

Nutrición durante el tratamiento del cáncer

Cuando usted combate el cáncer, la buena nutrición es una parte importante de su tratamiento. Comer el tipo correcto de alimentos antes, durante y después del tratamiento puede ayudarle a tolerar su tratamiento mejor y darle más fuerza para recuperarse y curarse.

Antes del tratamiento del cáncer

Incluso si su tratamiento no ha comenzado todavía, empiece de inmediato una dieta con abundantes calorías y proteínas. La buena nutrición y las pautas en este folleto informativo le ayudarán a:

- Aumentar la fortaleza para curarse
- Evitar que los tejidos corporales se descompongan
- Combatir la infección
- Hacer frente a dosis mayores de tratamiento del cáncer

Durante el tratamiento del cáncer

Muchos tratamientos del cáncer que están diseñados para matar las células del cáncer también dañan las células saludables, lo que puede afectar su peso y su apetito. Los tratamientos también pueden afectar la capacidad de su cuerpo para combatir la enfermedad. Esto se llama **inmunosupresión**.

Los estudios muestran que las personas que comen bien durante el tratamiento del cáncer toleran mejor los efectos secundarios y combaten la enfermedad. Obtenga la mejor nutrición y combata la infección al:

- **Seguir las pautas para el manejo de los alimentos — ver página 2.** Puesto que su capacidad para combatir infecciones está más débil que lo habitual, usted debe tener más cuidado con los gérmenes. Aprenda formas seguras de almacenar y preparar alimentos para evitar la exposición a los gérmenes. Asegúrese de compartir las pautas en la página 2 con cualquiera que prepare o traiga su comida.
- **Elegir los alimentos con inteligencia — ver página 3.** Ingiera una abundante cantidad de calorías y proteínas, y use la tabla en la página 3 para elegir alimentos que sean seguros y libres de gérmenes dañinos. Evite los alimentos específicos que se enumeran en la tabla durante el tratamiento del cáncer.



- **Controlar los efectos secundarios — ver página 4.** Usted puede tener efectos secundarios que hacen que no desee comer. Aprenda qué comer cuando no se sienta bien.
- **Permanecer en contacto con un nutricionista dietista titulado (RDN, por sus siglas en inglés) — ver más adelante.** Un RDN puede responder a sus preguntas y proporcionar sugerencias para problemas específicos de alimentación.

Después del tratamiento del cáncer

Regrese a las pautas tradicionales para una alimentación saludable. Ingiera una gran variedad de alimentos, y tenga cuidado al ingerir grasa animal saturada, sal, azúcar y alcohol. Pero siga las pautas para el manejo de alimentos (**en la página 2**) durante 2 o 3 meses. Una dieta segura y saludable le ayudará a ganar fortaleza, reconstruir los tejidos y sentirse mejor.

Mi cita de seguimiento

Date /Time: _____

Place: _____

Doctor: _____

Seguir pautas seguras para el manejo de alimentos

Puesto que los tratamientos del cáncer debilitan su sistema inmunitario, siga esta lista de cosas que debe y no debe hacer para evitar que los gérmenes lo enfermen.

