

# Nutrición para personas con cáncer Durante el tratamiento





# Contenido

Alimentación y nutrición durante el tratamiento contra el cáncer .....	4
Alimentación y nutrientes .....	4
Cómo el cáncer y el tratamiento pueden afectar la alimentación .....	11
Antes del tratamiento .....	12
Hacer los preparativos correspondientes .....	12
Durante el tratamiento .....	14
Aliméntese bien .....	14
Consejos prácticos para incrementar la cantidad de calorías y proteínas .....	15
No se olvide de la actividad física .....	17
Control de problemas comunes de la alimentación causados por el tratamiento contra el cáncer .....	17
Pérdida del apetito .....	18
Estreñimiento .....	19
Diarrea .....	20
Resequedad en la boca o saliva espesa .....	22
Úlceras (llagas) en la boca .....	24
Aspectos sobre la atención a dientes y encías .....	26
Náuseas y vómitos .....	26
Problemas para tragar .....	29

Cambios en el gusto y el olfato .....	31
Cambios en el peso .....	32
Deshidratación .....	34
Para personas con un sistema inmunitario debilitado .....	35
Después del tratamiento .....	39
Consejos prácticos para una alimentación saludable después del cáncer .....	39

Comer los tipos indicados de alimentos antes, durante y después de su tratamiento contra el cáncer puede ayudarle a sentirse mejor y a mantenerse más fuerte.

La información aquí presentada no tiene la intención de sustituir la consulta con un profesional médico. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre sus necesidades nutricionales, deberá consultarlo con su enfermera, médico o especialista en nutrición. Un profesional médico especializado en nutrición o nutriólogo con registro certificado (RD o RDN, por sus siglas en inglés) puede conformar la mejor fuente de información en lo que se refiera a su alimentación y lo que requerirá durante su plan de tratamiento. Algunos dietistas o nutriólogos también cuentan con un registro certificado en nutrición oncológica (CSO, siglas en inglés). Al acudir con un médico dietista, asegúrese de escribir sus preguntas y llevarlas consigo a la consulta y así no olvidar nada de lo que requiera preguntar. También se recomienda hacerse acompañar por otra persona de su confianza quien podrá ayudarle a recordar cualquier indicación del médico.

Para encontrar a un profesional de la nutrición, acceda al sitio web de la *Academy of Nutrition and Dietetics* en **[eatright.org](http://eatright.org)** (disponible en inglés).

# Alimentación y nutrición durante el tratamiento contra el cáncer

Una alimentación adecuada es importante para todos, pero especialmente para las personas con cáncer. Las necesidades nutricionales en estas personas mientras reciben tratamiento médico dependerá del tipo de cáncer, así como de los tratamientos que requieran ser aplicados en conjunto con los efectos secundarios que pueden ocasionar. Su equipo de profesionales médicos contra el cáncer puede ayudarle a identificar sus metas de nutrición y planear algunas formas para ayudarle a conseguirlas. Comer bien mientras se encuentra en tratamiento contra el cáncer pudiera ayudarle a:

- Sentirse mejor
- Mantener un nivel elevado de fuerza y de energía
- Mantener su peso y las reservas de nutrientes de su cuerpo
- Tolerar mejor los efectos secundarios relacionados con el tratamiento
- Reducir su riesgo de infecciones
- Sanar y recuperarse

## Alimentación y nutrientes

Alimentarse bien significa comer una variedad de alimentos para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita. Estos nutrientes incluyen proteínas, grasas, carbohidratos, agua, vitaminas y minerales.

## **Proteínas**

Las proteínas son necesarias para el crecimiento y la reparación del tejido corporal, así como para mantener sano el sistema inmunitario. Cuando no se consumen suficientes proteínas del alimento ingerido, entonces el cuerpo podría buscarlas y conseguirlas de sus reservas musculares. Con esto, el tiempo para combatir la enfermedad y recuperarse se podría prolongar. Las personas con cáncer a menudo necesitan más proteína de lo habitual. Después de una cirugía u otro tipo de tratamiento contra el cáncer, normalmente se necesita proteína adicional para fomentar la sanación y recuperación, al igual que para combatir las infecciones.

