National Cancer Institute

Apoyo para personas con cáncer

Consejos de alimentación:

Antes, durante y después del tratamiento del cáncer

(Eating Hints: Before, During, and After Treatment)

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE EE. UU.
Institutos Nacionales de la Salud

Para obtener más información

Esta es una de las muchas publicaciones y folletos disponibles en español. La siguiente lista incluye títulos de otros folletos que pueden ser de ayuda para usted y para sus seres queridos:

- *La quimioterapia y usted: Apoyo para las personas con cáncer.*
- *La radioterapia y usted: Apoyo para las personas con cáncer.*
- *Consejos para controlar los efectos secundarios de la radioterapia.*
- *Consejos para los efectos de la quimioterapia.*
- *Las primeras etapas del cáncer de seno: ¿Cuáles son sus opciones si tiene que operarse?*
- *El dolor relacionado con el cáncer.*
- *Siga adelante: La vida después del tratamiento del cáncer.*

Este libro, *Consejos de alimentación: antes, durante y después del tratamiento del cáncer*, está disponible también en inglés. El título es: *Eating Hints: Before, During, and after Cancer Treatment*; abajo se indica cómo se puede obtener.

Estas publicaciones y folletos son gratuitos y están disponibles por medio del Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute, NCI). Si desea pedir una publicación, llame gratis al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER) o visite el sitio web en www.cancer.gov/espanol.

Para obtener información sobre un tipo específico de cáncer, visite el Banco de datos de información de cáncer (PDQ®) en el sitio web www.cancer.gov/espanol. El enlace se encuentra en la sección de "Recursos más consultados" de la página principal de este sitio web.

El Instituto Nacional del Cáncer es una dependencia del Gobierno Federal de los Estados Unidos y forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health, NIH).

Los productos o las marcas mencionadas en este folleto se presentan solo como ejemplos para el lector. El Gobierno de los Estados Unidos no respalda ningún producto ni marca en particular. Si no se hace mención de un producto o de una marca, esto no significa que no son satisfactorios.

Acerca de este libro

Consejos de alimentación fue escrito para usted: alguien que está a punto de recibir o está recibiendo tratamiento del cáncer.

"Quizá su familia, sus amigos y otras personas cercanas a usted quieran también leer este libro. Usted puede consultar este libro antes, durante y después del tratamiento del cáncer. Tiene consejos sobre efectos comunes en la alimentación y formas de controlarlos". Dra. Fernández

Este libro incluye información sobre:

- Lo que usted debe saber acerca de los posibles problemas de alimentación durante el tratamiento del cáncer.
- Lo que debe saber sobre la alimentación durante el tratamiento del cáncer.
- Cosas en qué pensar antes de usar alimentos, hierbas, vitaminas y suplementos para tratar el cáncer.
- Cómo hacer frente a los sentimientos o estados de ánimo que pueden afectar el apetito
- Consejos sobre problemas de alimentación.
- Cómo alimentarse cuando termine el tratamiento del cáncer.
- Comidas y bebidas para ayudarle con ciertos cambios en la alimentación.
- Cómo obtener más información.

Hable con su doctor, con la enfermera o con la dietista sobre cualquier problema de alimentación que pueda afectarle durante el tratamiento del cáncer. Ellos pueden:

- Sugerirle que lea algunas páginas de este libro relacionadas con el problema.
- Darle consejos que le ayuden con los problemas de alimentación.

No es necesario que lea este libro de principio a fin. Por el momento, puede leer sólo aquellas secciones que necesite. Más tarde, podrá leerlo todo.

"Quería cuidar bien de mi esposo mientras él recibía tratamiento. Era muy importante que yo estuviera segura de que él estaba comiendo bien. Los consejos de su doctor, de su enfermera y de su dietista, y la información de este libro nos ayudaron mucho". Marta

Índice

(Table of Contents)

Lo que debe saber sobre el tratamiento del cáncer, sobre lo que es comer bien y sobre los problemas para comerr
(What You Should Know About Cancer Treatment, Eating Well, and Eating Problems) **1**

Los sentimientos pueden afectar su apetito durante el tratamiento del cáncer
(Feelings Can Affect Your Appetite During Cancer Treatment) **9**

Lista de problemas para comer
(Eating Problems At-A-Glance) **12**

- Falta de apetito *(Appetite Loss)* 14
- Cambios en el sabor o en el olor de la comida *(Changes in Sense of Taste or Smell)* 17
- Estreñimiento *(Constipation)* 19
- Diarrea *(Diarrhea)* 22
- Boca seca *(Dry mouth)* 25
- Intolerancia a la lactosa *(Lactose intolerance)* 27
- Náuseas *(Nausea)* 29
- Irritación de boca 32
- Irritación de garganta y dificultad para pasar alimentos *(Sore throat and trouble swallowing)* 36
- Vómitos *(Vomiting)* 39
- Aumento de peso *(Weight gain)* 41
- Adelgazamiento *(Weight loss)* 43

Consejos para cuando termine el tratamiento del cáncer
(After Cancer Treatment) **46**

Problemas de alimentación que pueden ser causados por algunos tratamientos del cáncer
(Eating Problems That May Be Caused By Certain Cancer Treatments) **48**

Listas de comidas y bebidas
(Lists of Foods and Drinks) **51**

Líquidos claros *(Clear liquids)* 51

Alimentos para una dieta líquida (alimentos líquidos)
(Full-liquid foods) 52

Comidas y bebidas que caen bien al estómago
(Foods That Are Easy on the Stomach) 54

Alimentos con poca fibra *(Low-fiber Foods)* 57

Alimentos con mucha fibra *(High-Fiber Foods)* 58

Comidas y bebidas fáciles de masticar y pasar
(Foods and drinks that are easy to chew and swallow) 60

Meriendas (bocadillos) *(Quick and Easy Snacks)* 62

Para añadir proteínas a su dieta *(Ways to Add Protein)* 64

Para añadir calorías a su dieta *(Ways to Add Calories)* 69

Cómo obtener más información
(Ways to Learn More) **71**

Recetas
(Recipes)

Batido de leche y banana *(Banana Milkshake)* 16

Puré de manzana o de ciruelas pasas *(Apple-Prune Sauce)* 21

Budín (pudín) de chocolate sin lactosa
(Lactose-Free Double Chocolate Pudding) 28

Fruta con crema *(Fruit and Cream)* 35

Leche fortificada con proteínas *(Protein-Fortified Milk)* 44

Batido de leche con muchas proteínas *(High-Protein Milkshake)* 45

Mantequilla de cacahuate (maní) para untar bocadillos
(Peanut Butter Snack Spread) 45

1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

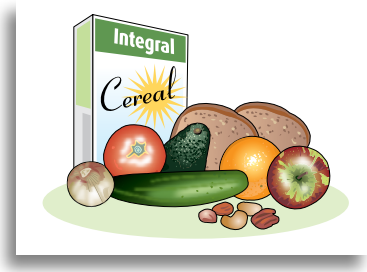
Lo que debe saber sobre el tratamiento del cáncer, sobre lo que es comer bien y sobre los problemas para comer

(What You Should Know About Cancer Treatment, Eating Well, and Eating Problems)

"Mientras recibía tratamiento del cáncer, tuve que hacer algunos cambios en mis alimentos. Esto me ayudó a tener la energía que necesitaba para controlar los efectos del tratamiento. Me sentí mejor y disfruté más del tiempo con mi familia y con mis amigos". Felipe

Las personas con cáncer tienen diferentes necesidades de nutrición

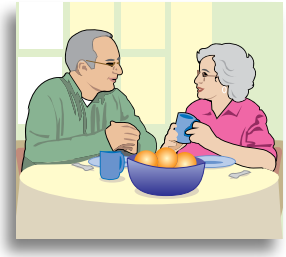
Las personas con cáncer a menudo necesitan seguir una dieta diferente de lo que ellas piensan que es saludable. Para la mayoría de las personas, una comida saludable incluye comer:



- Muchas frutas y verduras
- Muchos cereales y mucho pan integral
- Cantidades moderadas de carne y productos lácteos
- Pequeñas cantidades de grasa, de azúcar, de alcohol y de sal

Si usted tiene cáncer, necesita comer para mantener la energía y para sobrellevar los efectos secundarios del tratamiento. Cuando usted está sano, generalmente no es un problema comer lo suficiente. Sin embargo, cuando está haciendo frente al cáncer y al tratamiento, comer lo suficiente puede ser un verdadero reto.

Las personas con cáncer necesitan:



- Añadir proteínas y calorías a su dieta
- Comer más queso, leche y huevos
- Añadir salsas y caldos a sus comidas (si tienen problemas para masticar y pasar los alimentos)
- Comer alimentos con poca fibra en lugar de mucha fibra

"Como dietista, trabajo para ayudar a que las personas que reciben tratamiento del cáncer coman los alimentos adecuados. Al trabajar con pacientes de cáncer y sus familias, me aseguro de que sus comidas favoritas estén incluidas en sus dietas". Sandra

El tratamiento del cáncer puede provocar efectos secundarios que podrían causar problemas para comer

Los tratamientos del cáncer (como la cirugía, la radioterapia y la quimioterapia) tienen por objeto la destrucción de las células cancerosas. Pero, estos tratamientos pueden también dañar células sanas. El daño a las células sanas puede causar efectos secundarios. Los efectos secundarios son problemas médicos que pueden ser causados por el tratamiento del cáncer. Algunos de estos efectos secundarios pueden causar problemas para comer. Vea la lista de la página 13 para conocer el tipo de problemas para comer que puede causar el tratamiento del cáncer.

Algunos problemas comunes para comer causados por el tratamiento del cáncer son:

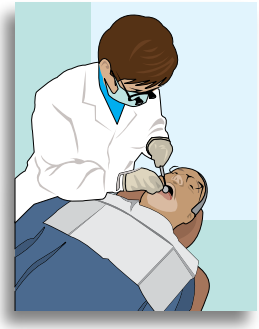
- Falta de apetito
- Cambios en el sabor o en el olor de la comida
- Estreñimiento
- Diarrea
- Boca seca
- Intolerancia a los alimentos con lactosa (como la leche)
- Náuseas
- Irritación de boca
- Irritación de garganta y dificultad para pasar alimentos
- Vómitos
- Aumento de peso
- Adelgazamiento

La falta de apetito o las náuseas afectan a algunas personas porque el cáncer y el tratamiento les causan tensión. Estas personas casi siempre se sienten mejor cuando ya ha empezado el tratamiento y saben qué les espera.

Cosas por hacer y en qué pensar antes de empezar el tratamiento del cáncer

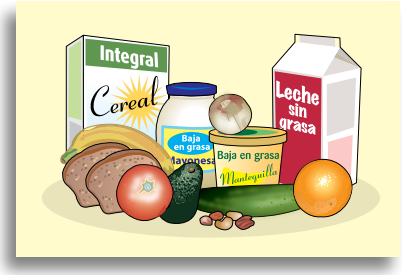
- Recuerde que solo cuando haya empezado el tratamiento sabrá con seguridad qué efectos secundarios y problemas tendrá para comer (si es que tiene alguno). Si llega a tener problemas para comer es posible que sean leves. Muchos problemas de este tipo pueden controlarse. La mayoría de ellos desaparecen cuando termina el tratamiento del cáncer.

- Piense en el tratamiento que recibirá para el cáncer como una temporada para curarse. Concéntrese solo en usted.
- Coma una dieta sana antes de empezar el tratamiento. Esto le ayudará a mantenerse fuerte durante el tratamiento. Además, tendrá menos riesgos de infecciones.
- Vaya al dentista. Es importante tener una boca sana antes de empezar el tratamiento del cáncer.
- Hable con su doctor, con su enfermera o con su dietista para saber qué medicinas pueden ayudarle con los problemas de alimentación.
- Hable de sus preocupaciones y temores con su doctor, con su enfermera o con el trabajador social. Ellos pueden decirle cómo controlar esos sentimientos y enfrentarse a ellos.



- Aprenda más sobre el tipo de cáncer que usted tiene y sobre su tratamiento. Muchas personas se sienten mejor cuando saben qué esperar. Vea una lista de recursos útiles en la sección “Cómo obtener más información” (en la página 71).

Prepárese para alimentarse bien



- Llene el refrigerador, la alacena y el congelador con alimentos saludables. Asegúrese de incluir alimentos que podrá comer hasta cuando se sienta enfermo.
- Almacene bastantes alimentos que no necesitan cocinarse o que requieren poca preparación. Por ejemplo, comidas congeladas y alimentos listos para comer.
- Cocine algunas comidas de antemano y congélelas en porciones individuales.
- Pida a sus parientes y amigos que hagan las compras y que cocinen mientras usted recibe el tratamiento. Uno de ellos puede encargarse de asignar tareas en la cocina.
- Hable con su doctor, con su enfermera o con su dietista sobre qué esperar. De la página 51 a la 70, puede encontrar listas de comidas y de bebidas que le ayudarán con muchos tipos de problemas para comer.

No toda la gente tiene problemas de alimentación durante el tratamiento del cáncer

No hay forma de saber con seguridad si usted padecerá cambios o problemas de alimentación ni si serán difíciles. Podría tener solo un problema, varios o ninguno. Hay muchas medicinas que pueden ayudarle con los problemas de alimentación durante el tratamiento. Hay también otros medios que pueden ayudarle a resolver esos problemas.

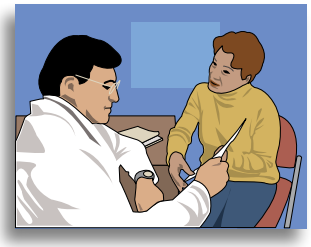
Su doctor, su enfermera o el dietista pueden decirle más sobre los tipos de cambios o problemas de alimentación que pueden presentarse. Ellos pueden decirle también cómo controlarlos. Si empieza a tener problemas para comer, dígalo a su doctor o a su enfermera de inmediato.

Si comienza a tener cambios o problemas de alimentación, dígalo a su doctor o enfermera de inmediato.

"Antes de que mis pacientes empiecen el tratamiento, les hablo de algunos problemas de alimentación que podrían tener durante el tratamiento. También les digo que muchas veces ellos podrán solucionarlos si se presentan.

Por eso es importante que mis pacientes me digan de inmediato si tienen problemas para comer. Si me dicen, por ejemplo, que no tienen apetito o tienen diarrea o vómitos, puedo darles consejos y ofrecerles ayuda para que los controlen". Dr. Nieves

Hable con su doctor, con su enfermera o con el dietista acerca de los alimentos que puede comer



Hable con su doctor o con su enfermera si tiene dudas acerca de los alimentos que debe comer durante el tratamiento del cáncer. Pídales que le recomienden a un dietista o nutricionista. Ellos son las personas más indicadas para hablar de su dieta. El nutricionista puede ayudarle a escoger las comidas y bebidas que son mejores para usted durante y después del tratamiento.

Haga una lista de preguntas para tratar con el dietista durante su cita. Tal vez quiera:

- Hablar de sus comidas y recetas favoritas, y saber si puede comerlas durante el tratamiento.
- Saber cómo controlan otros pacientes los cambios o problemas de alimentación.
- Llevar este libro al dietista y pedirle que le indique las secciones más útiles para usted.

"Nunca había hablado con un dietista hasta que empecé el tratamiento del cáncer. Pensaba que los dietistas solo ayudan a las personas a adelgazar. Pero mi doctor me explicó que los dietistas también pueden ayudar a las personas con cáncer durante el tratamiento. Me alegro de haber hablado con un dietista. Seguí sus consejos y realmente me ayudó a sentirme mejor". Ingrid

Es aún más importante hablar con un doctor y con un dietista si usted ya sigue una dieta especial para diabetes, para enfermedades del corazón o de los riñones, o para otros padecimientos de salud. Su doctor o su dietista pueden darle consejos sobre cómo seguir su dieta especial mientras se enfrenta a problemas de alimentación causados por el tratamiento del cáncer.

Para obtener más información sobre cómo encontrar a un dietista:

- Póngase en contacto con la Asociación Dietética Americana. Vea la sección "Cómo obtener más información" (en la página 71) para saber cómo ponerse en contacto con ellos.
- Hable con su doctor, con su enfermera o con un trabajador social.

Si no tiene seguro médico o si su seguro no cubre los servicios de un dietista, hable con un trabajador social. Él quizás podrá decirle cómo encontrar ayuda para ver a un dietista en su localidad. Si usted no habla inglés, recuerde preguntar si hay algún dietista que hable español.

