

# Reservas de energía

La buena nutrición es importante para promover la buena salud, especialmente durante el tratamiento para el cáncer. El plan de alimentación es para aquellas personas que necesitan más calorías y proteínas que la persona promedio para mantenerse saludable durante el tratamiento.

## ¿Cómo creo reservas de energía de mis alimentos favoritos?

Algunas recomendaciones incluyen:

### Queso

- Derrita en sándwiches, carnes, pescado, bagels, verduras, huevos, tortillas, pan o panecillos
- Ralle en salsas, guisos, puré de papa o papas horneadas, arroz o fideos

### Queso cottage (requesón)

- Escoja regular en vez de bajo en grasa y use con:
  - Frutas o verduras
  - Guisos
  - Yogur
- Licue y use:
  - Como aderezo para untar
  - En papas

### Queso crema

- Unte en sándwiches, rebanadas de fruta, tostada, bagels, galletas saladas, panecillos o galletas dulces
- Agregue a platos con huevo o vegetales
- Use en salsas
- Agregue a los guisos

### Leche entera o crema

- Use en lugar de agua para las sopas, cereales calientes, pudines instantáneos, mezcla para panqueques o chocolate caliente
- Sirva la salsa cremosa con vegetales
- Agregue leche en polvo a la leche regular, ponche de huevo, batidos de leche, sopas, guisos, pastel de carne, masa de galletas, bizcochos, panecillos o masa para pan
- Agregue crema a las salsas
- Use leche entera en lugar de al 2% o leche descremada
- Use leche evaporada en una salsa o al cocinar

## ¿Qué son las reservas de energía?

Las reservas de energía aumentan la cantidad de calorías y proteínas de los alimentos sin aumentar el tamaño de la ración. La forma más fácil de acumular reservas de energía es añadir grasas, azúcar y otros carbohidratos a sus comidas favoritas, y a la vez comer más alimentos con alto contenido de proteínas. Las calorías de las grasas y los carbohidratos son necesarias para obtener energía. La proteína ayuda a que el tejido dañado crezca y ayuda a reparar el daño causado por el cáncer o algunos tratamientos.

Incluso si no tiene ganas de comer, su cuerpo necesita que ingiera calorías y proteínas. Estas sugerencias le pueden ayudar:



**Beba líquidos** de 30 a 60 minutos antes o después de las comidas, pero NO durante la comida. Los líquidos que se toman con las comidas pueden limitar el espacio disponible para los alimentos y hacerle sentir demasiado lleno.\*



**Haga comidas pequeñas y frecuentes** (de 6 a 8 veces al día). Comer más a menudo y más despacio es más fácil de manejar para su organismo que 3 comidas grandes.



**Cene en un lugar agradable con buena compañía.** Puede ayudarle a comer más.



**Use variedad y creatividad.** Adorne las comidas para que se vean más apetitosas.



**Mantenga meriendas nutritivas a la mano** para comer cuando tenga hambre.



**Haga ejercicio ligero antes de una comida** (con la aprobación de su médico) para estimular su apetito.



**Coma sus alimentos favoritos** en cualquier momento.



**Aproveche las veces en que sienta hambre.**

\*Se permite que los pacientes con dificultad para tragar tomen líquidos, en espera de la aprobación de su médico.

## Helado

- Compare las etiquetas para elegir productos con un contenido más alto en calorías
- Use en bebidas como gaseosas, suplementos y batidos de fruta
- Agregue a frutas, postres de gelatina o tartas
- Coloque entre galletas dulces, tortas o galletas graham
- Espolvoree nueces, semillas, frutas o dulces; recubra con chocolate fundido y crema batida

## Mantequilla

- Derrítala en cereales calientes, sopas, guisos, puré de papas o papas horneadas, arroz, fideos, pasta, verduras cocidas, panqueques, salsas o salsas de carne
- Unte mantequilla extra en tostadas, panecillos o pan (es mejor cuando el pan está caliente)
- Agregue a los sándwiches de mantequilla de maní
- Agregue al puré de papas y sirva con salsa de carne