Hay dos tipos de proteína: animal y vegetal, según el alimento del cual provengan.

Algunas fuentes buenas de proteína animal se encuentran en los mariscos como el pescado, las aves como el pollo, las carnes magras (que no tengan demasiada grasa), los huevos y los productos lácteos con un bajo nivel de grasa también. Toda la gente debe limitar la cantidad que consume de carnes rojas y procesadas (embutidos).

La proteína vegetal proviene de alimentos como nueces, semillas, habichuelas/frijoles deshidratados, guisantes (arvejas, chícharos), lentejas y soja/soya.

## Grasas

Las grasas y aceites conforman una fuente de energía para el cuerpo. El cuerpo separa las grasas y las usa para almacenar energía, aislar los tejidos del cuerpo y transportar algunos tipos de vitaminas a través de la sangre.

Puede que haya escuchado que algunas grasas son mejores que otras. Al considerar los efectos que los niveles de grasa y de colesterol tienen en el corazón, opte por las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas en lugar de las grasas saturadas y trans.

Las **grasas monoinsaturadas** se encuentran principalmente en aceites vegetales como los aceites de canola, de oliva y de maní (cacahuete).

Las **grasas poliinsaturadas** se encuentran principalmente en aceites vegetales como los aceites de cártamo, de girasol y semilla de lino. Las grasas poliinsaturadas también son las principales grasas que se encuentran en los mariscos.

Las **grasas saturadas** se encuentran principalmente en productos de origen animal como carnes rojas, aves, leche entera o baja en grasa, queso y mantequilla. Algunos aceites vegetales como los aceites de coco, de corazón de palma y de palma son saturados. Las grasas saturadas pueden elevar los niveles de colesterol y con ello incrementar el riesgo de enfermedades del corazón.



Las **grasas trans** se forman cuando los aceites vegetales son procesados en sólidos, tales como margarina o manteca. Estas grasas están siendo eliminadas de los alimentos que se indican como parte de una alimentación adecuada, pero aún pueden llegar a consumirse en exceso sin saberlo a través de los bocadillos y repostería en donde se suele usar manteca parcialmente hidrogenada. Las grasas trans también son naturales en algunos productos de origen animal como los productos lácteos con un nivel de grasa completo en su contenido original. Simplemente hay que dejar de consumir aquellos alimentos que contengan grasas trans, tan solo por cuestiones de salud.

## **Carbohidratos**

Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo al proporcionar el combustible que requiere para la actividad física y para el funcionamiento adecuado de los órganos. Las mejores fuentes de carbohidratos son aquellas que también contienen un buen nivel de fibra (frutas, verduras y granos enteros), lo cual es adicional a las vitaminas y los minerales que contienen, así como los fitonutrientes esenciales que proporcionan (sustancias con propiedades benéficas que se encuentran de forma natural en algunos alimentos de origen vegetal).

Los **alimentos integrales** o hechos con granos enteros contienen todos los nutrientes que se dan de forma natural de la semilla de grano entero. Los granos enteros (integrales) se pueden encontrar en cereales, panes y harinas. Algunos granos enteros, como la quinua (quínoa), el arroz integral o la cebada se pueden usar como platillos de acompañamiento en una comida.

La **fibra** es la parte de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede digerir. Existen dos tipos de fibra. La fibra insoluble, la cual ayuda a eliminar los residuos de la comida fuera del cuerpo con mayor rapidez, y la fibra soluble que se adhiere al agua en las heces fecales para el ablandamiento de las mismas.

Entre otras fuentes de carbohidratos se incluye pan, papas (patatas), arroz, pastas, cereales, maíz, guisantes (arvejas o chícharos) y frijoles entre otros.