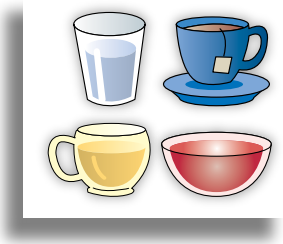
Cómo obtener más beneficio de las comidas y bebidas

Durante el tratamiento, es posible que tenga días malos y buenos en cuanto a la comida. A continuación hay algunos consejos que podrían ayudarle:

- Coma alimentos con muchas proteínas y con muchas calorías siempre que pueda. Esto le ayudará a mantenerse fuerte. También ayuda a evitar o reparar el daño que el tratamiento del cáncer puede causar en los tejidos del cuerpo.
- Coma cuando tenga más apetito. Muchas personas tienen más apetito por la mañana. Si este es su caso, quizá quiera comer una comida más abundante al comenzar el día. Después puede beber sustitutos líquidos de alimentos "liquid meal replacements", como Ensure®.

- Coma lo que le caiga mejor. Aunque tan sólo sean una o dos cosas, coma estos alimentos hasta que pueda comer más. También puede beber sustitutos líquidos de alimentos para obtener más calorías y proteínas.

- No se preocupe si algunos días no puede comer nada. Pase ese tiempo buscando otras formas de sentirse mejor y empiece a comer cuando pueda. Diga a su doctor si no ha podido comer por más de 2 días.
- Beba muchos líquidos. Es aún más importante que beba mucho líquido los días en los que no puede comer. Al beber mucho, su cuerpo obtendrá los líquidos que necesita. La mayoría de los adultos deben beber de 8 a 12 vasos



(de 8 onzas) de líquido al día. Quizás pueda hacer esto con más facilidad si tiene siempre a la mano una botella de agua. Además, pruebe algunos de los líquidos claros de la página 51.

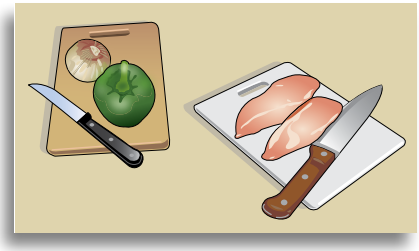
- Si otras personas preparan lo que usted va a comer, dígales lo que necesita y sus preocupaciones.

Prepare bien los alimentos para evitar infecciones

Usted puede infectarse con más facilidad cuando recibe tratamientos del cáncer. Esto puede incluir infecciones que se transmiten por la comida y las bebidas. Por esta razón, es necesario que tenga especial cuidado cuando prepara y maneja los alimentos. A continuación encontrará algunos consejos:

- Mantenga calientes las comidas calientes y frías las comidas frías. Guarde las sobras en el refrigerador en cuanto termine de comer.
- Lave todas las frutas y verduras crudas antes de comerlas. No coma alimentos (como las frambuesas) que no se puedan lavar bien. Debe lavar las cáscaras y superficies duras de frutas y verduras. Por ejemplo, lave la cáscara del melón antes de cortarlo.

- Antes y después de preparar la comida debe: lavarse las manos, lavar los cuchillos y limpiar la superficie donde prepara la comida. Esto es muy importante al preparar carne, pollo, pavo y pescado crudos.
- Use una tabla para cortar la carne y otra tabla distinta para las frutas y verduras.



- Ponga a descongelar la carne, el pollo, el pavo y el pescado en el refrigerador o descongélelos en el horno de microondas. No deje estos alimentos fuera del refrigerador para descongelarlos.
- Cueza por completo la carne, el pollo, el pavo y los huevos. Las carnes no deben tener un color rosado en su interior. Los huevos deben estar duros, no líquidos.
- No coma pescado ni mariscos crudos (como ostras, ceviche o sushi).
- Asegúrese de que todos sus jugos, productos lácteos y miel sean pasteurizados. Los productos pasteurizados han pasado por un proceso que destruye las bacterias.
- No coma alimentos ni tome bebidas que estén pasados de su fecha de vencimiento.
- No compre alimentos al granel.
- No coma en restaurantes de buffet o de autoservicio “self-service”.
- No coma alimentos con moho. Esto incluye quesos mohosos como el queso azul o roquefort.

Para obtener más información en español o en inglés sobre infecciones y tratamiento del cáncer, vea el folleto *La quimioterapia y usted: apoyo para las personas con cáncer* y las hojas de la serie Consejos para los efectos de la quimioterapia. El Instituto Nacional del Cáncer publica estos folletos. Puede obtenerlos gratis en español en el teléfono 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER). O pídalos por Internet en www.cancer.gov/publications (esta página web está en inglés).

Lo que debe pensar antes de usar alimentos, hierbas, vitaminas y suplementos para tratar el cáncer

Muchas personas quieren saber cómo pueden ayudar a su cuerpo a combatir el cáncer si comen ciertos alimentos, o toman vitaminas o suplementos. Por ejemplo, algunas personas con cáncer beben hierbas (como uña de gato, chaparral o jugo Noni) con la esperanza de que les ayuden a mejorar. Sin embargo, no existen estudios que prueben que una dieta especial, un alimento, vitamina, mineral, suplemento dietético o hierba (o una combinación de cualquiera de ellos) pueda hacer más lento el avance del cáncer, pueda curarlo o impida que regrese.

Los pacientes de cáncer que usan o piensan usar hierbas, dietas especiales, vitaminas y otros suplementos o productos deben hablar con su doctor. Esto es importante porque estos productos pueden:

- Causar daño cuando se usan solos o en combinación con otros tratamientos comunes para el cáncer (como la quimioterapia).
- Impedir que otros tratamientos del cáncer y medicinas funcionen en forma adecuada.
- Causar otros problemas al cambiar el modo en que funciona el tratamiento del cáncer.

"Muchos familiares y amigos habían oído hablar de hierbas, de suplementos o de comidas especiales que, según dicen, ayudan a curar el cáncer o a controlar sus efectos secundarios y me decían que eso me ayudaría a mí también. Pero yo siempre preguntaba a mi doctor antes de probarlos

Mi doctor me había dicho que era muy importante que hablara con él antes de tomar cualquier hierba, vitamina u otros productos. Me explicó que algunos de estos productos podían impedir que la quimioterapia que estoy recibiendo funcionara bien o que podrían causar otros problemas". Karen

Para obtener más información sobre terapias complementarias y alternativas, lea Thinking About Complementary & Alternative Medicine: A Guide for People With Cancer (solo disponible en inglés). Este es un folleto del Instituto Nacional del Cáncer. Puede obtenerlo gratis en español en el teléfono 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER). O pídalo por Internet en www.cancer.gov/publications (esta página web está en inglés).

Hable con su doctor antes de empezar una dieta especial o de tomar algún suplemento. Algunas hierbas, vitaminas y suplementos pueden cambiar la forma en que funciona el tratamiento del cáncer.

Nota especial para quienes cuidan de un ser querido con cáncer

- **No se sorprenda ni se moleste si los gustos de su ser querido cambian de un día a otro.** Puede haber días en que no quiera una de sus comidas favoritas. O que diga que esa comida ya no le sabe bien ahora.

- **Tenga los alimentos en un lugar de fácil acceso.** De esta forma, su ser querido podrá comer una merienda (bocadillo) cuando se le antoje. Podría poner un frasco de puré de manzana o de pudín (y una cuchara) en la mesita de noche. O deje una bolsa de zanahorias cortadas en un anaquel del refrigerador.

- **Ofrézcale apoyo de una forma amable.** Esto es mucho más útil que presionar a su ser querido para que coma. Sugiérale que beba muchos líquidos claros y alimentos líquidos cuando no tenga hambre. Para obtener ideas sobre líquidos claros vea la página 51. Para ideas sobre alimentos líquidos vea la página 52.

- **Hable con su ser querido acerca de cómo controlar los problemas para comer.** Cuando el enfermo participa en la solución, siente que todavía tiene control.

"Mi esposo y yo hablamos con el dietista para ver qué alimentos eran mejores para comer. Como resultado, pude preparar las comidas favoritas de mi esposo y también asegurarme de que comiera los alimentos correctos que le ayudarían mientras recibía el tratamiento". Josefina

Para obtener más información que le ayude a cuidar a su ser querido, lea *Cómo cuidarse mientras usted cuida a su ser querido*. Este es un folleto del Instituto Nacional del Cáncer. Puede obtenerlo gratis en español en el teléfono 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER). O pídalo por Internet en www.cancer.gov/publications (esta página web está en inglés).

Los sentimientos pueden afectar su apetito durante el tratamiento del cáncer

(Feelings Can Affect Your Appetite During Cancer Treatment)

"En algunos momentos me sentía triste, ansioso o preocupado. Pero cuando me sentía así, trataba de hacer algo para sentirme mejor. Salía a caminar o rezaba. Otras veces hablaba con mi familia. Ellos me ayudaron a mantenerme positivo. Su apoyo me ayudó a superar los momentos difíciles". Luis

Durante el tratamiento del cáncer, es posible que sienta:

- Depresión o tristeza
- Ansiedad
- Temor
- Enojo
- Desamparo
- Soledad

Es normal tener estos sentimientos o estados de ánimo. Aunque no son problemas de alimentación como tales, tener sentimientos fuertes como estos pueden afectar su interés en la comida, en hacer compras y en cocinar. El cansancio puede también hacer que sea más difícil hacer frente a la situación.

¿Cómo puedo superar mis sentimientos durante el tratamiento del cáncer?

Puede hacer muchas cosas para superar sus sentimientos durante el tratamiento para no arruinar su apetito. Estas son algunas ideas que han ayudado a otras personas.

- **Coma sus comidas favoritas los días que no tiene tratamiento.** De esta forma, puede disfrutar de la comida sin relacionarla con algo desagradable.
- **Relájese, rece o medite.** Estas actividades ayudan a muchas personas a sentirse calmadas y con menos tensión.
- **Hable de sus sentimientos con alguien de confianza.** Quizá quiera hablar con un amigo íntimo, con un pariente, una persona religiosa, una enfermera, un trabajador social, un asesor o con un psicólogo. También podría ayudar que hable con alguien que ya ha pasado por el tratamiento del cáncer.

- **Únase a un grupo de apoyo para personas con cáncer.** Estos son grupos en los que puede conocer a otras personas que están pasando por una situación similar a la suya. En las reuniones del grupo de apoyo "support group", puede hablar de sus sentimientos y escuchar a otros que hablan de los suyos. Puede también aprender cómo otras personas superan el cáncer, los efectos secundarios del tratamiento y los problemas para comer. Hable con su doctor, con su enfermera o con el trabajador social para saber de los grupos de apoyo que se reúnen en su ciudad. También es posible que quiera saber de los grupos de apoyo que se reúnen por Internet. Estos grupos pueden ser muy útiles si tiene dificultad para viajar o si no hay grupos que se reúnan en su localidad.

- **Aprenda cuáles son los problemas para comer y otros efectos secundarios antes de empezar el tratamiento.** Muchas personas sienten que pueden controlar la situación si saben lo que va a pasar durante el tratamiento y cómo manejar los problemas que se presenten.

- **Descanse lo suficiente.** Asegúrese de dormir por lo menos de 7 a 8 horas cada noche. Durante el día, pase el tiempo haciendo actividades tranquilas, como leer o ver la televisión.

- **No se esfuerce por hacer demasiadas cosas o más de lo que puede.** Busque la forma más rápida y fácil de hacer sus tareas diarias. Muchas personas se sienten mejor cuando piden o aceptan la ayuda de los demás.

- **Mantenga la actividad todos los días.** Los estudios indican que muchas personas se sienten mejor cuando caminan un poco o hacen ejercicio ligero todos los días. Mantener la actividad puede ayudar también a mejorar su apetito.

- **Pregunte a su doctor o a su enfermera si hay alguna medicina que pueda ayudarle a superar lo que siente.**

Cómo obtener más información

Los grupos siguientes ofrecen apoyo a personas con cáncer, a sus familias y amigos.

CancerCare, Inc.

Ofrece apoyo, información, ayuda económica y ayuda práctica en forma gratuita a personas con cáncer y a sus seres queridos.

Teléfono en español sin cargos:	1-800-813-4673 (1-800-813-HOPE)
Correo electrónico:	info@cancercare.org
Internet en español:	http://www.cancercare.org/espanol (en inglés: www.cancercare.org)

Comunidad de Apoyo a Personas Afectadas por el Cáncer

(Cancer Support Community)

Está dedicada a proporcionar apoyo, educación y esperanza a las personas afectadas por el cáncer.

Teléfono en inglés sin cargos:	1-888-793-9355 o 202-659-9709
Correo electrónico (inglés):	help@cancersupportcommunity.org
Internet en inglés:	http://www.cancersupportcommunity.org/

Para saber más sobre cómo superar el cansancio causado por el tratamiento del cáncer, lea *Consejos para los efectos de la quimioterapia, La quimioterapia y usted, Información para pacientes que reciben radioterapia* y *La radioterapia y usted*. Estos son libros y hojas del Instituto Nacional del Cáncer. Puede obtenerlos gratis en español en el teléfono 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER). O pídalos por Internet en www.cancer.gov/publications (esta página web solo está disponible en inglés).

Lista de problemas para comer

(Eating Problems At-A-Glance)

A continuación aparece una lista de los problemas para comer que pueden ser causados por el tratamiento del cáncer.

No todas las personas padecen todos estos problemas. Algunas personas no tienen ningún problema. Cuáles podría padecer usted dependerá en parte de:

- El tipo de cáncer que tenga.
- La parte del cuerpo en donde esté el cáncer.
- El tipo de tratamiento que esté recibiendo.
- El tiempo que dure el tratamiento.
- La dosis de tratamiento que reciba.
- Otros problemas de salud (como la diabetes, o enfermedades del corazón o de riñones)

Hable con su doctor, con su enfermera o con su dietista sobre los problemas para comer que aparecen en esta lista. Pregunte cuáles pueden afectarle a usted. Marque los que podría padecer o que está padeciendo ahora. Luego, vaya a las páginas indicadas para obtener más información.

Problemas para comer que usted podría tener

Falta de apetito en la página 14

Cambios en el sabor o en el olor de la comida en la página 17

Estreñimiento en la página 19

Diarrea en la página 22

Boca seca en la página 25

Intolerancia a la lactosa en la página 27

Náuseas en la página 29

Irritación de boca en la página 32

Irritación de garganta y dificultad para pasar la comida en la página 36

Vómitos en la página 39

Aumento de peso en la página 41

Adelgazamiento en la página 43

Falta de apetito

(Apetite Loss)

"Muchas veces no sentía ganas de comer. En esos días, trataba por lo menos de beber jugo o algún otro líquido durante el día. También trataba de beber sustitutos de alimentos en forma líquida como Ensure®". José

La falta de apetito sucede cuando uno no quiere comer o no tiene muchas ganas de comer. Es un problema común que ocurre con el cáncer y su tratamiento. Uno puede no tener apetito solo por 1 o 2 días o durante todo el ciclo de tratamiento.

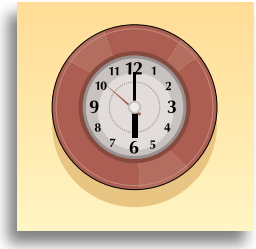
¿Por qué ocurre?

Nadie sabe exactamente qué es lo que causa la falta de apetito. Algunas razones pueden ser:

- El cáncer mismo
- El cansancio
- El dolor
- Los sentimientos como la tensión, el miedo, la depresión y la ansiedad
- Los efectos secundarios del tratamiento del cáncer como las náuseas, los vómitos o los cambios en el sabor o en el olor de la comida

Qué puede hacer para controlar la falta de apetito

- **Cuando tenga dificultad para comer, beba un sustituto de alimentos en forma líquida o en polvo.** Esto incluye, por ejemplo, los "desayunos instantáneos" (como Carnation® Instant Breakfast®).
- **Cada día, coma 5 o 6 comidas pequeñas en lugar de 3 comidas grandes.** Quizá le sea más fácil comer cada vez cantidades pequeñas. Esto puede ayudarle también para que no sienta su estómago demasiado lleno.



- **Tenga bocadillos a la mano para cuando sienta ganas de comer.** Tenga consigo bocadillos fáciles de llevar. Por ejemplo, cuando salga, lleve galletas de mantequilla de maní (cacahuates), nueces, barras de granola o frutas secas. Puede encontrar más ideas de bocadillos fáciles y rápidos en la página 62.
- **Añada más calorías y proteínas a su dieta.** Puede encontrar formas de añadir calorías en la página 69 y proteínas en la página 64.

- **Beba líquidos todo el día, aun cuando no tenga ganas de comer.** Elija los que añaden calorías y otros nutrientes. Los jugos, las sopas, la leche y las bebidas que contienen soya con proteínas son ese tipo de líquidos. Puede encontrar listas de líquidos claros en la página 51 y de alimentos líquidos en la página 52.