## Mantequilla de maní

- Unte abundantemente en sándwiches, tostadas, panecillos, tostada francesa, panqueques, rebanadas de fruta, galletas, zanahorias o palitos de apio.
- Agregue a salsas, batidos de leche, batidos de fruta, masa de galletas y panecillos, o masas espesas
- Rocíe sobre helados, yogur o pudín

## Huevos

- PRECAUCIÓN: Los huevos crudos NO se recomiendan por el riesgo de contaminación
- Añada huevos cocidos duros cortados a las ensaladas, aderezos, vegetales, guisos o carnes cremosas
- Añada un huevo adicional a recetas como natillas, tostada francesa, panecillos y masa para panqueques o masa para hacer pan
- Cocine las tortillas con queso y trocitos de carne o tocino

## Carne y pescado

- Agregue carne cocida a verduras, ensaladas, guisos, sopas, tortillas huevos revueltos, sándwiches, rellenos y papas horneadas
- Empane o fría la carne en abundante aceite
- Sirva salsa de carne o salsa cremosa

## Panes, cereal y pasta

- Considere tostadas de canela, panqueques, waffles, panecillos, galletitas y tostada francesa de desayuno
- Sirva las galletas con queso, mantequilla, rebanadas de carne, mantequilla de maní y queso crema
- Elija cereales de granola para obtener más calorías. Cómalos con leche entera o yogur. Agregue pasas, chips de chocolate, gomitas o nueces mixtas para añadir calorías adicionales
- Use salsas al servir pasta
- Agregue mantequilla a la pasta y los platos de arroz

## Frutas y verduras

- Tome jugos de fruta en vez de agua
- Elija frutas empacadas en almíbar en vez de frutas empacadas en almíbar ligero o en su jugo
- Elija frutas secas, son una fuente concentrada de calorías
- Vierta crema agria sobre fruta fresca y espolvoree azúcar moreno; deje asentar un rato en el refrigerador antes de servir
- Cubra con crema batida o crema de malvavisco
- Agregue mantequilla a los vegetales calientes
- Coma vegetales o frutas frescas con aderezo de ensalada

## Mayonesa

- Añada al aderezo de ensalada
- Unte en sándwiches y galletas
- Haga aderezos de vegetales
- Para hacer ensaladas de carne, pescado o vegetales

## Miel, azúcar y mermelada

Añada a los cereales, batidos de leche, frutas, postres, yogur, tostadas, panecillos, tostada francesa, panqueques, galletas dulces o bebidas calientes.

## Grasas saludables

Las aceitunas, maní, nueces y aguacates son buenas fuentes de grasas saludables

## Suplementos

Hay una variedad de suplementos líquidos listos para usarse disponibles en la mayoría de los grandes supermercados y farmacias. Pueden usarse para meriendas o como suplemento de una comida. Son una buena fuente de proteína, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales, y convenientes de usar.

Los ejemplos incluyen productos como:

- Boost
- Ensure
- Resource 2.0
- Carnation Instant Breakfast

## Comparación de alimentos y meriendas:

| Regular                                |             |
|--|-------------|
| Desayuno                               | Calorías    |
| ½ taza de leche de 2%                  | 60          |
| ½ taza de avena, hecha con agua        | 104         |
| 1 cdta. de azúcar                      | 16          |
| 1 rebanada de tostada                  | 70          |
| 1 cdta. de margarina                   | 45          |
| ½ taza de peras, en su jugo            | 62          |
| <b>Total de calorías</b>               | <b>357</b>  |
| <b>Merienda de medio día</b>           |             |
| ½ taza de jugo de naranja              | 56          |
| <b>Almuerzo</b>                        |             |
| ½ taza de ponche                       | 48          |
| ½ sándwich de queso a la plancha       |             |
| 1 rebanada de pan                      | 70          |
| 1 onza de queso                        | 106         |
| 1 cdta. de margarina                   | 45          |
| ¾ taza de sopa de tomate (leche de 2%) | 100         |
| 1 onza de papas fritas                 | 159         |
| <b>Total de calorías</b>               | <b>528</b>  |
| <b>Merienda de media tarde</b>         |             |
| ½ taza de leche de 2%                  | 60          |
| 2 galletas graham                      | 60          |
| <b>Total de calorías</b>               | <b>120</b>  |
| <b>Cena</b>                            |             |
| ½ taza de leche de 2%                  | 60          |
| 1 pierna de pollo al horno             | 112         |
| ½ papa horneada                        | 48          |
| 1 cdta. de margarina                   | 45          |
| ½ taza de arvejas                      | 62          |
| 1 manzana al horno con canela          | 96          |
| <b>Total de calorías</b>               | <b>423</b>  |
| <b>Merienda a la hora de acostarse</b> |             |
| ½ taza de sorbete                      | 118         |
| <b>Total de calorías por día</b>       | <b>1602</b> |

| + Reservas de energía   |             |
|---|-------------|
| Desayuno  | Calorías    |
| ½ taza de leche entera  | 80          |
| ½ taza de avena, hecha con leche entera   | 180         |
| 1 cdta. de azúcar   | 16          |
| 1 rebanada de tostada   | 70          |
| 1 cdta. de margarina + 1 cda. de jalea  | 100         |
| ½ taza de peras, en jarabe ligero   | 72          |
| <b>Total de calorías</b>  | <b>518</b>  |
| <b>Merienda de medio día</b>  |             |
| ½ taza de Orange Cow*   | 80          |
| <b>Almuerzo</b>   |             |
| ½ taza de jugo de manzana   | 58          |
| ½ sándwich de queso y jamón a la plancha  |             |
| 1 rebanada de pan + 1 cdta. de margarina  | 115         |
| 1 onza de jamón + 1 onza de queso   | 214         |
| ¾ taza de sopa de tomate y macarrones<br>(use leche entera, ¼ taza de macarrones)                   | 170         |
| 1 onza de papas fritas + 1 cda. de salsa de queso   | 194         |
| <b>Total de calorías</b>  | <b>751</b>  |
| <b>Merienda de media tarde</b>  |             |
| ½ taza de leche entera  | 80          |
| 2 galletas graham   | 60          |
| 1 cda. de mantequilla de maní   | 86          |
| <b>Total de calorías</b>  | <b>226</b>  |
| <b>Cena</b>   |             |
| ½ taza de leche entera  | 80          |
| 1 pierna de pollo frita   | 120         |
| ½ taza de puré de papas (hecho con margarina y leche entera, servido con 2 cdas. de salsa de carne) | 176         |
| ½ taza de arvejas con 1 cdta. de margarina  | 107         |
| ½ taza de crujientes de manzana   | 302         |
| <b>Total de calorías</b>  | <b>785</b>  |
| <b>Merienda a la hora de acostarse</b>  |             |
| ½ taza de helado  | 135         |
| <b>Total de calorías por día</b>  | <b>2495</b> |

(continúa)