## **Agua**

Todas las células del cuerpo necesitan agua para funcionar. Si no se ingiere suficiente líquido o si se pierde mucho líquido por causa de vómitos y diarrea, el cuerpo puede deshidratarse (esto sucede cuando el cuerpo no cuenta con suficiente agua según lo requiere). Usted obtiene agua de los alimentos que consume, pero una persona debe beber alrededor de ocho vasos de 235 ml (8 oz) de líquido cada día para asegurar que las células del cuerpo reciban la cantidad necesaria de fluidos. Para fomentar el consumo de suficientes líquidos, se podría optar por bebidas deportivas rehidratantes a base de jugos y que no contengan cafeína. Tenga en cuenta que todos los líquidos en los alimentos (sopa, leche, incluso el helado y la gelatina) contribuyen a sus objetivos de insumo de fluidos.

## **Vitaminas y minerales**

El cuerpo necesita cantidades pequeñas de vitaminas y minerales para funcionar adecuadamente. La mayoría se encuentra de forma natural en los alimentos. También pueden conseguirse en forma de suplementos que se toman oralmente, ya sea de forma líquida

o pastillas que contribuyan a que su cuerpo utilice la energía (calorías) proporcionada por los alimentos.

Si está por tomar alguna vitamina o complemento, asegúrese de consultarlo primero con su equipo de atención médica. Estas sustancias podrían ser perjudiciales, especialmente en grandes dosis. De hecho, puede que al tomar ciertas vitaminas y minerales en gran cantidad resulte en que los tratamientos contra el cáncer sean menos eficaces.

### **Antioxidantes**

Los antioxidantes son sustancias que protegen a las células de que resulten dañadas debido al efecto de oxidación que se da durante los procesos metabólicos en el cuerpo. Incluidas en estas sustancias están las vitaminas A, C y E, así como selenio y zinc, entre otros fitonutrientes, incluyendo los carotenoides y los flavonoides junto con otras enzimas.

Los antioxidantes se encuentran de forma natural en las frutas, verduras y otros alimentos. Si usted está considerando tomar antioxidantes en forma de suplementos, consúltelo primero con su equipo de atención médica.

### **Fitonutrientes**

Los fitonutrientes o fitoquímicos son sustancias que se encuentran de forma natural en plantas y es lo que les da su color. Tal como sucede con los antioxidantes, lo ideal es que estas sustancias se ingieran mediante el consumo de alimentos antes de recurrir a los suplementos.

## **Hierbas**

Las gente ha usado la medicina herbácea durante siglos para aliviarse de los malestares y las enfermedades, lo cual no siempre se conseguía. Actualmente, las hierbas se pueden encontrar en una gran variedad de productos dietéticos como pastillas, extractos líquidos, té y ungüentos. Muchos de estos productos son seguros de consumir, pero otros pueden causar efectos secundarios dañinos. Algunos incluso pueden interferir con los tratamientos contra el cáncer recetados. Si usted está considerando usar estos productos de la herbolaria (rama de la medicina que estudia los efectos medicinales de diversas sustancias presentes en ciertas hierbas), asegúrese de primero consultarlo con su equipo de atención médica.

## **Medidas de seguridad**

Muchas personas piensan que si alguna pastilla o complemento vitamínico (suplemento) está disponible en las tiendas, su consumo entonces debe de ser seguro y eficaz. La Dirección de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE.UU. cuenta con una serie de reglas con el fin de que los productos que se comercializan efectivamente sí reflejen su contenido en la lista de ingredientes en las etiquetas del envase. Pero la información en cuanto a la seguridad en el consumo de estos productos y los efectos adversos no son parte de esta regulación por parte de la FDA. La FDA no requiere que los fabricantes de estos productos impriman los posibles efectos secundarios en sus etiquetas. Y la FDA no puede sacar del mercado un suplemento alimenticio o un producto de hierbas a menos que tenga evidencia de que el producto no sea seguro.