- **Coma un bocadillo antes de irse a dormir.** Esto le dará calorías adicionales pero no afectará su apetito para la próxima comida.

- **Prepare sus comidas en diferentes formas.** Por ejemplo, puede preparar un batido de leche y fruta, en vez de comer un poco de esa fruta. Hay una receta de esto en la página siguiente.

- **Coma alimentos blandos, frescos o congelados.** El yogur, los batidos de leche y las paletas heladas "popsicles" son alimentos de este tipo.

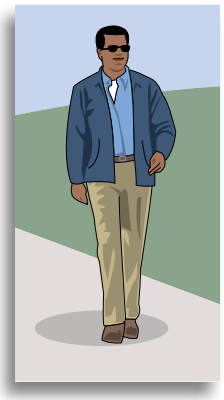
- **Coma porciones más grandes cuando se sienta bien y sin cansancio.** Para muchas personas, esto sucede por la mañana, después de haber dormido bien por la noche.

- **Solo tome pequeños sorbos de líquido durante las comidas.** Muchas personas se sienten demasiado llenas si comen y beben al mismo tiempo. Si quiere más líquido que unos pocos sorbos, tome más líquido 30 minutos antes o después de las comidas.

Más consejos

- **Hable con un dietista.** Ellos pueden decirle cómo obtener las calorías y proteínas suficientes aun cuando no tenga ganas de comer.

- **Trate de relajarse y estar a gusto cuando coma.** Es decir, busque la compañía de personas con las que disfruta pasar el tiempo y coma alimentos que se antojan.



- **Haga ejercicio.** Si mantiene la actividad, esto puede ayudarle a que mejore su apetito. Muchas personas con cáncer se sienten mejor cuando hacen un poco de ejercicio todos los días.

- **Hable con su enfermera o con el trabajador social si su estado de ánimo afecta su apetito o su interés en la comida.** Ellos pueden darle sugerencias útiles.

- **Diga a su doctor si siente náuseas, vómitos o cambios en el sabor o en el olor de los alimentos.** Su doctor puede ayudarle a controlar esos problemas para que sienta más ganas de comer.

RECETA

Ayuda para la falta de apetito

(To help with appetite loss)

Batido de leche y banana (plátano)

(Banana Milkshake)

1 banana (plátano, guineo) madura entera, en rodajas
extracto de vainilla (unas gotas) "vanilla extract"
1 taza (8 onzas) de leche

Ponga todos los ingredientes en una licuadora.

Mezcle a velocidad alta hasta que quede suave.

Rinde: 1 porción

Tamaño de la porción:
Aproximadamente 2 tazas

Si se prepara con leche entera:
Calorías por porción:
255 calorías
Proteínas por porción:
9 gramos

Si se prepara con leche al 2%:
Calorías por porción:
226 calorías
Proteínas por porción:
9 gramos

Si se prepara con leche descremada (sin grasa):
Calorías por porción:
190 calorías
Proteínas por porción:
9 gramos

Para saber más sobre cómo solucionar la falta de apetito, vea la sección sobre el adelgazamiento en la página 43.

Cambios en el sabor o en el olor de la comida

(Changes in sense of taste or smell)

"Después de empezar el tratamiento, noté que algunas comidas no tenían el mismo sabor que antes. Pero había muchas comidas que todavía tenían buen sabor. Así que trataba de comer lo que me sabía bien". Jorge

¿Por qué ocurren?

Los cambios en el sabor o en el olor de la comida pueden ser causados por:

- El tratamiento del cáncer (como la terapia biológica, la quimioterapia y la radioterapia)
- Problemas dentales
- El cáncer mismo

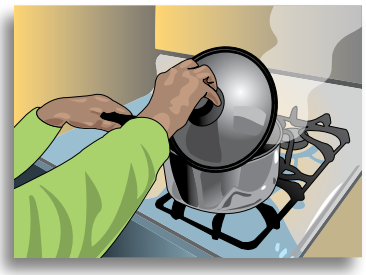
Aunque no existe forma de impedir estos cambios o problemas, muchas veces mejoran bastante cuando termina el tratamiento.

Qué puede hacer para controlarlos

- **Elija alimentos que tengan buen sabor y buen olor.** Evite los alimentos que no le gustan. Por ejemplo, si la carne roja (como la carne de res) tiene un sabor o un olor raro, entonces pruebe pollo o pavo.
- **Ponga a marinar (adobar) los alimentos.** Puede mejorar el sabor de la carne roja, del pollo o del pescado remojándolos en una mezcla para marinar. Puede comprar una mezcla preparada en la tienda de comestibles. Pruebe también con jugos de fruta, con vino o con aderezo para ensaladas. Mientras remoja la comida en la mezcla para marinar, póngala en el refrigerador hasta que sea hora de cocinarla.
- **Pruebe comidas y bebidas ácidas.** Esto incluye naranjas y limonadas. La natilla ácida de limón "tart lemon custard" podría saberle bien y añadir más proteínas y calorías a su dieta. Pero no coma alimentos ácidos si tiene irritación de boca o de garganta.

- **Endulce los alimentos.** Si los alimentos tienen un sabor salado, amargo o ácido, puede añadirles azúcar o un endulzante artificial.
- **Añada más sabor a sus comidas.** Por ejemplo, podría añadir trocitos de tocino o de cebolla a las verduras. Use hierbas como la albahaca, el orégano y el romero. Use salsa barbacoa para las carnes y el pollo.

- **Evite comidas y bebidas con olores que le molestan.** Lo siguiente puede ayudar a que los olores de la comida no sean tan fuertes:
  - Servir la comida a temperatura ambiente (ni muy caliente ni muy fría)
  - Mantener cubierta la comida
  - Usar tazas con tapas
  - Beber con popote (pajilla o sorbeto, "straw")
  - Usar un ventilador de cocina (extractor) al cocinar
  - Cocinar afuera
  - Levantar la tapa de la comida lejos de usted
  - Coma con tenedores y cucharas de plástico si siente un sabor metálico en la boca



Más consejos

- **Hable con un dietista.** Ellos pueden ofrecerle otras ideas sobre cómo manejar los cambios en el sabor o en el olor de la comida.
- **Coma con tenedores y cucharas de plástico.** Si tiene sabor de metal en la boca, usar tenedores y cucharas de plástico puede ayudar. Si le gusta comer con palillos chinos, estos pueden ayudar también. Pruebe cocinar con ollas y sartenes de vidrio, no de metal.
- **Mantenga su boca limpia.** Mantener la boca limpia por cepillarse y usar hilo dental puede ayudar a que la comida tenga mejor sabor.
- **Use enjuagues especiales para la boca.** Pregunte a su dentista o a su doctor cuáles enjuagues para la boca le pueden ayudar. Pregunte también cómo cuidar su boca.
- **Vaya al dentista.** El dentista puede asegurarse de que los cambios de sabor y de olor de la comida no se deben a problemas dentales.
- **Hable con su doctor y con su enfermera.** Dígales de los cambios en el sabor o en el olor de la comida y de cómo estos cambios le impiden comer bien.

Estreñimiento

(Constipation)

"El estreñimiento me causó muchos problemas. Me causaba grandes molestias. Decidí hablar con mi doctor sobre el tema. Él me recomendó medicina que me podría ayudar a controlar el estreñimiento. También me recomendó beber más agua y comer más fibra". Lourdes

El estreñimiento sucede cuando el intestino se vacía con menos frecuencia. Además, las heces (excremento) se vuelven duras, secas y difíciles de evacuar. Cuando uno tiene estreñimiento, puede suceder esto:

- Sentir dolor al ir al baño
- Tener náuseas
- Tener muchos gases
- Sentir presión en el recto
- Sentirse hinchado
- Eructar
- Tener cólicos (retortijones) en el estómago

¿Por qué ocurre?

El estreñimiento puede ser causado por una o varias razones:

- La quimioterapia
- La medicina para el dolor y otras medicinas
- La falta de fibra en la comida
- El lugar del cáncer en el cuerpo
- La falta de beber suficiente líquido
- La falta de actividad física

Qué puede hacer para controlarlo

- **Beba mucho líquido.** Beba por lo menos 8 vasos (de 8 onzas) de líquido al día. La lista de líquidos claros en la página 51 le dará algunas ideas.
- **Beba líquido caliente.** Muchas personas descubren que beber líquidos calientes o tibios puede ayudar a aliviar el estreñimiento. Por ejemplo, café, té y sopa. También puede probar beber líquidos calientes justo después de las comidas.
- **Coma alimentos con mucha fibra.** Entre estos alimentos se encuentran el pan y el cereal integral "whole grain", las tortillas de masa integral, frutas secas y frijoles cocidos. Pruebe la receta que aparece a continuación. Para obtener más ideas, vea

la lista de alimentos con mucha fibra en la página 58. Las personas con algunos tipos de cáncer no deben comer demasiada fibra. Así que hable con su doctor antes de añadir más fibra a su dieta.

Hable con su doctor antes de tomar laxantes o cualquier otra medicina para aliviar el estreñimiento.

Más consejos

- **Hable con un dietista.** Ellos pueden sugerirle alimentos para ayudarle a aliviar el estreñimiento.
- **Lleve un diario de las veces que va al baño.** Muéstrelo a su doctor o a su enfermera y dígales qué es lo normal para usted. Este diario puede usarse para saber si usted tiene estreñimiento o no.
- **Hable con su doctor para saber si debe comer alimentos con mucha fibra.** Las personas con ciertos tipos de cáncer no deben comer demasiada fibra.
- **Mantenga la actividad todos los días.** La actividad puede ayudar a evitar y a aliviar el estreñimiento. Pregunte a su doctor el grado de actividad que debe tener y el tipo de ejercicio que debe hacer.

- **Diga a su doctor o a su enfermera si no ha podido evacuar el intestino en 2 días.** Su doctor puede sugerirle un complemento de fibra “fiber supplement”, un laxante “laxative”, un suavizador de heces “stool softener” o un enema (“enema”, también en inglés). No use ninguno de estos productos sin hablar antes con su doctor o con su enfermera.

RECETA

Para ayudar a aliviar el estreñimiento

(To help relieve constipation)

Puré de manzana o de ciruelas pasas

(Apple/Prune Sauce)

⅓ taza de salvado sin procesar (unprocessed bran)

⅓ taza de puré de manzana "apple sauce"

⅓ taza de compota de ciruelas pasas "stewed prunes" en puré

Mezcle todos los ingredientes y guárdelos en el refrigerador.

Tome 1 o 2 cucharadas de esta mezcla antes de irse a dormir y beba 1 vaso (8 onzas) de agua.

Nota: Asegúrese de beber el agua, si no esta receta no servirá para aliviar el estreñimiento.

Rinde:
16 porciones

Tamaño de la porción:
1 cucharada

Calorías por porción:
10 calorías

Diarrea

(Diarrhea)

"Yo iba muchas veces al baño. Mi enfermera me dijo que era muy importante que tomara más líquidos para evitar que me deshidratara. Tomar más agua y evitar ciertas comidas ayudaron a sentirme mejor".
Miguel

Uno tiene diarrea cuando necesita evacuar el intestino con mucha frecuencia y las heces tienen una consistencia blanda, suelta o líquida. La comida y los líquidos pasan tan rápido por los intestinos que el cuerpo no puede absorber los nutrientes, ni las vitaminas, ni minerales ni el agua necesarios. Esto puede causar deshidratación (cuando falta agua en el cuerpo). La diarrea puede ser ligera o grave y durar poco o mucho tiempo.

¿Por qué ocurre?

La diarrea puede ser causada por tratamientos del cáncer como la radioterapia en el abdomen o en la pelvis, como la quimioterapia o la terapia biológica. Estos tratamientos causan diarrea porque pueden dañar las células sanas de los intestinos.

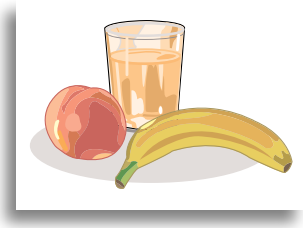
Otras cosas que pueden causar diarrea son:

- Infecciones
- Medicinas usadas para tratar el estreñimiento
- Antibióticos (medicinas para tratar las infecciones)

Qué puede hacer para controlar la diarrea

- **Beba mucho líquido para reponer el que pierde por la diarrea.** Los líquidos que puede tomar son el agua, el ginger ale o las bebidas deportivas (como Gatorade® y Propel®). La lista de líquidos claros se encuentra en la página 51.
- **Deje que salga el gas de las bebidas gaseosas antes de tomarlas.** Añada agua a las bebidas si le dan sed o le causan náuseas (siente que va a vomitar).
- **Cada día, coma 5 o 6 comidas pequeñas en lugar de 3 comidas grandes.**
- **Tome alimentos y líquidos que tienen mucho sodio y potasio.** Es importante reponer las sustancias que su cuerpo pierde por la diarrea. Los líquidos con mucho sodio son el caldo concentrado en cubitos o el caldo sin grasa. Los alimentos con mucho potasio

son las bananas (plátanos), albaricoques (chabacanos) enlatados y las papas horneadas, hervidas o en puré.

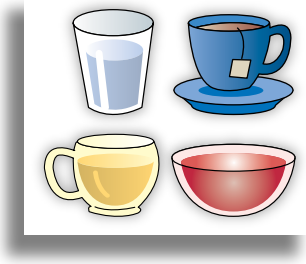


- **Coma alimentos con poca fibra.** Los alimentos con mucha fibra pueden empeorar la diarrea. Los alimentos con poca fibra son el yogur natural o de vainilla, el pan blanco tostado y el arroz blanco. La lista de alimentos con poca fibra se encuentra en la página 57.

- **Consuma comidas y bebidas a temperatura ambiente, ni muy calientes ni muy frías.**

- **Evite las comidas o bebidas que pueden empeorar la diarrea, como:**
  - Comidas con mucha fibra, como el pan integral y la pasta integral.
  - Bebidas que tienen mucha azúcar, como las sodas (gaseosas) regulares y los refrescos de frutas "fruit punch".
  - Bebidas muy calientes o muy frías.
  - Comidas grasosas o fritas, como las papas fritas y las hamburguesas.
  - Comidas y bebidas que causan gases, como frijoles cocidos y frutas y verduras crudas.
  - Leche y productos lácteos.
  - Cerveza, vino y otros tipos de alcohol.
  - Alimentos picantes, como pimienta, salsas picantes, jalapeños, salsas y chiles.
  - Comidas y bebidas con cafeína, como café regular, té, sodas (gaseosas) y chocolate.
  - Productos sin azúcar que están endulzados con xilitol o sorbitol. Estos se encuentran principalmente en las gomas de mascar y caramelos sin azúcar. Lea las etiquetas de los productos para saber si contienen estos endulzantes.
  - Jugo de manzana, pues contiene mucho sorbitol.

- **Beba solo líquidos claros de 12 a 14 horas después de un episodio repentino de diarrea.** Esto permite un descanso a sus intestinos. También ayuda a reponer el líquido que haya perdido. Diga a su doctor si tiene diarrea repentina.



Consulte con su doctor o con su enfermera antes de tomar medicina para la diarrea.

Más consejos

- **Hable con un dietista.** Ellos pueden ayudarle a elegir alimentos para evitar la deshidratación. Los dietistas pueden también decirle qué alimentos son buenos para comer y cuáles debe evitar cuando tiene diarrea.

- **Límpiese con suavidad después de ir al baño.** En lugar de papel higiénico, use toallitas húmedas "wet wipes". O, rocíe agua de un frasco atomizador "spray bottle". Diga a su doctor o a su enfermera si siente dolor en el área del recto (ano) o si sangra o tiene hemorroides.

- **Diga a su doctor si ha tenido diarrea por más de 24 horas.** También debe decirle si ha tenido dolores y cólicos (retortijones) en el intestino. Su doctor puede recetar medicinas para ayudarle a controlar estos problemas. Es posible que también necesite recibir líquidos por vía intravenosa (por las venas) para reponer el agua y los nutrientes perdidos. No tome medicinas para la diarrea sin hablar antes con su doctor o con su enfermera.

Boca seca

(Dry Mouth)

"Comencé a sentir mi boca seca. No era fácil masticar la comida. Entonces, mi esposo y yo hablamos con el doctor y él me dio varios consejos. Por ejemplo, me dijo que masticar goma de mascar o chupar caramelos duros podrían ayudarme a producir más saliva para que mi boca no estuviera tan seca. Seguí sus consejos y realmente me ayudó a sentirme mejor". Isabel

La boca se reseca cuando falta la saliva para que esté húmeda. Esto puede hacer que:

- Uno hable con más dificultad
- Sea más difícil masticar
- Sea más difícil pasar los alimentos
- Cambie el sabor de la comida

¿Por qué ocurre?