| ++ Súper reversas de energía  |             |
|---|-------------|
| Desayuno  | Calorías    |
| ½ taza de Muscle Milk*  | 107         |
| ½ taza de avena, hecho con crema de leche   | 264         |
| 1 cda. de margarina + 1 cda. de azúcar  | 61          |
| 1 rebanada de tostada   | 70          |
| 1 cda. de mantequilla de maní, 1 cda. de jalea  | 141         |
| ½ taza de peras, en almíbar concentrado   | 94          |
| <b>Total de calorías</b>  | <b>737</b>  |
| Merienda de medio día   |             |
| ½ taza de frappe* de naranja  | 97          |
| Almuerzo  |             |
| ½ taza de jugo de uva   | 76          |
| ½ sándwich de queso y jamón a la plancha  |             |
| 1 rebanada de pan + 2 cda. de margarina   | 165         |
| 1 onza de jamón + 1 onza de queso   | 214         |
| ¾ taza de sopa de tomate y macarrones (con crema de leche, ¼ taza de macarrones, 1 onza de queso rallado) | 294         |
| 1 onza de papas fritas con 1 cda. de salsa de crema agria   | 244         |
| <b>Total de calorías</b>  | <b>993</b>  |
| Merienda de media tarde   |             |
| ½ taza de Muscle Milk   | 107         |
| 2 galletas graham   | 60          |
| 1 cda. de mantequilla de maní, 1 cda. de jalea  | 141         |
| <b>Total de calorías</b>  | <b>308</b>  |
| Cena  |             |
| ½ taza de Muscle Milk   | 107         |
| 1 pierna de pollo frita   | 120         |
| ½ taza de puré de papas (hecho con margarina y crema de leche, servido con 4 cdas. de salsa)              | 278         |
| ½ taza de arvejas con ¼ taza salsa de crema   | 136         |
| ½ taza de crujiente de manzana con 1 cda. de crema batida   | 354         |
| <b>Total de calorías</b>  | <b>995</b>  |
| Merienda a la hora de acostarse   |             |
| ½ taze de helado, 2 cdas. de fresas   | 118         |
| <b>Total de calorías por día</b>  | <b>3248</b> |

| ♥ Reservas de energía saludable para el corazón   |             |
|---|-------------|
| Desayuno  | Calorías    |
| ½ taza de leche de 2%   | 61          |
| ½ paquete de desayuno instantáneo   | 65          |
| ½ taza de avena, 1 cda. leche en polvo desnatada  | 88          |
| 1 cda. de pasas, 1 cda. de azúcar rubia   | 79          |
| 1 rebanada de tostada integral + 1 cda. de jalea  | 114         |
| 1 cda. de margarina + 1 cda. de mantequilla de maní   | 128         |
| ½ taza de peras   | 127         |
| <b>Total de calorías</b>  | <b>662</b>  |
| Merienda de medio día   |             |
| Yogur congelado en palito (2 cdas. de jugo de naranja concentrado y ½ taza de yogur sin grasa)  | 131         |
| Almuerzo  |             |
| ½ taza de jugo de uva   | 76          |
| ½ sándwich (1 rebanada de pan integral, 1 onza de jamón magro, 1 onza de queso mozzarella, 1 onza de aguacate, 1 cda. de aderezo Ranch) | 279         |
| 1 zanahoria cruda   | 31          |
| 5 aceitunas maduras   | 25          |
| ¼ taza de sopa de tomate condensada (con ¼ taza de leche de 2%, ¼ taza de macarrones)   | 535         |
| <b>Total de calorías</b>  | <b>946</b>  |
| Merienda de media tarde   |             |
| ½ taza de leche de 2%   | 60          |
| ½ paquete de desayuno instantáneo   | 66          |
| 2 galletas graham   | 60          |
| 1 cdas. de mantequilla de maní, 20 cihspas de chocolate   | 146         |
| <b>Total de calorías</b>  | <b>332</b>  |
| Cena  |             |
| ½ taza de leche de 2%   | 60          |
| ½ paquete de desayuno instantáneo   | 66          |
| 2 onzas de pollo horneado (bañado en 1 cda. de yogur sin grasa + 1 cda. de nueces picadas)  | 170         |
| ½ taza de puré de papas (hecho con 2 cdas. de leche evaporada desnatada & salsa baja en grasa)  | 92          |
| ½ taza de arvejas con ¼ onza de almendras picadas   | 100         |
| ½ taza de manzanas horneadas con 1 cda. de pasas  | 96          |
| <b>Total de calorías</b>  | <b>584</b>  |
| Merienda a la hora de acostarse   |             |
| ½ taza de yogur congelado, 2 cdas. de mermelada   | 166         |
| <b>Total de calorías por día</b>  | <b>2821</b> |

Power Packing