Informe a los profesionales a cargo de su atención médica contra el cáncer sobre los productos y suplementos de venta sin receta que esté usando o que esté considerando usar. Algunos otros consejos prácticos:

- Lea las cantidades y concentraciones de los ingredientes activos en las etiquetas informativas de cada producto.
- Si comienza a presentar problemas como dificultad para respirar, picazón en la piel (comezón), adormecimiento u hormigueo, suspenda el uso del producto y póngase en contacto con su proveedor de atención médica contra el cáncer.

## Cómo el cáncer y el tratamiento pueden afectar la alimentación

Optar por comer alimentos sanos y nutritivos durante el tratamiento contra el cáncer puede ayudar a tener un mejor control en los niveles de energía, mejorando la manera en cómo se siente al sentirse más fuerte.

Dependiendo del tipo de tratamiento las personas con cáncer pueden presentar efectos secundarios diversos. Entre los efectos secundarios más comunes que pueden afectar su capacidad de comer se incluye:

- Pérdida del apetito
- Estreñimiento
- Diarrea
- Resequedad en la boca o saliva espesa

- Llagas y dolor en la boca
- Problemas dentales y de las encías
- Náuseas y vómitos
- Problemas para tragar
- Cambios en el gusto y el olfato
- Cambios en el peso
- Deshidratación
- Mucho cansancio (fatiga)
- Ansiedad o depresión

Visite **[cancer.org/efectos](https://www.cancer.org/efectos)** para más información sobre los síntomas que podrían surgir a raíz del cáncer y su tratamiento.

## Antes del tratamiento

Hasta que su tratamiento realmente comience, usted no sabrá cuáles efectos secundarios tendrá, si es que llega a tener alguno, ni cómo se sentirá. Aunque las experiencias con cada individuo es distinta, hay varias medidas que se pueden tomar con el fin de estar mejor preparados para cuando se empiecen a manifestar los cambios que surgen con el cáncer y su tratamiento.

### Hacer los preparativos correspondientes

Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer sobre los asuntos que le inquieten. Infórmese tanto como pueda sobre el cáncer, su plan de tratamiento y cómo podría sentirse durante el mismo. Puede que requiera consultar con un dietista certificado

o nutricionista/nutriólogo profesional para que evalúe y lleve un seguimiento de su plan alimentario antes, durante y después del tratamiento. Planear cómo sobrellevará los posibles efectos secundarios puede hacerle sentir más en control y preparado(a) para confrontar cambios en caso de que surjan.

Entre algunos consejos prácticos se recomienda que se tomen algunas medidas para acondicionar la concina antes de iniciar con el tratamiento:

- Abastezca la alacena y el congelador con sus alimentos favoritos para que no tenga que ir de compras con tanta frecuencia.
  - Incluya alimentos que sepa que puede comer incluso al no sentirse del todo bien.
  - Existen algunos programas de ayuda por parte del gobierno con el fin de ayudar con el costo de los alimentos. Algunos programas de este tipo son el programa de comidas a domicilio “*Meals on Wheels*”. Para preguntar sobre este programa por teléfono, llame al departamento de salud o al departamento de servicios sociales en su comunidad, o marque al **1-800-221-5689** para solicitar el número telefónico correspondiente a su región. Llame al **1-888-998-6325** o visite el sitio web **[mealsonwheelsamerica.org](http://mealsonwheelsamerica.org)** para más información.
- Cocine con antelación y congele la comida en porciones individuales.
- Hable con amigos o familiares para ver las maneras en que puedan ayudarle a comprar y cocinar, o pídale a un amigo

o familiar que se encargue de esto por usted. Asegúrese de decirles si hay ciertos alimentos o especias que podrían resultarle difíciles de comer.

- Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer sobre cualquier inquietud que tenga sobre una buena alimentación. Pregunte sobre los efectos secundarios que se podrían esperar a raíz del tratamiento para ver qué se puede hacer para ayudar a controlarlos.