La quimioterapia y la radioterapia en la región de la cabeza o del cuello pueden dañar las glándulas que producen saliva. La terapia biológica y algunas medicinas pueden causar que la boca se seque.

Qué puede hacer para controlarla

- **Tome sorbos de agua durante el día.** Esto puede ayudarle a humedecer la boca y a hablar y pasar la comida. Muchas personas llevan botellas de agua consigo.

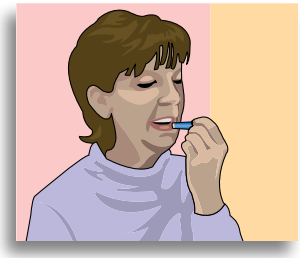
- **Consuma comidas y bebidas muy dulces o muy ácidas (como limonada).** Estas ayudan a producir más saliva. Pero no consuma comidas o bebidas dulces o ácidas si tiene llagas en la boca o irritación de garganta. Esas comidas o bebidas pueden empeorar estos problemas.

- **Mastique goma de mascar o chupe caramelos duros, paletas de helado y pedacitos de hielo.** Estos ayudan a producir saliva, lo cual humedece la boca. Busque goma de mascar y caramelos sin azúcar "sugar free" ya que mucha azúcar puede causar caries en sus dientes. Si además tiene diarrea, hable con su dietista antes de usar productos con endulzantes artificiales. Algunos pueden empeorar la diarrea.

- **Coma alimentos fáciles de pasar.** Pruebe purés o sopas. Puede encontrar una lista de comidas que son fáciles de masticar y de pasar en la página 60.
- **Moje la comida con salsa, con jugo de carne o con aderezos para ensalada.** Esto ayuda a que la comida sea fácil de pasar.
- No beba cerveza, ni vino, ni cualquier otro tipo de alcohol. Estos pueden resecar aún más la boca.
- Evite los alimentos que pueden lastimar la boca. Esto alimentos son los muy picosos, agrios, salados, duros o crujientes.

Más consejos

- **Hable con un dietista.** Ellos pueden indicarle formas de comer hasta cuando no se pueda masticar bien por la resequedad de la boca.
- **Mantenga sus labios húmedos con bálsamos labiales "lip balm".**
- **Enjuague su boca cada 1 o 2 horas.** Mezcle 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio y 1/8 de cucharadita de sal en 1 taza de agua tibia. Enjuáguese con agua luego de usar esta mezcla.



- **No use enjuagues para la boca que contienen alcohol.** El alcohol empeora la resequedad de la boca.
- **No use productos que contienen tabaco y evite el humo de tabaco en el ambiente.** Los productos que contienen tabaco y el humo pueden lesionar la boca y la garganta.
- **Hable con su médico o dentista.** Pregúnteles acerca de la saliva artificial y sobre otros productos para cubrir, proteger y humedecer la boca y la garganta. Estos productos pueden ayudarle si tiene la boca muy seca.

Cómo obtener más información

Centro Nacional de Distribución de Información sobre la Salud Oral

(National Oral Health Information Clearinghouse)

Un servicio del Instituto Nacional de Investigación Dental y Cráneofacial que ofrece información sobre la salud oral para pacientes de cuidados especiales. Llame para pedir una copia gratuita de los folletos, *Quimioterapia y la boca, Su boca y el tratamiento de radiación en la cabeza y el cuello, La boca seca*. También puede encontrar estos folletos en http://www.nidcr.nih.gov/Espanol/SaludOral/.

Teléfono: 1-866-232-4528

Internet: http://www.nidcr.nih.gov/Espanol/default.htm

Intolerancia a la lactosa

(Lactose Intolerance)

"Durante el tratamiento, noté que las comidas con leche o con queso me daban por lo general diarrea o dolor de estómago. Hablé con mi doctor sobre esto. Resultó que tenía intolerancia a la lactosa. Mi esposa me animó a que probara diferentes comidas". Rafael

La intolerancia a la lactosa sucede cuando el cuerpo no puede digerir o absorber una azúcar de la leche llamada lactosa. La lactosa se encuentra en la leche y en los productos lácteos como el queso, el helado y el pudín. Los síntomas de la intolerancia a la lactosa pueden ser leves o graves. Los síntomas pueden incluir gases, cólicos (retortijones) en el estómago y diarrea. Estos síntomas pueden durar semanas o incluso meses después de que termina el tratamiento. A veces, la intolerancia a la lactosa es un problema de toda la vida.

¿Por qué ocurre?

La intolerancia a la lactosa puede ser causada por la radioterapia en el abdomen o en la pelvis o por otros tratamientos que afectan el aparato digestivo (como la cirugía o los antibióticos).

Qué puede hacer para controlarla

- **Prepare sus propios alimentos sin lactosa o con poca lactosa.** Puede encontrar una receta de muestra a continuación.
- **Elija productos lácteos con poca lactosa o sin ella.** La mayoría de las tiendas de alimentos tienen productos (como leche y helado) etiquetados como "sin lactosa" "lactose-free", o con "poca lactosa" "low-lactose".
- **Pruebe productos preparados con soya o con arroz (como leche y helado de soya o de arroz).** Estos productos no tienen lactosa. Es posible que algunas personas con ciertos tipos de cáncer no deban comer productos de soya. Por lo tanto, hable con su dietista para saber si es seguro añadir soya a su dieta.

- **Elija alimentos lácteos con poca lactosa.** Los quesos duros (como el cheddar) y el yogur tienen menos probabilidad de causar problemas.

Más consejos

- **Hable con un dietista.** Ellos pueden ayudarle a escoger alimentos con poca lactosa.
- **Hable con su doctor.** Él puede sugerirle medicinas para ayudarle con la intolerancia a la lactosa. Entre estas se encuentran las tabletas de lactasa "lactase tablets". La lactasa es una sustancia que descompone la lactosa.

RECETA

Para ayudar con la intolerancia a la lactosa

(To help with lactose intolerance)

Pudín o budín de chocolate sin lactosa

(Lactose-Free Double Chocolate Pudding)

2 tabletas de chocolate para hornear (1 onza cada uno)

1 taza (8 onzas) de crema no láctea "nondairy creamer", leche de arroz, de soya o leche sin lactosa "lactose-free milk"

1 cucharada de almidón de maíz "corn starch"

¼ taza de azúcar granulada "granulated sugar"

1 cucharadita de extracto de vainilla "vanilla extract"

Derrita el chocolate en una cacerola pequeña o en una hoja de aluminio.

Ponga el almidón de maíz y el azúcar en una cacerola aparte.

Añada parte del líquido y revuelva hasta que se disuelva el almidón de maíz.

Añada el resto del líquido.

Cueza a fuego medio hasta que esté tibio.

Añada y revuelva el chocolate hasta que la mezcla esté espesa y hierva.

Quite del fuego.

Mezcle la vainilla y deje enfriar.

Rinde:
2 porciones

Tamaño de la porción:
3/4 taza

Calorías por porción:
382 calorías

Proteínas por porción:
1 gramo

Náuseas

(Nausea)

"Aun cuando sentía náuseas, trataba de comer algo. Si no comía, a veces las náuseas eran peores. Comía pan blanco tostado o gelatina, los cuales son fáciles de digerir. Además, evitaba comer lo que sabía me haría sentir mal". Julio

Las náuseas suceden cuando se sienten ganas de vomitar o se siente mal del estómago. Los vómitos pueden venir después de las náuseas, pero no siempre. Las náuseas pueden hacer que uno evite comer e impiden que se tomen los alimentos y los nutrientes necesarios.

¿Por qué ocurren?

Las náuseas pueden ser un efecto secundario de:

- La cirugía, de la quimioterapia, terapia biológica y de radioterapia al abdomen, al intestino delgado, al colon o al cerebro
- Ciertos tipos de cáncer
- Otras enfermedades

No todas las personas tienen náuseas. Quienes sí las tienen, pueden tenerlas inmediatamente después de una sesión o dosis de tratamiento o hasta 3 días después. Las náuseas casi siempre desaparecen al terminar el tratamiento.

Qué puede hacer para controlarlas

- **Coma alimentos que le caen bien al estómago.** Estos pueden ser el pan blanco tostado, yogur natural o de vainilla y caldo claro. Trate de comer alimentos con limón, con lima o con otros sabores agrios. Puede encontrar más ideas en la página 54.
- **Cada día, coma 5 o 6 comidas pequeñas en lugar de 3 comidas grandes.** Quizá le sea más fácil comer cada vez cantidades pequeñas.
- **Coma todas sus comidas y meriendas.** Aun cuando no tenga hambre, debe comer. Para muchas personas, tener el estómago vacío empeora las náuseas.
- **Elija comidas que le gustan.** No se fuerce a comer lo que le cae mal. Pero tampoco coma solo sus comidas favoritas para no empezar a relacionarlas con sentirse enfermo.

- **Sólo tome pequeños sorbos de líquidos durante las comidas.** Muchas personas se sienten llenas o hinchadas si comen y beben al mismo tiempo.

- **Beba líquidos todo el día.** Beba lentamente o a sorbos con un popote (pajilla).

- **Consuma comidas y bebidas ni muy calientes ni muy frías.** Deje que las comidas y bebidas calientes se enfríen antes de comerlas o beberlas. Deje que las comidas y bebidas frías se pongan tibias. Puede enfriar las comidas y bebidas calientes añadiéndoles hielo. Puede entibiar las comidas frías en el microondas.

- **Coma tostadas o galletas saladas antes de salir de la cama si tiene náuseas por la mañana.**

- **Decida cuándo es mejor comer y beber.** Algunas personas se sienten mejor cuando comen una comida pequeña o una merienda antes del tratamiento. Otras se sienten mejor cuando reciben el tratamiento con el estómago vacío (no comen ni beben nada 2 o 3 horas antes).

Asegúrese de decir al doctor o a la enfermera si la medicina contra las náuseas no le ayuda.

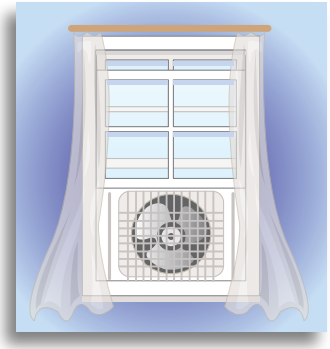
Más consejos

- **Hable con su doctor sobre las medicinas para evitar las náuseas.** Estos son medicamentos antieméticos "antiemetics" o "antinausea". Asegúrese de decir a su doctor o a la enfermera si la medicina no le ayuda. Si una medicina no funciona bien, su doctor puede recetarle otra. Tal vez necesite tomarla 1 hora antes y después de cada tratamiento por algunos días. El tipo de tratamiento del cáncer que reciba usted y su reacción al mismo determinan el tiempo que debe tomar estas medicinas. La acupuntura también puede ayudar. Hable con su doctor o enfermera si desea probarla.

- **Hable con un dietista sobre cómo comer lo suficiente aun cuando sienta náuseas.**

- **Relájese antes de cada tratamiento del cáncer.** Tal vez se sienta mejor si prueba respirar profundamente, meditar o rezar. Muchas personas se relajan con actividades tranquilas como leer o escuchar música.

- **Descanse después de las comidas.** Pero siéntese, no se acueste.
- **Use ropa cómoda y suelta.**
- **Anote en una lista cuando sienta náuseas y la causa.** Muéstrela a su enfermera, al doctor o al dietista. Ellos pueden sugerirle formas de cambiar su dieta.
- **Evite los olores fuertes de las comidas y bebidas mientras se cocinan, como café, pescado, cebollas y ajo.** Pida a un amigo o familiar que preparen su comida para evitar los olores de la cocina.
- **Evite lugares que no estén bien ventilados.** Abra una ventana o encienda un ventilador si siente que el aire está algo sofocante. El aire fresco puede ayudar a aliviar las náuseas. Asegúrese de no comer en habitaciones demasiado calurosas o poco ventiladas.



Irritación de boca

(Sore mouth)

"Mi esposo notó que yo comía menos. Le dije que era porque me dolía la boca. Él me aconsejó que hablara con mi enfermera de este problema. Mi enfermera me dio consejos que me ayudaron a sentirme mejor".
Inés

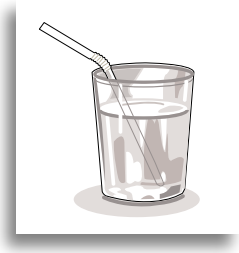
La radioterapia en la cabeza o en el cuello, la quimioterapia y la terapia biológica pueden causar llagas en la boca (cortadas pequeñas o úlceras en la boca) y encías sensibles. La irritación de boca puede ser causada por problemas dentales o infecciones en la boca.

¿Por qué ocurre?

Los tratamientos del cáncer pueden dañar las células de crecimiento rápido que revisten su boca y sus labios. Su boca y las encías probablemente se sentirán mejor cuando termine el tratamiento.

Qué puede hacer para controlarla

- **Elija comidas que son fáciles de masticar.** Algunas comidas que son difíciles de masticar y de hacerlas pasar pueden lastimar una boca con llagas. Para ayudarse, elija comidas blandas como los batidos de leche, los huevos revueltos y las natillas. Pruebe la receta que aparece a continuación. Para obtener otras ideas, vea la lista de la página 60.
- **Cueza los alimentos hasta que estén blandos y tiernos.**
- **Corte la comida en trozos pequeños.** También puede hacer puré de la comida usando una licuadora o una procesadora.
- **Beba con un popote (pajilla).** Esto puede ayudar a que las bebidas no pasen por las partes más adoloridas de su boca.



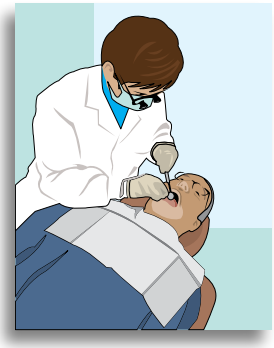
- **Use una cucharita muy pequeña (como una cucharita para bebés).** Esto le ayudará a tomar bocados más pequeños que son más fáciles de masticar.
- **Coma alimentos frescos o a temperatura ambiente. Su boca puede doler más si la comida está muy caliente.**
- **Chupe pedacitos de hielo.** El hielo puede ayudarle a adormecer y a aliviar su boca.

- **Cuando su boca esté irritada, evite ciertas comidas y bebidas como:**
  - Frutas y jugos cítricos, como naranjas, limones y limonada
  - Comidas picantes, como salsas picantes, platillos con curry, salsas y chiles
  - Tomates y kétchup
  - Comidas saladas
  - Verduras crudas
  - Comidas quebradizas o con filos, como granola, galletas, chicharrón, papitas y tortillas tostadas
  - Bebidas que contienen alcohol

Si tiene irritación de boca, no use productos de tabaco ni beba alcohol

Más consejos

- **Hable con un dietista.** Ellos pueden ayudarle a elegir alimentos que no hagan daño a su boca adolorida.
- **Vaya al dentista 2 semanas, por lo menos, antes de empezar la terapia biológica, la quimioterapia o la radioterapia en la cabeza o en el cuello.** Es importante tener una boca sana antes de empezar el tratamiento de cáncer. Trate de hacerse todos los trabajos dentales antes de comenzar el tratamiento. Si no puede, hable con su doctor o con la enfermera para saber cuándo es más conveniente visitar al dentista. Diga a su dentista que tiene cáncer y el tipo de tratamiento que recibirá.



- **Enjuáguese la boca 3 o 4 veces al día.** Mezcle 1/4 de cucharadita de bicarbonato de soda “baking soda” y 1/8 de cucharadita de sal en 1 taza (8 onzas) de agua tibia. Enjuáguese con agua después de usar esta mezcla.

- **Revísese la boca todos los días para ver si tiene llagas, manchas blancas o zonas hinchadas y rojizas.** Así podrá ver o sentir los problemas tan pronto como empiecen. Diga a su doctor si nota algún cambio.
- **No use artículos que puedan lastimar o hacer que arda su boca, tales como:**
  - Enjuague bucal con alcohol
  - Palillos de dientes u otros objetos con filos
  - Cigarrillos, puros u otros productos de tabaco
  - Cerveza, vino, licor u otros tipos de alcohol

- **Diga a su doctor y a su dentista si tiene irritadas la boca o las encías.** Ellos pueden determinar si la irritación es por el tratamiento o por un problema dental. Hable con el dentista sobre productos especiales para limpiar los dientes y las encías y aliviar las zonas lastimadas.

- **Pida a su doctor una medicina para el dolor.** Él puede sugerirle pastillas o aerosoles para adormecer la boca mientras come.