Cuando:	DEBE	NO DEBE														
Come fuera de casa (en el hospital o en un restaurante)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> A menos que sus proveedores digan que no, usted puede consumir comidas y bebidas empaquetadas comercialmente. <input type="checkbox"/> Elegir restaurantes que sepa que son limpios. Pedir condimentos de una sola ración. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ingerir comida rápida, comida de otro restaurante o suplementos nutricionistas no recetados. <input type="checkbox"/> Evitar bufé de ensaladas, comestibles finos, banquetes, bufé, platillos, comida callejera. No comer helados, yogur y batidos de leche de máquinas de servido suave. 														
Compra comida	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Llevar las comidas frías a su casa y colocarlas en el congelador rápidamente. <input type="checkbox"/> Asegurarse de que las latas no estén abolladas y los recipientes no tengan tapas rotas. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comprar comida más allá de la fecha de caducidad en la etiqueta o que esté dañada. <input type="checkbox"/> Ingerir comestibles finos. 														
Prepara comida en casa	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mantener los alimentos a una temperatura segura: <ul style="list-style-type: none"> – Cocinando la comida caliente completamente, y luego manteniéndola caliente en o por encima de 135° F. – Refrigerando la comida inmediatamente si no se la va a comer en seguida. – Manteniendo los alimentos fríos por debajo de 41° F. <input type="checkbox"/> Lavar las tapas de las latas antes de abrirlas. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dejar estos alimentos a temperatura ambiente por más de 2 horas: leche y productos lácteos, huevos (a menos que estén pasteurizados), todo tipo de carne y pescado, papas horneadas, tofu y otras proteínas de soja, brotes y semillas germinadas, melones o tomates cortados, mezclas de ajo y aceite, o arroz cocido, fréjoles o vegetales. <input type="checkbox"/> Comer cualquier cosa que pueda estar dañada o con moho. <input type="checkbox"/> Usar huevos que se hayan agrietado antes de su uso. <input type="checkbox"/> Congelar de nuevo alimentos descongelados. <input type="checkbox"/> Probar cualquier cosa que tenga un aspecto extraño u olor raro. <input type="checkbox"/> Cortar los alimentos cocinados en la misma superficie que los alimentos crudos o usar una tabla de cortar de madera. 														
Almacena alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Usar recipientes cubiertos y sellados de forma hermética. <input type="checkbox"/> Desechar alimentos que hayan pasado de su fecha de caducidad. <input type="checkbox"/> Dividir la comida a granel en raciones individuales y sellarlos en bolsas para almacenar comida. <input type="checkbox"/> Rotar la comida almacenada para usar la comida más antigua primero. <input type="checkbox"/> Mantener su área de almacenamiento de comida no refrigerada entre 50 °F y 70 °F. <input type="checkbox"/> Mantener su refrigerador entre 34 °F y 40 °F. <input type="checkbox"/> Refrigerar únicamente la cantidad de comida que se puede comer en 2 o 3 días, y congelar el resto. <input type="checkbox"/> Mantener su congelador a una temperatura por debajo de los 5 °F. <input type="checkbox"/> Almacenar comida en bolsas de congelador o en recipientes herméticos claros. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 días o la comida congelada con quemadura por congelamiento. <input type="checkbox"/> Mantener la comida que ha estado congelada más allá del límite de tiempo que se muestra a continuación. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">Límites de tiempo de almacenamiento para alimentos congelados</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Panes y productos de panadería</td> <td style="text-align: center;">2 meses</td> </tr> <tr> <td>Alimentos preparados que contengan caldo de carne o salsas</td> <td style="text-align: center;">2 a 3 meses</td> </tr> <tr> <td>Platos de carne preparada</td> <td style="text-align: center;">3 a 4 meses</td> </tr> <tr> <td>Cerdo crudo</td> <td style="text-align: center;">4 a 6 meses</td> </tr> <tr> <td>Otras carnes, crudas</td> <td style="text-align: center;">6 a 12 meses</td> </tr> <tr> <td>Vegetales</td> <td style="text-align: center;">6 a 9 meses</td> </tr> </tbody> </table>	Límites de tiempo de almacenamiento para alimentos congelados		Panes y productos de panadería	2 meses	Alimentos preparados que contengan caldo de carne o salsas	2 a 3 meses	Platos de carne preparada	3 a 4 meses	Cerdo crudo	4 a 6 meses	Otras carnes, crudas	6 a 12 meses	Vegetales	6 a 9 meses
Límites de tiempo de almacenamiento para alimentos congelados																
Panes y productos de panadería	2 meses															
Alimentos preparados que contengan caldo de carne o salsas	2 a 3 meses															
Platos de carne preparada	3 a 4 meses															
Cerdo crudo	4 a 6 meses															
Otras carnes, crudas	6 a 12 meses															
Vegetales	6 a 9 meses															
Limpia	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mantener limpias las áreas de preparación de comida: <ul style="list-style-type: none"> – Usando con frecuencia una solución desinfectante (1 cucharada de lejía en 1 galón de agua) sobre mostradores, tablas de cortar, superficies, paños y toallas, abrelatas y cuchillas de batidora. – Quitar partículas de comida y derrames de todas las superficies, electrodomésticos y áreas de almacenamiento. <input type="checkbox"/> Lavar platos en el ciclo de lavado más caliente. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Manejar alimentos o prepararlos sin antes lavar sus manos con jabón. <input type="checkbox"/> Usar cualquier cosa que no sea toallas de papel limpias para secar sus manos. <input type="checkbox"/> Lavar los platos a mano sin usar después una solución desinfectante (1 cucharada de lejía en 1 galón de agua). <input type="checkbox"/> Usar toallas para secar platos (déjelos secar al aire). 														