## Durante el tratamiento

### **Aliméntese bien**

Su cuerpo necesita que consuma una dieta saludable para su óptimo funcionamiento. Esto es incluso más crucial si usted padece de cáncer. De hecho, sabemos que algunos tratamientos contra el cáncer realmente funcionan mejor si el paciente está bien nutrido, y consume suficientes calorías y proteínas. A continuación se brindan algunos consejos prácticos:

- No tenga miedo de probar alimentos nuevos. Puede que durante su tratamiento, algunos alimentos que antes no le gustaban, ahora le sepan bien.
- Escoja alimentos vegetales de distintos tipos. Procure comer habas y guisantes (chícharos, arvejas) en lugar de carne durante algunas comidas de la semana.
- Procure comer más frutas y verduras todos los días. Los alimentos vegetales coloridos (tanto frutas como verduras) contienen sustancias naturales que fomentan la salud.



- Procure mantenerse un peso saludable, así como acostumbrarse a hacer alguna actividad física. Los pequeños cambios en el peso durante el tratamiento son normales.
- Limite el número de alimentos que sean muy salados, ahumados y en escabeche.
- Limite o evite el consumo de carnes rojas o procesadas.

La gente que se encuentra recibiendo tratamiento puede que empiece a tener dificultades para poder comer debido a la falta de apetito o problemas para poder masticar y tragar cada bocado, así como notar una sensación de mucho cansancio a raíz de los tratamientos contra el cáncer. Todos estos problemas pueden tener un impacto en la alimentación.

## **Consejos prácticos para incrementar la cantidad de calorías y proteínas**

En caso de que la persona empiece a perder peso o a tener problemas para consumir suficientes calorías o proteínas debido a los efectos secundarios, las siguientes sugerencias podrían resultar útiles:

- Coma varias comidas pequeñas y bocadillos de forma frecuente durante el día, en lugar de tener tres comidas abundantes.
- Coma sus alimentos favoritos a cualquier hora del día, por ejemplo, si tiene deseos de comer alimentos propios del desayuno a la hora de la cena, hágalo.
- Coma frecuentemente, cada pocas horas. No espere hasta que se sienta hambriento(a).

- Procure que la comida con mayor cantidad de calorías sea la que planea comer en la parte del día en que sienta más hambre. Por ejemplo, si por las mañanas es cuando usted se siente más hambriento(a), haga entonces del desayuno su comida más grande.
- Busque la forma de tener un gran consumo calórico con alimentos altos en calorías y cargados de proteínas en cada comida y bocadillo.
- Ejercítense ligeramente o haga una caminata antes de comer para aumentar su apetito.
- Tome bebidas nutritivas altas en calorías, como leche-malteadas y bebidas enlatadas con complementos nutricionales.
- Beba la mayor parte de su consumo de líquidos entre comidas en vez de hacerlo junto con las comidas. Beber líquidos junto con las comidas le llenará demasiado.
- Pruebe con barras nutritivas y budines ya sea hechos en casa o adquiridos en el supermercado.

Quizás resulte útil consultar los sitios en internet dedicados a sugerir recetas como una fuente de ideas sobre lo que podría querer probar y que vayan acorde con su plan de alimentación.

## **No se olvide de la actividad física**

La actividad física ofrece muchos beneficios. Ayuda a mantener la masa muscular, la fuerza, la energía y la resistencia de los huesos. También puede resultar útil en aliviar algo de la ansiedad, depresión, cansancio, y el riesgo de linfedema, al igual que puede contribuir en mejorar la calidad de vida, la salud de los huesos y dormir mejor.

No obstante, es importante consultar con su equipo de atención médica antes de comenzar con cualquier programa de ejercicio para todas las indicaciones que se considere.