Cómo obtener más información

Centro Nacional de Distribución de Información sobre la Salud Oral

(National Oral Health Information Clearinghouse)

Un servicio del Instituto Nacional de Investigación Dental y Cráneofacial que ofrece información sobre la salud oral para pacientes de cuidados especiales. Llame para pedir una copia gratuita de los folletos: *Quimioterapia y la boca*, *Su boca y el tratamiento de radiación en la cabeza y el cuello*, *La boca seca*. También puede encontrar estos folletos en http://www.nidcr.nih.gov/Espanol/SaludOral/.

Teléfono:	1-866-232-4528
Internet:	http://www.nidcr.nih.gov/Espanol/default.htm

Smokefree.gov

Ofrece recursos, como información sobre teléfonos de ayuda para dejar de fumar, una guía para dejar de fumar y publicaciones para ayudarle a usted o a un ser querido a dejar de fumar.

Teléfono:	1-877-448-7848 (1-877-44U-QUIT)
Internet (en inglés):	http://www.smokefree.gov

RECETA

Para ayudar con la irritación de boca

(To help with sore mouth)

Fruta con crema

(Fruit and cream)

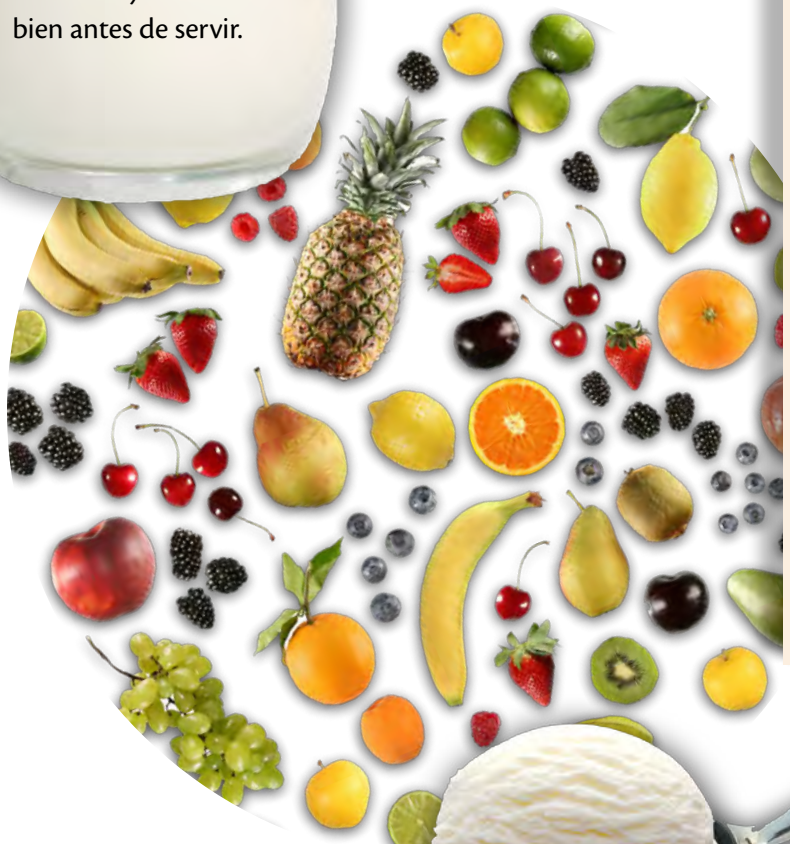
1 taza de leche entera

1 taza de helado de vainilla o de yogur congelado "frozen yogurt"

1 taza de fruta enlatada (en almíbar espeso), con jugo (duraznos, albaricoques o chabacanos, y peras)

Extracto de almendra o de vainilla al gusto

Mezcle los ingredientes en una licuadora y enfríe bien antes de servir.



Rinde:
2 porciones

Tamaño de la porción:
1½ tazas

Si la prepara con helado:
Calorías por porción:
302 calorías
Proteínas por porción:
7 gramos

Si la prepara con yogur:
Calorías por porción:
268 calorías
Proteínas por porción:
9 gramos

Irritación de garganta y dificultad para pasar alimentos

(Sore throat and trouble swallowing)

"Cuando tomaba la quimioterapia, la garganta se me inflamaba un poco. Por esto, a veces se me hacía difícil pasar los alimentos. Afortunadamente, descubrí que podía hacer algunas cosas para comer con más facilidad. Por ejemplo, cortaba la comida en trozos más pequeños. O, añadía salsas o caldo a la comida para ablandarla". Selena

La quimioterapia y la radioterapia a la cabeza y al cuello pueden hacer que las paredes de su garganta se inflamen y se irriten (esofagitis). Puede sentir como si tuviera un bulto en la garganta o que le arden su pecho o su garganta. Puede tener también problemas para pasar los alimentos.

¿Por qué ocurren?

Algunos tipos de quimioterapia y de radioterapia en la cabeza y en el cuello pueden dañar las células de la garganta. El riesgo de tener irritación de garganta, dificultad para pasar los alimentos u otros problemas de la garganta depende de:

- La cantidad de radiación que recibe.
- Si recibe quimioterapia y radioterapia al mismo tiempo.
- Si usa tabaco o bebe alcohol en el transcurso del tratamiento del cáncer.

Qué puede hacer para controlarlas

- **Cada día, coma 5 o 6 comidas pequeñas en lugar de 3 comidas grandes.** Quizá le sea más fácil comer cada vez cantidades pequeñas.
- **Escoja comidas que sean fáciles de pasar.** Algunas comidas son difíciles de masticar y de pasar. Para ayudarse, elija alimentos blandos como los batidos de leche, los huevos revueltos y el cereal cocido "cooked cereal". Para obtener otras ideas, vea la lista de la página 60.
- **Escoja comidas y bebidas que tengan muchas proteínas y calorías.** Vea las listas en la página 64 para añadir proteínas a la comida, y en la página 69 para añadir calorías. Si le preocupa que se esté adelgazando, vea la sección sobre el adelgazamiento en la página 43.
- **Cueza los alimentos hasta que estén blandos y tiernos.**
- **Corte la comida en trozos pequeños.** También puede hacer puré de las comidas usando una licuadora o una procesadora.

- **Moje y ablande las comidas con salsas, con caldo o yogur.**
- **Beba con un popote o pajilla. Esto puede facilitar que pasen las bebidas.**
- **No coma ni beba cosas que puedan quemar o raspar su garganta, como:**
  - Comidas y bebidas calientes
  - Comidas picantes
  - Comidas y jugos que tienen mucho ácido (como tomates, naranjas y limonada)
  - Comidas quebradizas o con filos (como las papitas o tortillas tostadas) o bebidas que contienen alcohol

Diga a su doctor o a su enfermera si:

- tiene dificultad para pasar alimentos
- siente como si estuviera ahogándose
- tose mientras come o bebe

Más consejos

- **Hable con un dietista.** Ellos pueden ayudarle a escoger alimentos fáciles de pasar.
- **Siéntese derecho e incline la cabeza un poco hacia adelante cuando coma o beba.** Manténgase sentado o de pie durante 30 minutos por lo menos después de comer.
- **No use productos de tabaco.** Esto incluye cigarrillos, pipas, puros o tabaco de masticar. Todos estos pueden empeorar los problemas de su garganta.
- **Piense en recibir la alimentación por sonda.** Algunas veces, es posible que no pueda comer lo suficiente como para mantenerse fuerte. En este caso, la alimentación por sonda "feeding tube" puede ser una buena opción. Su doctor o su dietista hablarán de esto con usted si es necesario.
- **Hable con su doctor o con su enfermera si:**
  - Tiene problemas para pasar los alimentos
  - Siente como si estuviera ahogándose
  - Tose cuando come o bebe
  - Nota algún otro problema en la garganta
  - Siente dolor
  - Está adelgazando

Su médico puede recetar medicinas para ayudarle a aliviar estos síntomas. Esas medicinas pueden ser antiácidos o medicinas para recubrir la garganta y controlar el dolor.

Para obtener más información

Smokefree.gov

Ofrece recursos, como información sobre teléfonos de ayuda para dejar de fumar, una guía para dejar de fumar y publicaciones para ayudarle a usted o a un ser querido a dejar de fumar.

Teléfono:	1-877-448-7848 (1-877-44U-QUIT)
Internet (en inglés):	http://www.smokefree.gov

Vómitos

(Vomiting)

"Para ayudarme a prevenir y controlar las náuseas y los vómitos, mi doctor me recetó una medicina contra las náuseas. La medicina me ayudó a sentirme mejor. Me aseguré de seguir las instrucciones que me dio el doctor para tomarla". Minerva

Los vómitos suceden cuando una persona involuntariamente devuelve por la boca lo que comió.

¿Por qué ocurren?

Los vómitos pueden aparecer en seguida de las náuseas y pueden ser causados por:

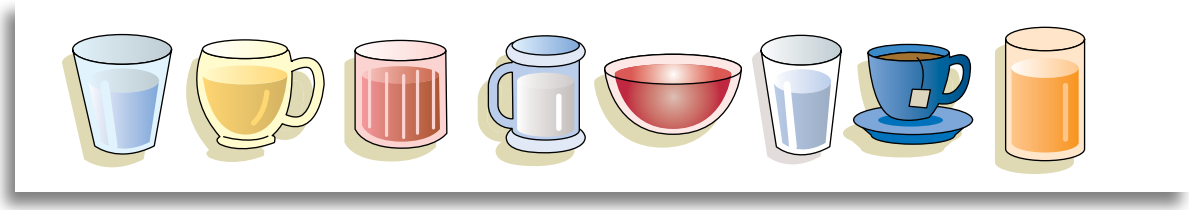
- el tratamiento del cáncer
- el movimiento
- los gases en los intestinos
- el olor de las comidas
- el malestar estomacal

Algunas personas vomitan cuando están en lugares que les recuerdan el cáncer (como en hospitales). Los vómitos, así como las náuseas, pueden aparecer inmediatamente después del tratamiento o después de 1 o 2 días. También puede haber arcadas "dry heaves". Esto es cuando el cuerpo intenta vomitar aunque no haya nada en el estómago.

La terapia biológica, algunos tipos de quimioterapia y la radioterapia al abdomen, al intestino delgado, al colon o al cerebro pueden causar náuseas, vómitos o ambos. A menudo, esto sucede debido a que estos tratamientos dañan las células sanas de su tubo digestivo.

Qué puede hacer para controlarlos

- **No coma ni beba nada hasta que cesen los vómitos.**
- **Una vez que hayan cesado los vómitos, beba pequeñas cantidades de líquidos claros (como agua o caldo).** Asegúrese de empezar lentamente y de tomar pequeños sorbos cada vez. Puede encontrar una lista de otros líquidos claros en la página 51.



- **Cuando ya pueda beber líquidos claros sin vomitar, trate entonces una dieta líquida o una dieta blanda.** Puede volver a añadir alimentos sólidos lentamente a medida que se sienta mejor. Encontrará una lista de alimentos de dieta líquida en la página 52 y de alimentos de dieta blanda en la página 54.

- **Cada día, coma 5 o 6 comidas pequeñas en lugar de 3 comidas grandes.** Quizá le sea más fácil comer cada vez cantidades pequeñas. No coma sus comidas favoritas al principio, para que no empiece a rechazarlas.

Asegúrese de decir a su doctor o a su enfermera si la medicina contra las náuseas no le ayuda.

Más consejos

- **Hable con un dietista.** Ellos pueden sugerirle alimentos que usted puede comer cuando ya hayan cesado los vómitos.

- **Pida a su doctor que le recete medicinas para evitar o controlar los vómitos.** Estas medicinas se llaman antieméticas "antiemetic" o "antinausea". Asegúrese de decir a su doctor o a su enfermera si la medicina no tiene efecto. Su doctor puede recetarle otra medicina. Tal vez necesite tomarla 1 hora antes y después de cada tratamiento por algunos días. El tipo de tratamiento del cáncer que usted reciba y su reacción al mismo determinan por cuánto tiempo debe usted tomar estas medicinas. Tal vez usted quiera hablar con su doctor o con su enfermera sobre la acupuntura. Esto también podría ayudarle.

- **Evite las náuseas.** Una forma de evitar los vómitos es evitar las náuseas. Puede encontrar más información sobre las náuseas en la página 29.

- **Llame a su doctor si sus vómitos son intensos o duran más de 1 o 2 días.** Los vómitos pueden causar deshidratación (cuando su cuerpo no tiene suficiente agua). Su doctor necesita saber si los vómitos continúan.

Aumento de peso

(Weight Gain)

"No esperaba aumentar de peso durante el tratamiento del cáncer. Mi doctor me explicó que no es extraño que algunos enfermos aumenten de peso. En mi caso fue porque el tratamiento me hacía sentir con más hambre y comía más de lo acostumbrado. El doctor me hizo algunas recomendaciones para comer en forma más saludable durante el tratamiento". Héctor

Uno aumenta de peso cuando el cuerpo se hace más pesado. Muchas personas con cáncer creen que se pondrán más delgadas y se sorprenden, a veces se molestan, cuando suben de peso por el contrario.

¿Por qué ocurre?

El aumento de peso puede suceder por muchas razones:

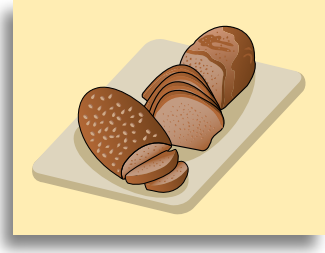
- Las personas con ciertos tipos de cáncer tienen más probabilidad de aumentar de peso.
- Las terapias con hormonas, ciertos tipos de quimioterapia y las medicinas como los esteroides pueden causar un aumento de peso. Además, estos tratamientos pueden hacer que su cuerpo retenga agua, lo cual puede hacer que sienta que engorda y que aumenta de peso.
- Los tratamientos pueden también aumentar su apetito. Esto puede hacer que sienta más hambre y coma más. Al comer más calorías de las que necesita su cuerpo, aumentará de peso.
- El cáncer y sus tratamientos pueden causar cansancio y cambios en la rutina que pudieran hacer que disminuya su actividad. Tener menos actividad física puede causar que aumente de peso.

No se ponga a dieta para adelgazar sin antes hablar con su doctor. Él le ayudará a entender por qué está aumentando de peso. También le dirá lo que puede hacer al respecto.

Qué puede hacer para controlarlo

- **Coma muchas frutas y verduras.** Estas tienen mucha fibra y pocas calorías. Pueden ayudarle a sentir que ha comido bien sin añadir muchas calorías.

- **Coma alimentos que tienen mucha fibra, como tortillas, pan, cereal y pasta integrales.** Para obtener más ideas, vea la lista de la página 58. Las personas con ciertos tipos de cáncer no deben comer demasiada fibra. Hable con su doctor antes de añadir más fibra a su dieta.



- **Escoja carnes con poca grasa.** Puede ser carne de res o de cerdo sin grasa y de pollo sin pellejo.
- **Escoja productos lácteos también con poca grasa.** Es decir, yogur descremado o con poca grasa y leche descremada o al 1%.
- **Coma menos grasa.** Limite la cantidad de mantequilla, mayonesa, postres, comidas fritas y de otros alimentos ricos en calorías.

- **Use métodos para cocinar con poca grasa.** Puede cocinar al vapor, a la parrilla, al horno o al asador. Evite freír los alimentos.
- **Limite el tamaño de las porciones.** Cuando salga a comer, llévese la mitad de la comida a casa para comerla después.
- **Coma con menos sal.** Esto le ayudará a no retener agua si su aumento de peso es por la retención de líquidos.

Más consejos

- **Hable con un dietista.** Ellos pueden decirle cómo limitar la cantidad de sal que come si su aumento de peso se debe a la retención de líquidos. Un dietista puede también ayudarle a elegir alimentos saludables y a hacer cambios saludables en sus recetas favoritas.

- **Haga ejercicio todos los días.** Hacer ejercicio no solo ayuda a quemar calorías; puede ayudar también a las personas con cáncer a sentirse mejor. Hable con su doctor o con su enfermera para saber cuánto ejercicio le recomiendan mientras recibe tratamiento del cáncer.

- **Hable con su doctor antes de ponerse a dieta.** Él puede ayudarle a saber por qué está subiendo de peso. Además, puede recetarle un diurético “diuretic”, el cual es una medicina para controlar la retención de líquidos.

Adelgazamiento

(Weight Loss)

"A veces era difícil comer lo suficiente cuando estaba en tratamiento. Pero, para obtener las energías que necesitaba, trataba de comer alimentos que tenían más proteínas y calorías. Cuando no tenía ganas de comer alimentos sólidos, trataba de tomar sopas o batidos de leche". Patricia

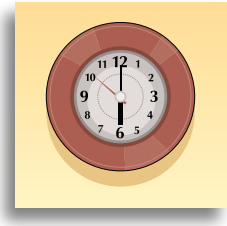
Uno baja de peso cuando se adelgaza, cuando el peso del cuerpo disminuye.

