes y sustitutos de la carne	Pastel de pollo Ensalada de pollo Huevos Pescado, cocinado en su jugo Puré de garbanzo Lasaña	Pastel de carne Mantequilla de cacahuete Ravioles Frijoles refritos Tofu Ensalada de atún
Guisados	Pan Ternera Stroganoff	Macarrones con queso Guisado de atún con arroz
Lácteos	Queso, de leche entera Queso cottage, de leche entera Yogurt, de leche entera	
Frutas	Puré de manzanas Bananas Fruta enlatada	
Verduras	De todo tipo, cocinadas hasta que estén blandas, Se recomienda agregar mantequilla, queso o aceite	
Postres	Budín 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
Grasas e ingredientes	Aguacate Mantequilla Queso crema Crema para café Salsa espesa de jugo 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