Making Safe Food choices (especialmente evitar los ítems en **negrita**)

Grupos	Permitido	No permitido
Leche y productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> Leche pasteurizada grado A y productos lácteos, yogur, crema agria, mantequilla, margarina, crema batida. Quesos en envases comerciales: cheddar suave y medio, mozzarella, queso suizo, parmesano, requesón, queso crema. 	<ul style="list-style-type: none"> Leche o productos lácteos no pasteurizados o sin procesar. Queso: de comestibles finos, con pimientos picantes o vegetales mezclados, con moho, azul, Stilton, Gorgonzola, Brie, feta, queso fresco, Camembert, cheddar fuerte.
Carnes o sustitutos	<ul style="list-style-type: none"> Todas las carnes bien cocidas o enlatadas, pescado, aves, mariscos, carnes ahumadas, carnes frías empaquetadas comercialmente, pescado enlatado o empaquetado comercialmente (refrigerar después de abrir). Huevos cocidos hasta que la clara se solidifica y la yema empieza a espesarse. Todas las entradas, fréjoles, guisantes y lentejas cocidas. 	<ul style="list-style-type: none"> Carne cruda o media cruda, pescado, aves, sushi, sashimi, bistec tártaro. Carne y cortes fríos de comestibles finos. Pescado ahumado frío, pescado en escabeche. Huevos crudos o medio crudos. Tofu medio crudo. Productos miso.
Vegetales	<ul style="list-style-type: none"> Vegetales crudos lavados con agua corriente fría antes de cortar y pelar. Todos los vegetales enlatados o congelados cocidos. Jugo vegetal enlatado o pasteurizado. 	<ul style="list-style-type: none"> Todos los tipos de brotes. Vegetales precortados o prelavados en paquetes o bolsas al vacío. Vegetales mohosos. Vegetales crudos sin lavar o vegetales crudos difíciles de limpiar, tales como hongos, espinaca y perejil. Ensaladas hechas de comestibles finos. Salsa comercial del refrigerador para embutidos.
Fruta	<ul style="list-style-type: none"> Fruta cruda lavada con agua corriente fría antes de cortar o pelar. Fruta enlatada o congelada. Jugo de fruta pasteurizado fresco o enlatado. 	<ul style="list-style-type: none"> Productos enlatados en casa. Fruta mohosa. Fruta cruda sin lavar o fruta fresca difícil de limpiar, tales como frutas del bosque (por ejemplo, frambuesas), uvas en racimos (se pueden lavar individualmente), piña. Jugo de fruta sin pasteurizar.
Panes, cereales	<ul style="list-style-type: none"> Todos los productos de panadería. Todos los cereales, pasta, arroz, papas, etc. Todas las papas fritas, pretzels y palomitas de maíz. 	<ul style="list-style-type: none"> Productos de cereales crudos. Pan mohoso: incluso si un solo pedazo está mohoso, tirar todo el paquete.
Grasas y nueces	<ul style="list-style-type: none"> Todos los aceites, manteca, mantequilla, margarina, cremas, salsa. Aderezos comerciales de larga duración, mayonesa, salsas. Nueces tostadas en botellas o latas, nueces en productos de panadería, mantequilla de maní comercial. 	<ul style="list-style-type: none"> Aderezos de ensalada refrigerados frescos que contienen queso madurado o huevos crudos. Nueces crudas sin tostar. Nueces sin procesar con cáscara.
Sopas, guisos	<ul style="list-style-type: none"> Todas las sopas cocinadas excepto sopa de miso. Todas las entradas cocinadas, estofados, guisos, etc. 	Sopa miso.
Postres	<ul style="list-style-type: none"> Tartas, pasteles, galletas. Pasteles refrigerados rellenos de crema, postres. Paletas de hielo congeladas, helados, sorbetes, gelatina. Helado comercial y yogur congelado, productos rellenos de helado. 	<ul style="list-style-type: none"> Pasteles no refrigerados rellenos de crema. Helado suave, yogur congelado y batidos de leche.
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> Agua de grifo de la ciudad o fuentes campestres, agua embotellada, bebidas embotelladas o en polvo. Café o té instantáneo o preparado, infusión de té frío hecho con agua hervida, té de hierbas. 	<ul style="list-style-type: none"> Agua de pozo, a menos que se le haga una prueba anual y se determine que es segura. Infusión de té frío hecho con agua fría o caliente.
Suplementos nutricionales	Líquido comercial o suplementos nutricionistas en polvo, tales como Ensure, Boost, Resource, Carnation Instant Breakfast, etc.	<ul style="list-style-type: none"> Hierbas deshidratadas, incluyendo suplementos nutricionistas de hierbas y hierbas chinas.
Otro	<ul style="list-style-type: none"> Espicias: sal y pimienta, especias con menos de 6 meses de antigüedad, todas las hierbas y especias si se añaden durante la cocción. Azúcar, azúcar morena, mermelada, jarabe de mermelada, caramelos y chicle. Condimentos embotellados: catsup, mostaza, barbacoa y salsa de soja. Miel en envase comercial. 	<ul style="list-style-type: none"> Miel cruda o no pasteurizada. Hierbas y especias sin cocinar, frescas o deshidratadas, incluso suplementos nutricionistas de hierbas.