¿Por qué ocurre?

Muchas personas con cáncer se adelgazan durante el tratamiento. La disminución de peso puede ser causada por:

- El cáncer mismo
- El tratamiento del cáncer
- Los efectos secundarios del tratamiento (como las náuseas y los vómitos)
- La tensión y la preocupación.

Qué puede hacer para controlarlo:

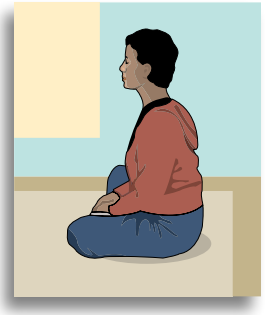


- **Coma cuando sea hora de comer, en vez de esperar hasta que tenga hambre.** Mientras recibe el tratamiento, necesita comer aunque no sienta hambre.
- **Cada día, coma 5 o 6 comidas pequeñas en lugar de 3 comidas grandes.** Quizá le sea más fácil comer cada vez cantidades pequeñas.
- **Coma alimentos que tienen muchas proteínas y calorías.** También puede añadir proteínas y calorías a otras comidas. Para obtener ideas de este tipo de alimentos, vea la lista para añadir proteínas en la página 64 y para añadir calorías en la página 69.

- **Beba batidos de leche, licuados, jugos o sopas si no tiene ganas de comer comidas sólidas.** Estos pueden darle las proteínas, vitaminas y calorías que su cuerpo necesita. Pruebe la receta del batido de leche con muchas proteínas que aparece a continuación. Para obtener más ideas, vea la lista de alimentos líquidos en la página 52.
- **Cocine con leche fortificada con proteínas.** Puede usar leche fortificada con proteínas "protein-fortified milk", en vez de leche regular, cuando cocine ciertas comidas. Por ejemplo, puede usarla para cocinar macarrones con queso, pudín o budín, salsa cremosa, puré de papa, cacao, sopas o pasteles. Vea la receta con leche fortificada con proteínas que aparece a continuación.

Más consejos

- **Hable con un dietista.** Ellos pueden ofrecerle ideas sobre cómo mantener o aumentar su peso. Para esto, podrá escoger alimentos que tienen muchas proteínas y calorías y modificar sus recetas favoritas.
- **Mantenga la mayor actividad posible.** Podría tener más apetito si camina un poco o hace otro tipo de ejercicio de poca intensidad. Los estudios demuestran que muchas personas con cáncer se sienten mejor cuando hacen ejercicio diario.



- **Piense en recibir la alimentación por sonda.** Algunas veces, es posible que no pueda comer lo suficiente como para mantenerse fuerte. En este caso, la alimentación por sonda "feeding tube" puede ser una buena opción. Su doctor o su dietista hablarán de esto con usted si es necesario.
- **Diga a su doctor si tiene problemas para comer.** Dígale si tiene náuseas, vómitos, cambios en el sabor y en el olor de los alimentos u otros problemas. Él puede ayudarle a controlarlos para que usted pueda comer mejor.

RECETAS

Para ayudarle si se está adelgazando

(To help with weight loss)

Leche fortificada con proteínas

(Protein-Fortified Milk)

4 tazas (1/4 de galón) de leche entera "whole milk"

1 taza de leche en polvo instantánea descremada "nonfat instant dry milk"

Vierta la leche líquida en un recipiente hondo.

Añada la leche en polvo; bata lentamente con un batidor de mano hasta que se disuelva la leche en polvo (por lo general en menos de 5 minutos).

Póngala en el refrigerador y sírvala fría.

Nota: Si el sabor es demasiado fuerte, empiece con ½ taza de leche en polvo y añada gradualmente hasta llegar a 1 taza.

Rinde:
¼ de galón (4 tazas)

Tamaño de la porción:
1 taza

Calorías por porción:
211 calorías

Proteínas por porción:
14 gramos

Batido de leche con muchas proteínas

(High-protein milkshake)

1 taza (8 onzas) de leche fortificada con proteínas

2 cucharadas de jarabe de chocolate o de su fruta favorita

½ taza de helado

½ cucharadita de extracto de vainilla

Ponga todos los ingredientes en una licuadora.

Mezcle a velocidad lenta durante 10 segundos.

Rinde:
1 porción

Tamaño de la porción:
Aproximadamente 1 taza y media

Calorías por porción:
425 calorías

Proteínas por porción:
17 gramos

Mantequilla de cacahuate (maní) para untar

(Peanut Butter Snack Spread)

1 cucharada de leche en polvo instantánea descremada

1 cucharada de miel

1 cucharada de agua

5 cucharadas de mantequilla de cacahuate (maní) suave

1 cucharadita de extracto de vainilla

Combine la leche en polvo, el agua y la vainilla, revolviendo para humedecer.

Agregar la miel y la mantequilla de cacahuate (maní), revolviendo lentamente hasta que el líquido se mezcle con la mantequilla.

Untar en galletas saladas.

También se pueden formar bolitas con la mezcla y congelarlas para comerlas como caramelos.

Se mantiene bien en el refrigerador, pero se unta con dificultad cuando está fría.

Rinde: 6 cucharadas

Tamaño de la porción:
3 cucharadas

Calorías por porción:
279 calorías

Proteínas por porción:
11 gramos

Consejos para cuando termine el tratamiento del cáncer

(After cancer treatment)

Muchos problemas para comer desaparecen cuando termina el tratamiento

Es posible que algunos problemas para comer, como el adelgazamiento y los cambios en los sabores o en los olores, continúen después de que termine el tratamiento. Si le han hecho cirugía para extirpar o quitar una parte del estómago o de los intestinos, entonces es posible que siempre tenga problemas relacionados con la comida.

Volver a comer sanamente

Aunque el comer sanamente no impida por sí solo que regrese el cáncer, si puede ayudarle a recuperar las fuerzas, a reconstruir los tejidos y a mejorar cómo se siente después de terminar el tratamiento. A continuación le brindamos algunas ideas para comer bien:

- Prepare comidas sencillas que le gustan y que son fáciles de hacer.
- Cocine 2 o 3 comidas cada vez. Congele para después lo que no se coma.
- Siempre tenga comidas congeladas en el refrigerador.
- Haga que el cocinar sea algo sencillo. Por ejemplo, compre verduras ya cortadas.
- Coma muchos tipos diferentes de alimentos. Ningún alimento tiene por sí solo todas las vitaminas y nutrientes que usted necesita.
- Coma muchas frutas y verduras. Es decir, verduras y frutas crudas y cocidas, y jugos de frutas. Todos tienen vitaminas, minerales y fibra.
- Coma tortillas, pan de trigo, avena, arroz y otros granos y cereales integrales. Estos contienen los carbohidratos complejos, vitaminas, minerales y fibra que necesita.
- Añada frijoles, guisantes (chícharos) y lentejas a su dieta y cómalos a menudo.
- Limite la grasa, la sal, el azúcar, el alcohol y los alimentos ahumados o al escabeche.
- Escoja productos lácteos y leche con poca grasa.

- Coma porciones pequeñas de carne sin grasa (magra) y de pollo sin pellejo (como 6 o 7 onzas al día).
- Use métodos para cocinar con poca grasa. Usted puede hacer sus alimentos al vapor, a la plancha, a la parrilla o rostizados.

Hable con un dietista

Le puede ayudar que hable con un dietista aun después de haber terminado el tratamiento del cáncer. Ellos pueden ayudarle a volver a comer sanamente. O pueden decirle cómo controlar cualquier problema duradero que tenga para comer.

Problemas de alimentación que pueden ser causados por algunos tratamientos del cáncer

(Eating problems that may be caused by certain cancer treatments)

Tratamiento del cáncer *(Cancer Treatment)*	**Efectos secundarios que puede causar**	**What Sometimes Happens: Side Effects**
Cirugía *(Surgery)*	• La cirugía puede causar que la digestión sea más lenta (cómo aprovecha el cuerpo los alimentos). También puede afectar cuando come uno si la cirugía se realiza en la boca, en el estómago, en los intestinos o en la garganta. • Después de la cirugía, algunas personas tienen problemas para volver a comer normalmente. Si esto ocurre, es posible que necesite obtener nutrientes por medio de alimentación con sonda "feeding tube" o por vía intravenosa (por las venas; "IV"). **Nota:** La cirugía hace más necesaria la buena nutrición. Si usted está débil o tiene un peso abajo de lo normal, es posible que necesite comer una dieta con muchas proteínas y calorías antes de la cirugía.	• Surgery may slow digestion (how the body uses food). It can also affect eating if you have surgery to the mouth, stomach, intestines, or throat. • After surgery, some people have trouble getting back to normal eating. If this happens, you may need to get nutrients through a feeding tube or IV. **Note:** Surgery increases your need for good nutrition. If you are weak or underweight, you may need to eat a high-protein, high-calorie diet before surgery.
Radioterapia *(Radiation Therapy)*	La radioterapia daña las células sanas así como las células cancerosas. Para las personas que reciben radioterapia en la cabeza, en el cuello, en el pecho o en el esófago, es posible que tengan cambios o problemas de alimentación como: • **Cambios en el sabor de la comida** (página 17) • **Resequedad de la boca** (página 25) • **Irritación de boca** (página 32) • **Irritación de garganta** (página 36) • **Problemas en los dientes y en las mandíbulas** • **Dificultad para pasar** (página 36) Si recibe radioterapia en el abdomen o en la pelvis, es posible que tenga cambios o problemas como: • **Calambres (retortijones), hinchazón** • **Diarrea** (página 22) • **Náuseas** (página 29) • **Vómitos** (página 39)	Radiation therapy damages healthy cells as well as cancer cells. When you have radiation therapy to the head, neck, chest, or esophagus you may have eating problems such as: • **Changes in the sense of taste** (page 17) • **Dry mouth** (page 25) • **Sore mouth** (page 32) • **Sore throat** (page 36) • **Tooth and jaw problems** • **Trouble swallowing** (page 36) When you have radiation therapy to the abdomen or pelvis, you may have problems with: • **Cramps, bloating** • **Diarrhea** (page 22) • **Nausea** (page 29) • **Vomiting** (page 39)

continúa

Problemas de alimentación que pueden ser causados por algunos tratamientos del cáncer
(continuación)

Tratamiento del cáncer *(Cancer Treatment)*	Efectos secundarios que puede causar	What Sometimes Happens: Side Effects
Quimioterapia *(Chemotherapy)*	La quimioterapia funciona al hacer que cese o sea más lento el crecimiento de las células cancerosas, las cuales crecen y se dividen rápidamente. Pero también puede dañar las células sanas que crecen y se dividen rápidamente, como las que cubren la boca y los intestinos. El daño a las células sanas puede causar efectos secundarios. Algunos de estos efectos secundarios pueden causar cambios o problemas de alimentación, como: • **Falta de apetito** (página 14) • **Cambios en el sentido del gusto** (página 17) • **Estreñimiento** (página 19) • **Diarrea** (página 22) • **Náuseas** (página 29) • **Irritación de boca** (página 32) • **Irritación de garganta** (página 36) • **Vómitos** (página 39) • **Aumento de peso** (página 41) • **Adelgazamiento** (página 43) •	Chemotherapy works by stopping or slowing the growth of cancer cells, which grow and divide quickly. But it can also harm healthy cells that grow and divide quickly, such as those that line your mouth and intestines. Damage to healthy cells can cause side effects. Some of these side effects can cause eating problems, such as: • **Appetite loss** (page 14) • **Changes in the sense of taste** (page 17) • **Constipation** (page 19) • **Diarrhea** (page 22) • **Nausea** (page 29) • **Sore mouth** (page 32) • **Sore throat** (page 36) • **Vomiting** (page 39) • **Weight gain** (page 41) • **Weight loss** (page 43)
Terapia biológica (inmunoterapia) *(Biological Therapy)*	La terapia biológica puede afectar que pueda comer o su interés en la comida. Los problemas pueden ser: • **Cambios en el sentido del gusto** (página 17) • **Diarrea** (página 22) • **Boca seca** (página 25) • **Falta de apetito causada por síntomas similares a los de la gripe, como dolores musculares, cansancio y fiebre** (página 14) • **Náuseas** (página 29) • **Irritación de boca** (página 32) • **Vómitos** (página 39) • **Adelgazamiento** (grave) (página 43) •	Biological therapy can affect your interest in food or ability to eat. Problems can include: • **Changes in the sense of taste** (page 17) • **Diarrhea** (page 22) • **Dry mouth** (page 25) • **Appetite loss caused by flu-like symptoms, such as muscle aches, fatigue, and fever** (page 14) • **Nausea** (page 29) • **Sore mouth** (page 32) • **Vomiting** (page 39) • **Weight loss** (severe) (page 43)

continúa

Problemas de alimentación que pueden ser causados por algunos tratamientos del cáncer *(continuación)*

Tratamiento del cáncer *(Cancer Treatment)*	Efectos secundarios que puede causar	What Sometimes Happens: Side Effects
Terapia hormonal	La terapia hormonal puede afectar que pueda comer o su interés en la comida. Los problemas pueden ser: • **Cambios en el sentido del gusto** (página 17) • **Diarrea** (página 22)	Hormone therapy can affect your interest in food or ability to eat. Problems can include: • **Changes in your sense of taste** (page 17) • **Diarrhea** (page 22)

Listas de comidas y bebidas

(Lists of Foods and Drinks)

Líquidos claros *(Clear liquids)*

Esta lista puede ayudarle si tiene:

- Falta de apetito (página 14)
- Estreñimiento (página 19)
- Diarrea (página 22)
- Vómitos (página 39)

Tipo de alimento *(Type of food)*	**Ejemplos**	**Examples**
Sopas *(Soups)*	Caldo Caldo claro sin grasa Consomé	Bouillon Clear, fat-free broth Consommé
Bebidas *(Drinks)*	Jugo claro de frutas (de manzana, de arándano o de uva) Bebidas carbonatadas o sodas (gaseosas) claras (como 7UP® o Sprite®) Agua con sabor (como Crystal Light®) Bebidas claras con sabor a fruta Refresco de frutas "fruit punch" Bebidas deportivas (como Gatorade® o Propel®) Agua Té sin cafeína	Clear fruit juices (such as apple, cranberry, or grape) Clear carbonated soda or water Flavored water Fruit-flavored drinks Fruit punch Sports drinks Water Weak tea with no caffeine
Postres y meriendas (bocadillos) *(Desserts and snacks)*	Helados de fruta hechos sin trozos de fruta ni leche Gelatina Caramelos duros Miel Jalea Paletas heladas (sin leche)	Fruit ices made without fruit pieces or milk Gelatin Hard candy Honey Jelly Popsicles
Sustitutos y complementos *(Meal replacements and supplements)*	Complementos alimenticios claros (como Resource® Breeze®, Carnation® Instant Breakfast® y Enlive!®)	Clear nutrition supplements (such as Resource® Breeze, Carnation® Instant Breakfast® juice, and Enlive!®)

Alimentos líquidos *(Full-liquid foods)*

Esta lista puede ayudarle si tiene:

- Falta de apetito (página 14)
- Vómitos (página 39)
- Adelgazamiento (página 43)

Tipo de alimento *(Type of food)*	**Ejemplos**	**Examples**
Cereales *(Cereals)*	Cereales calientes refinados (como crema de trigo, crema de arroz y avena instantánea)	Refined hot cereals (such as Cream of Wheat®, Cream of Rice®, instant oatmeal, and grits)
Sopas *(Soups)*	Caldo Sopa que ha sido pasada por un colador o licuada	Bouillon Broth Soup that has been strained or put through a blender
Bebidas *(Drinks)*	Bebidas carbonatadas o sodas (gaseosas) Café Bebidas de frutas Refresco de frutas Leche Malteadas Batidos (licuados) de leche Bebidas deportivas (como Gatorade® o Propel®) Té Jugo de tomate Jugo de verduras Agua	Carbonated drinks Coffee Fruit drinks Fruit punch Milk Milkshakes Smoothies Sports drinks Tea Tomato juice Vegetable juice Water

continúa

Tipo de alimento *(Type of food)*	**Ejemplos**	**Examples**
Postres y meriendas (bocadillos) *(Desserts and snacks)*	Flan o natilla (hechos al horno o tipo gelatina) Yogur congelado Purés de frutas con agua Gelatina Miel Helado sin trozos (como trozos de nueces o galletitas) Helado con leche descremada Jalea Pudín (budín) Sorbete Jarabe de chocolate Yogur (natural o de vainilla)	Custard (soft or baked) Frozen yogurt Fruit purees that are watered down Gelatin Honey Ice cream with no chunks (such as nuts or cookie pieces) Ice milk Jelly Pudding Sherbet Syrup Yogurt (plain or vanilla)
Sustitutos y complementos *(Meal replacements and supplements)*	Bebidas instantáneas para el desayuno (como Carnation® Instant Breakfast®) Sustitutos líquidos de alimentos (como Ensure® y Boost®) Complementos alimenticios claros (como Resource® Breeze, Carnation® Instant Breakfast® y Enlive!®)	Instant breakfast drinks (such as Carnation® Instant Breakfast®) Liquid meal replacements (such as Ensure® and Boost®) Clear nutrition supplements (such as Resource® Breeze, Carnation® Instant Breakfast® juice, and Enlive!®)