## **Control de problemas comunes de la alimentación causados por el tratamiento contra el cáncer**

El cáncer y sus tratamientos pueden provocar efectos secundarios que afectan qué tan bien se puede comer y beber. A continuación se presentan algunos de los problemas más comunes, así como consejos sobre cómo sobrellevarlos. Siempre mantenga informado al equipo de profesionales de su atención médica sobre cualquier cambio que surja, pues la mayoría de las veces es posible controlarlos y evitar que empeoren. Su equipo de atención contra el cáncer puede ayudarle a que adopte cambios en su alimentación que puede que ayuden a contrarrestar ciertos malestares como estreñimiento, pérdida de peso no intencional, náuseas, vómitos y dificultades para comer. Consulte con su equipo de profesionales contra el cáncer si se cuenta con algún médico especializado en temas de nutrición

que podría contribuir a través de su consejo experto. En caso de no haber en su equipo médico alguno de estos profesionales, puede visitar el sitio **eatright.org** de la *Academy of Nutrition and Dietetics* para usar una herramienta que facilita la búsqueda de alguien que cuente con dicha preparación.

## **Pérdida del apetito**

El cáncer y su tratamiento pueden ocasionar cambios en sus hábitos de la alimentación y apetito. Entre los efectos secundarios relacionados con el tratamiento que también pueden resultar en una pérdida del apetito se incluye dolor, náuseas y estreñimiento. Controlar cualquier problema que podría estar ocasionando cambios en su apetito podría ayudar a que pueda comer mejor.

### **Qué hacer**

- Coma varias comidas pequeñas y bocadillos de forma frecuente durante el día, en lugar de tener tres comidas abundantes.
- Evite tomar demasiado líquido durante el transcurso en que consume una comida, o procure en que la cantidad sea pequeña y que lo haga con pequeños sorbos, con el fin de evitar sentir que se ha llenado demasiado mientras consume alimentos. Consuma la mayor cantidad del líquido en los intervalos que tenga entre una comida y otra.
- Disfrute más del comer al preparar la mesa con sus platillos preferidos, su música favorita o mientras ve televisión, o coma en compañía de otras personas.

- Procure la actividad física tanto como pueda siempre y cuando haya recibido confirmación por parte de su equipo de atención médica para proceder.
- Mantenga bocadillos con un alto contenido de calorías y proteínas a su alcance, como huevos cocidos, nueces, cremas de diversos tipos de nuez/maní, atún enlatado y pollo.

## **Estreñimiento**

La constipación se define como la dificultad de evacuar los intestinos o que el número de evacuaciones por semana sea menor a lo normal.

### **Qué hacer**

- Pídale a su equipo de atención médica que le ayude a establecer un plan diario de cuidado intestinal. Es posible que ellos le sugieran productos de venta sin receta como ablandador de materia fecal o suplementos de fibra.
- Trate que sus comidas sean a la misma hora todos los días. Si es posible, procure evacuar a la misma hora todos los días.
- Procure aumentar la cantidad de líquidos, salvo que su equipo de atención médica le haya indicado no hacerlo.
- Si su equipo de profesionales médicos lo aprueba, coma alimentos con alto contenido de fibra todos los días, como pan y cereales integrales, frutas frescas incluyendo la cáscara, verduras no cocidas, jugos de fruta 100%, ciruelas, dátiles, melocotones, pasas de uva y de ciruela, jugo de ciruela y nueces.

- Evite alimentos y bebidas que causan gases, como manzanas, aguacates, frijoles, guisantes, repollo, brócoli, leche y bebidas con gas, hasta que desaparezca el estreñimiento.
- Evite mascar chicle y usar sorbetes (cañitas, popotes) para beber, pues esto puede causar gases.
- Evite comer o disminuya el consumo de cualquier alimento que pueda causar estreñimiento, como el queso y los huevos.
- Consulte siempre con alguno de los profesionales de su atención médica contra el cáncer antes de usar ablandadores de heces o laxantes. Evite la aplicación de enemas o supositorios salvo que le hayan dado la indicación médica de hacerlo.
- Procure algo de actividad física según le sea posible hacerlo.