Control de efectos secundarios comunes

Aplice las siguientes ideas para encontrar algo que pueda comer cuando tenga que afrontar los efectos secundarios del tratamiento.

Pérdida del apetito

- Ingiera los alimentos que más le gusten.
- Ingiera 6 comidas pequeñas a lo largo del día, incluso una merienda a la hora de dormir, en lugar de 3 comidas más grandes.
- Haga que su comida sea una “fuente de energía” al añadir mantequilla, queso u otros ingredientes con alto contenido de calorías.
- Beba suplementos altos en calorías y proteínas tales como Carnation Instant Breakfast o Ensure.
- Ingiera alimentos blandos, frescos o congelados.
- Coma tanto como pueda cuando se sienta bien.
- Pregunte a su médico acerca de los estimulantes del apetito.

Cambios en el gusto y el olfato

- Evite comidas con olores fuertes.
- Agregue aderezos, saborizantes o salsas.
- Ingiera comidas frías o a temperatura ambiente.
- Utilice platos y utensilios plásticos.
- Agregue azúcar si la comida está demasiado salada.
- Agregue sal si la comida está demasiado dulce.

Boca seca

- Beba entre 8 y 12 tazas de líquido diariamente.
- Agregue salsas o aderezos para ensalada a las comidas.
- Estimule su saliva con bebidas y alimentos dulces o ácidos, o chupando dulces o masticando chicle. (Evite esto si tiene úlceras bucales o dolor de garganta).
- Mantenga sus labios húmedos con bálsamo para labios.

Sore mouth and throat

- Evite alimentos o líquidos que irriten su boca.
- Beba con un popote.
- Coma alimentos blandos o en puré.
- Ingiera su comida fría o a temperatura ambiente.
- Enjuague su boca con agua frecuentemente.

Vómito

- No coma ni beba nada hasta que su vómito esté bajo control.
- Comience con cantidades pequeñas de líquidos claros, y agregue otros alimentos gradualmente para ver cómo los tolera.

Náusea

- Ingiera alimentos que sean fáciles de digerir (galletas, tostada, yogur). Evite alimentos que sean grasosos, muy dulces, picantes o que tengan olores fuertes.
- Coma lentamente.
- Ingiera 6 comidas pequeñas al día en lugar de 3 comidas más grandes.
- No beba líquidos con las comidas, beba únicamente entre comidas. Beba líquidos lentamente todo el día para que no se deshidrate.
- Pregunte a su médico sobre medicamentos para controlar las náuseas.

Diarrea y calambres

- Beba abundante líquido para reemplazar lo perdido.
- Use menos productos lácteos. Si sirve de ayuda, pida a su nutricionista ideas sobre alimentos libres de lactosa.
- Ingiera alimentos que contengan pectina, tales como puré de manzana, avena y frutas y vegetales pelados.
- Consuma alimentos con alto contenido de potasio y sodio, tales como plátano, jugo, vegetales y frutas frescas y papas, según se toleren.
- Evite bebidas con cafeína como el café y los refrescos.

Pérdida de peso y desgaste muscular

- Haga que su comida sea una fuente de energía al añadir mantequilla, queso u otros ingredientes con alto contenido de calorías.
- Beba más líquidos.
- Coma más fibra.

Estreñimiento

- Ingiera bebidas calientes.
- Incremente el consumo de líquidos.
- Incremente el consumo de fibra.