Comidas y bebidas que caen bien al estómago

(Foods and drinks that are easy on the stomach)

Esta lista puede ayudarle si :

- Le falta el apetito (página 14)
- Tiene vómitos (página 39)

Tipo de alimento *(Type of food)*	**Ejemplos**	**Examples**
Sopas *(Soups)*	Caldo claro (de pollo, de verduras o de res) Todo tipo de sopas (coladas o hechas puré si fuera necesario), excepto las preparadas con alimentos que causan gases, como los guisantes (chícharos) y frijoles (habichuelas), brócolis o coles (repollo)	Clear broth (such as chicken, vegetable, or beef) All kinds (strain or puree, if needed), except those made with foods that cause gas, such as dried beans and peas, broccoli, or cabbage
Bebidas *(Drinks)*	Bebidas carbonatadas o sodas (gaseosas) claras sin gas (que han perdido las burbujas) Jugo de arándanos o de uva Bebidas con sabor a fruta Refresco de frutas "fruit punch" Leche Bebidas deportivas (como Gatorade® o Propel®) Té Jugos de verduras Agua	Clear carbonated drinks that have lost their fizz Cranberry or grape juice Fruit-flavored drinks Fruit punch Milk Sports drinks Tea Vegetable juices Water

continúa

Comidas y bebidas que caen bien al estómago *(continuación)*

Tipo de alimento *(Type of food)*	**Ejemplos**	**Examples**
Platillos y otras comidas *(Main meals and other food)*	Aguacate Carne de res (cortes tiernos) Queso, duro (tipo americano) Queso, blando o semiduro (como requesón, queso crema o queso blanco) Pollo o pavo (a la parrilla o al horno sin piel o pellejo) Huevos Pescado (cocinado a fuego lento o a la parrilla) Fideos Pasta hervida sola Mantequilla de maní (cacahuate) cremosa (y mantequilla de nuez) Papas, sin cáscara (hervidas o al horno) Pretzels Cereales refinados (como las hojuelas de maíz, Rice Krispies®, Rice Chex® y Corn Chex®) Cereales calientes refinados (como crema de trigo) Galletas saladas (galletas de soda) Tortillas (harina blanca) Verduras (tiernas, bien cocidas) Pan blanco Arroz blanco Pan blanco tostado	Avocado Beef, tender cuts Cheese, hard (mild types, such as American) Cheese, soft or semi-soft (such as cottage cheese or cream cheese) Chicken or turkey (broiled or baked without skin) Eggs Fish (poached or broiled) Noodles Pasta (plain) Peanut butter, creamy (and other nut butters) Potatoes, without skins (boiled or baked Pretzels Refined cold cereals (such as corn flakes, Rice Krispies®, Rice Chex®, and Corn Chex®) Refined hot cereals (such as Cream of Wheat®, Saltine crackers Tortillas (white flour) Vegetables (tender, well-cooked) White bread White rice White toast

continúa

Comidas y bebidas que caen bien al estómago *(continuación)*

Tipo de alimento *(Type of food)*	**Ejemplos**	**Examples**
Postres y meriendas (bocadillos) *(Desserts and snacks)*	Pastel de ángel	Angel food cake
	Bananas (plátanos o guineos)	Bananas
	Fruta enlatada, como puré de manzana, duraznos (melocotón) y peras	Canned fruit, such as applesauce, peaches, and pears
	Natilla	Custard
	Yogur congelado	Frozen yogurt
	Gelatina	Gelatin
	Helado	Ice cream
	Helado con leche descremada	Ice milk
	Paletas heladas	Popsicles
	Budín (pudín)	Pudding
	Sorbete	Sherbet or sorbet
	Yogur (natural o de vainilla)	Yogurt (plain or vanilla)
Sustitutos y complementos *(Meal replacements and supplements)*	Bebidas instantáneas para el desayuno (como Carnation® Instant Breakfast®)	Instant breakfast drinks (such as Carnation® Instant Breakfast®)
	Sustitutos líquidos de comidas (como Ensure®)	Liquid meal replacements (such as Ensure®)
	Complementos alimenticios claros (como Resource® Breeze, Carnation® Instant Breakfast® y Enlive!®)	Clear nutrition supplements (such as Resource® Breeze, Carnation® Instant Breakfast® juice, and Enlive!®)

Alimentos con poca fibra *(Low-fiber foods)*

Esta lista puede ayudarle si tiene diarrea. Vea la página 22 para saber más sobre la diarrea.

Tipo de alimento *(Type of food)*	**Ejemplos**	**Examples**
Platillos y otras comidas *(Main meals and other foods)*	Pollo o pavo (sin piel o pellejo y al horno, asado o a la parrilla) Cereales refinados cocidos (como crema de arroz, crema de trigo y avena instantánea) Huevos Pescado Fideos Papas (horneadas o hervidas, sin cáscara) Pan blanco Arroz blanco	Chicken or turkey (skinless and baked, broiled, or grilled) Cooked refined cereals (such as Cream of Rice®, instant oatmeal, and grits) Eggs Fish Noodles Potatoes (baked or mashed without the skin) White bread White rice
Frutas y verduras *(Fruits and vegetables)*	Zanahorias (cocidas) Fruta enlatada (como duraznos, peras y puré de manzana) Jugo de frutas claro (como el de manzana, de arándanos o de uva) Hongos (setas) Ejotes, judías verdes (cocidos) Jugo de verduras	Carrots (cooked) Canned fruit (such as peaches, pears, and applesauce) Clear fruit juice Mushrooms String beans (cooked) Vegetable juice
Meriendas (bocadillos) *(Snacks)*	Pastel de ángel Galletas de animalitos Natilla de huevo Gelatina Galletitas de jengibre Galletas integrales Galletas saladas (galletas de soda) Helado, sorbete o nieve que no tenga leche Galletas de vainilla Yogur (natural o de vainilla)	Angel food cake Animal crackers Egg custard Gelatin Ginger snaps Graham crackers Saltine crackers Sherbet or sorbet Vanilla wafers Yogurt (plain or vanilla)

Alimentos con mucha fibra *(High-fiber foods)*

Esta lista puede ayudarle si tiene:

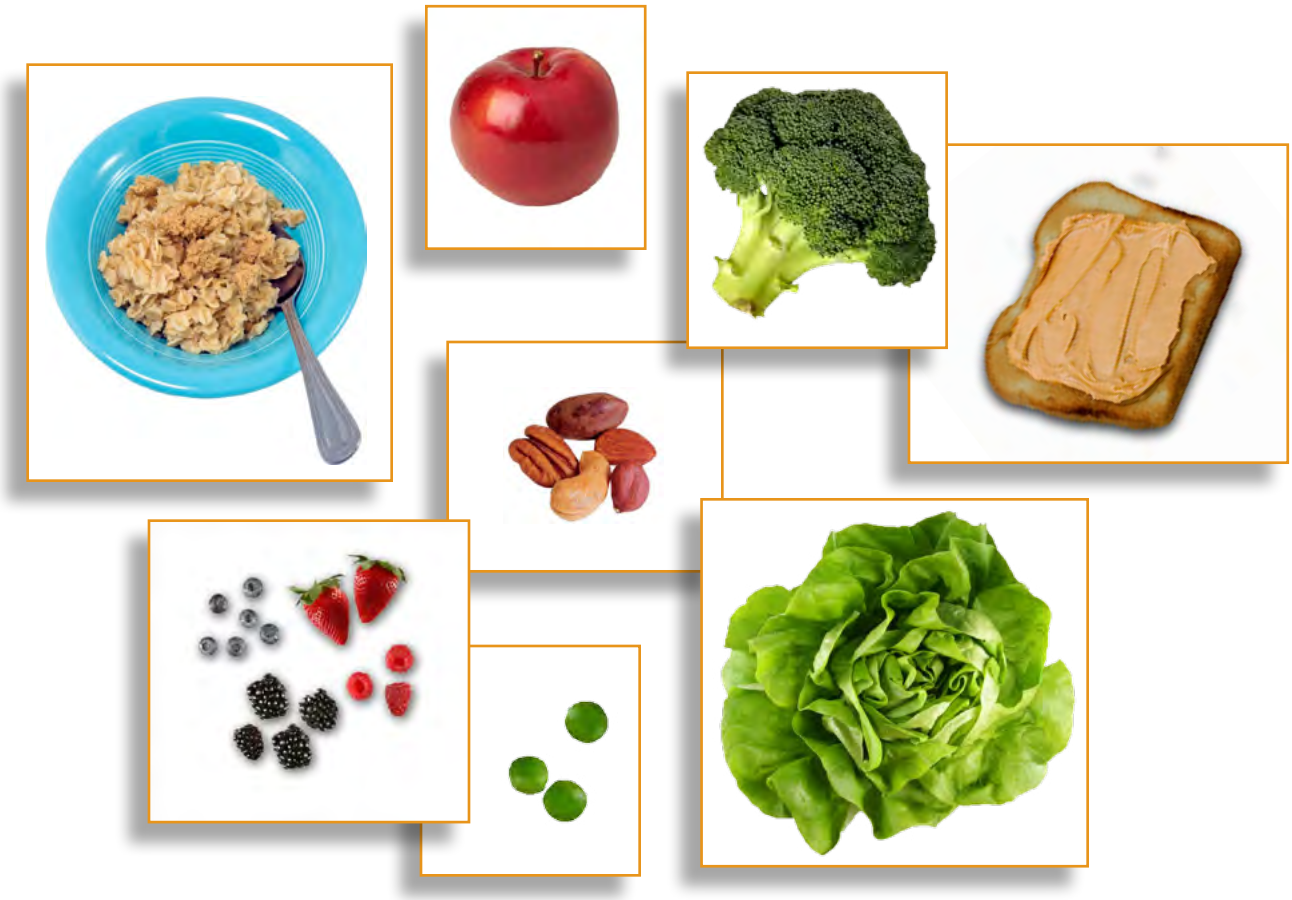
- Estreñimiento (página 19)
- Aumento de peso (página 41)

Tipo de alimento *(Type of food)*	**Ejemplos**	**Examples**
Platillos y otras comidas *(Main meals and other foods)*	Muffins (mantecadas) de salvado Cereal de salvado o integral Guisantes (chícharos) y frijoles (habichuelas) o enlatados (como lentejas, frijoles pinto, negros, colorados o judías) Mantequilla de maní (cacahuate) (y mantequilla de nuez) Sopas con verduras y frijoles (como lentejas y guisantes partidos) Cereal integral (como la avena) Tortilla integral Pan integral Pasta integral	Bran muffins Bran or whole-grain cereals Cooked dried or canned peas and beans (such as lentils, pinto, black, red, or kidney beans) Peanut butter (and other nut butters) Soups with vegetables and beans (such as lentil and split pea) Whole-grain cereals (such as oatmeal and shredded wheat) Whole-wheat bread Whole-wheat pasta
Frutas y verduras *(Fruits and vegetables)*	Manzanas Bayas (como arándanos, moras y fresas) Brócolis Coles (repollitos) de Bruselas Col (repollo) Maíz Frutas secas, como albaricoques (chabacanos), dátiles, pasas, y ciruelas pasas Verduras de hoja verde, como espinacas y lechuga Guisantes (chícharos) Papas con cáscara Espinacas Batatas Camotes (boniatos)	Apples Berries (such as blueberries, blackberries, and strawberries) Broccoli Brussels sprouts Cabbage Corn Dried fruit (such as apricots, dates, prunes, and raisins) Green leafy vegetables (such as spinach, lettuce, kale, and collard greens) Peas Potatoes with skins Spinach Sweet potatoes Yams

continúa

Alimentos con mucha fibra *(continuación)*

Tipo de alimento *(Type of food)*	**Ejemplos**	**Examples**
Meriendas (bocadillos) *(Snacks)*	Barras de salvado Granola Nueces Palomitas de maíz Semillas (como semillas de calabaza o girasol) Mezcla de frutas secas	Bran snack bars Granola Nuts Popcorn Seeds (such as pumpkin or sunflower) Trail mix



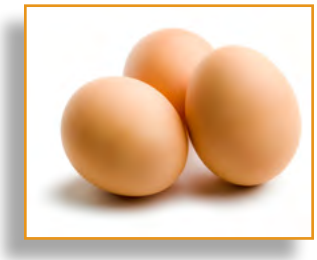
Comidas y bebidas fáciles de masticar y pasar

(Foods and drinks that are easy to chew and swallow)

Esta lista puede ayudarle si tiene:

- Boca seca (página 25)
- Irritación de boca (página 32)
- Irritación de garganta o dificultad para pasar alimentos (página 36)

Tipo de alimento *(Type of food)*	**Ejemplos**	**Examples**
Platillos y otras comidas *(Main meals and other foods)*	Alimentos para bebés Guisos Ensalada de pollo Cereales refinados cocidos (como Crema de Trigo®, Crema de Arroz®, avena instantánea) Requesón Huevos (pasados por agua o revueltos) Ensalada de huevo Macarrones con queso Puré de papas Mantequilla de maní (cacahuate) cremosa Puré de comida cocida Sopas Estofados Ensalada de atún Natillas	Baby food Casseroles Chicken salad Cooked refined cereals (such as Cream of Wheat®, Cream of Rice®, instant oatmeal grits) Cottage cheese Eggs (soft boiled or scrambled) Egg salad Macaroni and cheese Mashed potatoes Peanut butter, creamy Pureed cooked foods Soups Stews Tuna salad Custards



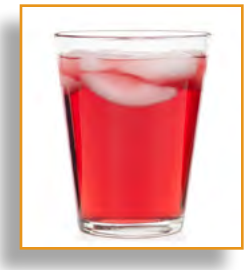
continúa

Tipo de alimento *(Type of food)*	**Ejemplos**	**Examples**
Postres y meriendas (bocadillos) *(Desserts and snacks)*	Flan Frutas (hechas puré o en compota o alimentos para bebé) Gelatina Helado Malteadas Pudines (budines) Sorbete Batidos (licuados) de leche Frutas blandas (como bananas o puré de manzana) Yogur (natural o de vainilla)	Flan Fruit (pureed or baby food) Gelatin Ice cream Milkshakes Puddings Smoothies Soft fruits (such as bananas or applesauce) Yogurt (plain or vanilla)
Sustitutos y complementos *(Meal replacements and supplements)*	Bebidas instantáneas para el desayuno (como Carnation® Instant Breakfast) Sustitutos líquidos de alimentos (como Ensure® y Boost®) Complementos alimenticios claros (como Resource® Breeze, Carnation® Instant Breakfast® y Enlive!®)	Instant breakfast drinks (such as Carnation® Instant Breakfast) Liquid meal replacements (such as Ensure® and Boost®) Clear nutrition supplements (such as Resource® Breeze, Carnation® Instant Breakfast® juice, and Enlive!®)

Meriendas (bocadillos) *(Quick and easy snacks)*

Esta lista puede ayudarle si le falta el apetito. Vea la página 14 para obtener más información sobre la falta de apetito.