## **Diarrea**

Los efectos de sus terapias contra el cáncer y los medicamentos pueden causar movimientos intestinales mucho más frecuentes y diarrea. La diarrea descontrolada puede causar pérdida de líquidos (deshidratación), pérdida de peso, poco apetito y debilidad.

## **Qué hacer**

- Consuma líquidos claros a través de bebidas que no sean irritantes como las carbonatadas, como el agua pura, el jugo de manzana, caldos ligeros, helado de agua, bebidas deportivas y gelatinas transparentes.
- Consuma comidas pequeñas y bocadillos con mayor frecuencia durante el día.

- Evite los productos con alto contenido graso, como alimentos fritos o grasosos, porque pueden empeorar la diarrea.
- Evite los alimentos ricos en fibra, los cuales podrían empeorar la diarrea, tales como las nueces, semillas, granos integrales, legumbres (habas), frutas secas, y frutas y verduras crudas.
- Evite la leche o los productos lácteos si parece que empeoran la diarrea. El yogur y el suero de la leche son permitidos.
- Evite bebidas y alimentos que causen gases, tales como las bebidas carbonatadas, verduras que produzcan gases y goma de mascar.
- Beba y coma alimentos altos en sodio (sal), tales como caldos, sopas, bebidas deportivas, galletas y *pretzels*.
- Beba y coma alimentos altos en potasio, tales como jugos y néctares de fruta, bebidas deportivas, papas con cáscara y bananos (plátanos, guineos).
- Beba por lo menos una taza de líquido después de cada episodio de diarrea.
- Conforme empiece a aliviarse de la diarrea, pruebe comiendo porciones pequeñas de alimentos que le sean fáciles de digerir, tal como arroz, plátano (guineo), puré de manzana, yogur, puré de papa, avena instantánea y requesón bajo en grasa y pan tostado.
- Evite la repostería, los dulces, los postres pesados, las mermeladas, jaleas y las conservas.
- No consuma alcohol o tabaco.

- Evite las gomas de mascar (chicles), así como los dulces hechos con sustitutos del azúcar (como sorbitol, manitol o xilitol).
- Consulte con su equipo de profesionales médicos o con el nutricionista certificado sobre cuáles alimentos y bebidas deben evitarse y cuáles hay que procurar.
- Llame a su equipo de atención médica contra el cáncer si la diarrea persiste o aumenta, o si sus heces tienen un color u olor inusual.

## **Resequedad en la boca o saliva espesa**

La resequeidad en la boca ocurre cuando no hay suficiente saliva o la saliva se vuelve muy espesa. Esto puede ser un efecto secundario de la radioterapia en las áreas de la cabeza o el cuello, algunos tipos de quimioterapia, otros medicamentos específicos y deshidratación.

Una boca reseca puede aumentar el riesgo de caries e infecciones bucales. La sequedad puede empeorar si fuma o masca tabaco, así como cuando consume bebidas con alcohol. También puede provoarle dificultades para comer alimentos o beber líquido.

### **Qué hacer**

- Beba suficientes líquidos a través del día (al consumir más líquido, las mucosidades suelen volverse menos espesas y más acuosas).
- Ingiera sus comidas con bocados pequeños y mastique bien sus alimentos.
- Tome sorbos pequeños durante consume alimentos y bocadillos para humedecer los alimentos y tragar con mayor facilidad.