Tipo de alimento *(Type of food)*	**Ejemplos**	**Examples**
Bebidas *(Drinks)*	Leche con chocolate Bebidas instantáneas para el desayuno Jugos Leche (entera o 2%) Batidos de leche	Chocolate milk Instant breakfast drinks Juices Milk (whole or 2%) Milkshakes
Platillos y otras comidas *(Main meals and other foods)*	Pan Cereal Queso, duro o semiduro Galletas saladas (galletas de soda) Sopas de crema Ensalada de gelatina Huevos duros y rellenos Muffins (mantecadas) Nueces Mantequilla de maní (cacahuate) (y de otros tipos de nueces) Pan pita y humus Pizza Sándwiches (emparedados)	Bread Cereal Cheese, hard or semisoft Crackers Cream soups Gelatin salads Hard-boiled and deviled eggs Muffins Nuts Peanut butter (and other nut butters) Pita bread and hummus Pizza Sandwiches
Frutas y verduras *(Fruits and vegetables)*	Puré de manzana Frutas frescas o enlatadas Verduras (crudas o cocidas)	Applesauce Fresh or canned fruit Vegetables (raw or cooked)



continúa

Tipo de alimento *(Type of food)*	**Ejemplos**	**Examples**
Postres *(Desserts)*	Pasteles y galletas dulces preparados con granos integrales, frutas, nueces, germen de trigo o granola Natillas Salsas hechas con queso, frijoles o crema agria Yogur congelado Postres de gelatina Granola Barras de granola Helado Nueces Palomitas de maíz Paletas heladas Pudín (budín) Mezcla de frutas secas Yogur	Cakes and cookies made with whole grains, fruits, nuts, wheat germ, or granola Custards Dips made with cheese, beans, or sour cream Frozen yogurt Gelatin desserts Granola Granola bars Ice cream Nuts Popcorn Popsicles Puddings Trail mix Yogurt

Para añadir proteínas a su dieta *(Ways to add protein)*

Esta lista puede ayudarle si

- Le falta el apetito (página 14)
- Tiene irritación de garganta y dificultad para pasar los alimentos (página 36)
- Se está adelgazando (página 43)

Tipo de alimento *(Type of food)*	**Formas de usarlo**	**How to use**
Queso duro o semiduro *(Hard or semisoft cheese)*	**Derrítalo para:** • Sándwiches (emparedados) • Pan • Muffins (mantecadas) • Tortillas • Hamburguesas • Perros calientes • Carnes y pescados • Verduras • Huevos • Postres • Compota de frutas • Tartas **Ralle y añada a:** • Sopas • Salsas • Guisados • Platillos de verduras • Puré de papas • Arroz • Fideos • Pastel de carne	**Melt on:** • Sandwiches • Bread • Muffins • Tortillas • Hamburgers • Hot dogs • Meats and fish • Vegetables • Eggs • Desserts • Stewed fruit • Pies **Grate and add to:** • Soups • Sauces • Casseroles • Vegetable dishes • Mashed potatoes • Rice • Noodles • Meatloaf

continúa

Para añadir proteínas a su dieta *(continuación)*

Tipo de alimento *(Type of food)*	Formas de usarlo	How to use
Requesón (queso ricotta) *(cottage cheese and ricotta)*	**Mezcle o use para rellenar frutas y verduras** **Añada a:** • Guisos • Espaguetis • Fideos • Platillos de huevo (como omelettes, huevos revueltos y soufflés)	**Mix with or use to stuff fruits and vegetables** **Add to:** • Casseroles • Spaghetti • Noodles • Egg dishes (such as omelets, scrambled eggs, and soufflés)
Leche *(Milk)*	• Use leche en vez de agua en bebidas y para cocinar • Úsela en cereal caliente, en sopas, chocolate y pudines	• Use milk instead of water in drinks and in cooking • Use in hot cereal, soups, cocoa, and pudding
Leche en polvo instantánea (sin grasa) *(Nonfat instant dry milk)*	**Añada a la leche y a bebidas con leche** (como batidos de leche y licuados) **Use en:** • Guisos • Pastel de carne • Panes • Muffins (mantecadas) • Salsas • Sopas de crema • Puré de papas • Pudín (budín) • Natillas • Otros postres con leche	**Add to milk and milk drinks** (such as pasteurized eggnog and milkshakes) **Use in:** • Casseroles • Meatloaf • Breads • Muffins • Sauces • Cream soups • Mashed potatoes • Pudding • Custards • Other milk-based desserts

continúa

Para añadir proteínas a su dieta *(continuación)*

Tipo de alimento *(Type of food)*	Formas de usarlo	How to use
Sustitutos y complementos *(Meal replacements and supplements)*	• Use "polvo instantáneo para el desayuno" en bebidas con leche y postres • Mezcle con helado, leche y sabores de frutas para obtener un batido de leche con muchas proteínas	• Use "instant breakfast powder" in milk drinks and desserts • Mix with ice cream, milk, and fruit flavoring for a high-protein milkshake
Helado, yogur y yogur congelado *(Ice cream, yogurt, and frozen yogurt)*	**Añada a:** • Bebidas carbonatadas (gaseosas) • Bebidas con leche (como batidos de leche) • Cereales • Frutas • Postres de gelatina • Tartas • Mezcle con frutas blandas o cocidas • Ponga helado o yogur congelado entre rebanadas de pastel, galletas dulces o galletas integrales • Mezcle con bebidas para el desayuno y frutas, como bananas (plátanos, guineos)	**Add to:** • Carbonated drinks • Milk drinks (such as milkshakes) • Cereal • Fruit • Gelatin desserts • Pies • Mix with soft or cooked fruits • Make a sandwich of ice cream or frozen yogurt between cake slices, cookies, or graham crackers • Mix with breakfast drinks and fruit, such as bananas
Huevos *(Eggs)*	• Añada huevos duros a ensaladas, aderezos para ensaladas, verduras, guisados y carnes con crema • Haga una natilla rica con huevos, leche y azúcar • Añada y mezcle huevos en el puré de papas, de verduras y de salsas. (Asegúrese de seguir cociendo estos platillos luego de añadir los huevos, ya que los huevos crudos pueden contener bacterias dañinas). **Añada huevos o más claras a:** • Natillas • Pudines (budines) • Quiches • Huevos revueltos • Omelettes • Masa para panqueques o pan tostado a la francesa	• Add chopped, hard-boiled eggs to salads, salad dressings, vegetables, casseroles, and creamed meats • Make a rich custard with eggs, milk, and sugar. • Add extra hard-boiled yolks to deviled egg filling and sandwich spread • Beat eggs into mashed potatoes, pureed vegetables, and sauces. (Make sure to keep cooking these dishes after adding the eggs because raw eggs may contain harmful bacteria) **Add extra eggs or egg whites to:** • Custards • Puddings • Quiches • Scrambled eggs • Omelets • Pancake or French toast batter

continúa

Para añadir proteínas a su dieta *(continuación)*

Tipo de alimento *(Type of food)*	Formas de usarlo	How to use
Nueces semillas y germen de trigo ***(Nuts, seeds, and wheat germ)***	**Añada a:** • Guisos • Panes • Muffins (mantecadas) • Panqueques • Galletas dulces • Wafles **Rocíe sobre:** • Frutas • Cereal • Helado • Yogur • Verduras • Ensaladas • Pan tostado **Use en las recetas en lugar de migajas de pan** • Mezcle con perejil, espinacas o hierbas y crema para preparar una salsa para fideo, pasta o platillos de verduras • Pase las bananas (plátanos, guineos) sobre nueces picadas	**Add to:** • Casseroles • Breads • Muffins • Pancakes • Cookies • Waffles **Sprinkle on:** • Fruit • Cereal • Ice cream • Yogurt • Vegetables • Salads • Toast **Use in place of breadcrumbs in recipes** • Blend with parsley, spinach, or herbs and cream to make a sauce for noodle, pasta, or vegetable dishes • Roll banana in chopped nuts
Mantequilla de cacahuate (maní) y otras nueces ***(Peanut butter and other nut butters)***	**Unte sobre:** • Sándwiches (emparedados) • Pan tostado • Muffins (mantecadas) • Galletas saladas (galletas de soda) • Wafles • Panqueques • Trozos de fruta **Use como salsa para verduras crudas** • Mezcle con bebidas hechas con leche y otras bebidas • Añada y revuelva en helado suave o yogur	**Spread on:** • Sandwiches • Toast • Muffins • Crackers • Waffles • Pancakes • Fruit slices **Use as a dip for raw vegetables** • Blend with milk drinks and beverages • Swirl through soft ice cream and yogurt

continúa

Para añadir proteínas a su dieta *(continuación)*

Tipo de alimento *(Type of food)*	**Formas de usarlo**	**How to use**
Carne y pescado *(Meat, poultry, and fish)*	**Añada carne o pescado cortados y cocidos a:** • Verduras • Ensaladas • Guisos • Sopas • Salsas • Masa para panecillos • Omelettes (tortillas) • Soufflés • Quiches • Relleno de sándwiches (emparedados) • Relleno para pollo y pavo • Envuelva en masa para empanada o para panecillos (para hacer como una empanadilla) • Añada a papas horneadas rellenas	**Add chopped, cooked meat or fish to:** • Vegetables • Salads • Casseroles • Soups • Sauces • Biscuit dough • Omelets • Soufflés • Quiches • Sandwich fillings • Chicken and turkey stuffing • Wrap in pie crust or biscuit dough as turnovers • Add to stuffed baked potatoes
Frijoles, legumbres y tofu *(Beans, legumes, and tofu)*	• Añada a guisos, pasta, sopas, ensaladas y platos con granos • Frijoles cocidos machacados con queso y leche	• Add to casseroles, pasta, soup, salad, and grain dishes • Mash cooked beans with cheese and milk

Para añadir calorías a su dieta *(Ways to add calories)*

Esta lista puede ayudarle si tiene:

- • falta de apetito (página 14)
- • irritación de garganta y dificultad para pasar alimentos (página 36)
- • adelgazamiento (página 43)

Tipo de alimento *(Type of food)*	**Formas de usarlo**	**How to use**
Leche *(Milk)*	• Use leche entera en lugar de leche sin grasa o con poca grasa (descremada) • Añada al cereal frío o caliente • Póngale al pollo y al pescado al hornearlos • Use en las mezclas para hamburguesas, croquetas y pastel de carne • Haga chocolate caliente con leche.	• Use whole milk instead of low-fat • Put on hot or cold cereal • Pour on chicken and fish while baking • Mix with in hamburgers, meatloaf, and croquettes • Make hot chocolate with milk.
Queso *(Cheese)*	• Derrita sobre guisos, papas y verduras • Añada a tortillas de huevos • Añada a sándwiches (emparedados)	• Melt on top of casseroles, potatoes, and vegetables • Add to omelets • Add to sandwiches
Granola	• Use en masa de galletas dulces, muffins (mantecadas) y panes **Rocíe en:** • Verduras • Yogur • Helado • Pudín (budín) • Natilla • Frutas • Cubra con frutas y hornee • Mezcle con frutas secas y nueces para meriendas (bocadillos) • Use en recetas de pudín (budín) en vez de pan o arroz	• Use in cookie, muffin, and bread batters **Sprinkle on:** • Vegetables • Yogurt • Ice cream • Pudding • Custard • Fruit • Layer with fruits and bake • Mix with dry fruits and nuts for a snack • Use in pudding recipes instead of bread or rice

continúa

Tipo de alimento *(Type of food)*	Formas de usarlo	How to use
Frutas secas (pasas, ciruelas pasas, albaricoques, dátiles, higos, etc.) *(Dried fruits—raisins, prunes, apricots, dates, figs)*	• Cuézalos y cómalos en el desayuno, en el postre o como merienda (bocadillo). **Añada a:** • Muffins (mantecadas) • Galletas dulces • Panes • Pasteles (tortas) • Platillos con arroz y granos • Cereales • Pudín (budín) • Rellenos • Verduras cocidas (como zanahorias, batatas, boniatos o camotes y distintas calabazas) • Hornee en tartas y empanadas • Combine con nueces o granola para preparar bocadillos	• Cook them and eat for breakfast, dessert, or snack **Add to:** • Muffins • Cookies • Breads • Cakes • Rice and grain dishes • Cereals • Puddings • Stuffing • Cooked vegetables (such as carrots, sweet potatoes, yams, and acorn or butternut squash) • Bake in pies and turnovers • Combine with nuts or granola for snacks
Huevos *(Eggs)*	• Añada huevos hervidos a ensaladas, a aderezos para ensaladas, a verduras y a guisos • Haga una natilla rica con huevos, leche y azúcar • Añada más yemas de huevos hervidos al relleno de huevos y para untar a sándwiches. • Añada y mezcle huevos en los purés de papas, verduras y salsas. (Asegúrese de cocer más estos platillos después de añadir los huevos, ya que los huevos crudos pueden contener bacterias dañinas).- **Añada más huevos o claras a:** • Natillas • Pudines (budines) • Quiches • Huevos revueltos • Omelettes • Masa para panqueques (crepas) o torrejas (tostadas francesas)	• Add chopped, hard-boiled eggs to salads, salad dressings, vegetables, casseroles, and creamed meats • Make a rich custard with eggs, milk, and sugar • Add extra hard-boiled yolks to deviled egg filling and sandwich spread • Beat eggs into mashed potatoes, pureed vegetables, and sauces. (Make sure to keep cooking these dishes after adding the eggs because raw eggs may contain harmful bacteria) **Add extra eggs or egg whites to:** • Custards • Puddings • Quiches • Scrambled eggs • Omelets • Pancake or French toast batter

Cómo obtener más información

(Ways to learn more)

Para obtener una lista completa de recursos, vea la hoja informativa "Organizaciones nacionales que brindan servicios a las personas con cáncer y a sus familias". Puede obtenerla gratis en español o en inglés en el teléfono 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER). En Internet, puede encontrar esta hoja informativa en http://www.cancer.gov/espanol/recursos/hojas-informativas.

Instituto Nacional del Cáncer

(National Cancer Institute, NCI)

Servicio de Información sobre el Cáncer

(Cancer Information Service, CIS)

El personal del Servicio de Información sobre el Cáncer responde preguntas en español o en inglés acerca del cáncer, de los servicios relacionados con el cáncer y de los estudios clínicos. También ayuda a quienes llaman a encontrar información en el sitio web Cancer.gov en español (www.cancer.gov/espanol). Además, ofrece publicaciones y otros materiales impresos gratuitos del Instituto Nacional del Cáncer.

Teléfono en español e inglés sin cargos:	1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)
Internet en español:	http://www.cancer.gov/espanol (en inglés: http://www.cancer.gov)

Asociación Dietética Americana

(American Dietetic Association)

La organización de profesionales en alimentos y nutrición más grande del país. Ellos pueden ayudarle a encontrar a un dietista en su área.

Teléfono en inglés sin cargos:	1-800-877-1600 ext. 5000
Internet (en inglés):	http://www.eatright.org

Instituto Americano para la Investigación del Cáncer

(American Institute for Cancer Research)

Responde preguntas acerca de la dieta, la nutrición y el cáncer por medio de su servicio telefónico "Nutrition Hotline" (línea directa de nutrición) y de su servicio de correo electrónico. Cuenta con una amplia variedad de folletos y otros materiales de salud sobre dieta y nutrición.

Teléfono en inglés sin cargos:	1-800-843-8114
Correo electrónico (en inglés):	aicrweb@aicr.org
Internet (en inglés):	http://www.aicr.org/

CancerCare

Ofrece apoyo, información, ayuda económica y ayuda práctica gratuitos a personas con cáncer y a sus seres queridos.

Teléfono en español e inglés sin cargos: 1-800-813-4673 (1-800-813-HOPE)

Correo electrónico:	info@cancercare.org
Internet en español:	http://www.cancercare.org/espanol (en inglés: http://www.cancercare.org)

Instituto Nacional de Investigación Dental y Cráneofacial (NIDCR)

(National Institute of Dental and Craniofacial Research)

El Instituto Nacional de Investigación Dental y Cráneofacial (NIDCR) ofrece información sobre la salud oral para pacientes en tratamiento especial. Varias publicaciones en español están relacionadas con la salud oral durante el tratamiento del cáncer. Usted puede imprimirlas o leerlas en Internet en http://www.nidcr.nih.gov/OralHealth/OralHealthInformation/Spanish/. También puede pedir una copia gratuita por teléfono.

Teléfono:	1-866-232-4528
Internet (en español):	http://www.nidcr.nih.gov/Espanol/default.htm (en inglés: http://www.nidcr.nih.gov/)

Smokefree.gov

Ofrece recursos para ayudar a usted o a un ser querido a dejar de fumar. Los recursos incluyen información sobre líneas de teléfono para dejar de fumar, una guía paso a paso para dejar de fumar y otras publicaciones.

Teléfono en español e inglés sin cargos: 1-877-448-7848 (1-877-44U-QUIT)

Internet (en inglés):	http://www.smokefree.gov

Comunidad de Apoyo a Personas Afectadas por el Cáncer

(Cancer Support Community)

Está dedicada a proporcionar apoyo, educación y esperanza a las personas afectadas por el cáncer.

Teléfono en inglés sin cargos:	1-888-793-9355 o 202-659-9709
Correo electrónico (inglés):	help@cancersupportcommunity.org
Internet en inglés:	http://www.cancersupportcommunity.org/

Publicación de los NIH 11-2079S
Edición revisada en marzo de 2011
Impresa en agosto de 2011