- Añada caldo, sopa, salsas, yogur o crema para humedecer las comidas.
- Chupe caramelos o hielo triturado o en pedazos pequeños o masque chicles sin contenido de azúcar para estimular la saliva. Los sabores cítricos, de canela y de menta a menudo funcionan bien.
- Mantenga a su alcance agua fría para estarla sorbiendo con frecuencia entre las comidas, así como para estar enjuagando la boca.
- Prepare su enjuague bucal casero el cual ayude a mantener la humedad en su boca, así como una mejor limpieza y sabor. Cada día prepare una mezcla agregando una cucharadita de bicarbonato de sodio y otra de sal en un litro de agua (un cuarto de galón). Enjuague su boca de cuatro a seis veces al día con el enjuague preparado.
- Aplique saliva artificial mediante un producto rociador (*spray*) que puede encontrar en farmacias.
- Use vaselina, aceite de coco o un bálsamo ligero para los labios para mantenerlos húmedos.
- Evite el consumo de alcohol y tabaco.
- Evite alimentos calientes, picantes o ácidos.
- Evite los caramelos masticables, las carnes duras, los pretzels y las papas fritas, y las frutas y verduras, crudas y duras.
- Evite los enjuagues bucales de supermercado que contengan alcohol.
- Evite as bebidas alcohólicas y ácidas, y el tabaco.

- Puede que los suplementos nutricionales, como aquellos que se usan en sustitución de las comidas, sean útiles. Si no puede obtener suficientes calorías y nutrición a través de alimentos sólidos, puede que necesite utilizar suplementos líquidos por un tiempo. Consulte esto con su equipo de atención médica contra el cáncer.
- Consulte con su equipo de profesionales médicos o con el nutricionista certificado sobre cuáles alimentos y bebidas deben evitarse y cuáles hay que procurar.

## **Úlceras (llagas) en la boca**

Las llagas en la boca son áreas que pueden verse como pequeños cortes o úlceras en la boca y surgen a razías del ciertos tipos de tratamiento contra el cáncer.

### **Qué hacer**

- Hable con su equipo de atención médica sobre un plan de cuidado bucal que sea adecuado para usted. Pregunte sobre otros medicamentos que ayuden en aliviar el dolor.
- Enjuague su boca con frecuencia con una solución casera para este fin. Cada día prepare una mezcla agregando una cucharadita de bicarbonato de sodio y otra de sal en un litro de agua (un cuarto de galón). Esta solución preparada ayuda a prevenir infecciones en la boca y ayuda a aliviar los malestares que suelen manifestarse. Haga gárgaras con la mezcla para aliviar la irritación en la garganta, pero no trague la mezcla.

- Ingiera alimentos suaves y simples, tales como las sopas cremosas, cereal cocido, macarrones con queso, yogur y budines. Evite las frutas y verduras crudas y otros alimentos secos, duros y crujientes como papitas o pretzels.
- Haga puré o licue los alimentos con un procesador de alimentos o licuadora para hacerlos más fáciles de tragar.
- Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente, en lugar de calientes, para reducir la irritación bucal.
- Beba suficientes líquidos al día, con la previa aprobación de su médico.
- Beba a través de un popote (sorbete, pajilla) para evitar el contacto con las llagas bucales.
- Ingiera alimentos altos en proteínas y calorías para acelerar la recuperación.
- Evite el alcohol, bebidas carbonatadas y tabaco.
- Evite los alimentos muy salados, condimentados o azucarados.
- Evite las frutas y jugos ácidos como aquellos de tomate, naranja, toronja, lima o limón.
- Su médico puede recetarle un enjuague bucal el cual se traga tras refrescar y enjuagar la cavidad bucal.
- Consulte con su equipo de profesionales médicos o con el nutricionista certificado sobre cuáles alimentos y bebidas deben evitarse y cuáles hay que procurar.

## **Aspectos sobre la atención a dientes y encías**

Los cambios en los dientes y las encías pueden surgir a raíz de los tratamientos que se aplican en el área de la cavidad oral o por el hecho solo de estar tomando algún medicamento. En ocasiones la falta de apetito y el no estar comiendo bajo un horario habitual puede contribuir a no mantener la disciplina en el cepillado de los dientes y eliminación de residuos con hilo dental.

## **Qué hacer para una buena salud de dientes y encías**

- Asegúrese de acudir a su dentista para que se haga una revisión y limpieza dentales antes de que se empiece con el tratamiento.
- Y recuerde que es importante cepillar y eliminar los residuos de los dientes de forma habitual. Puede que el uso de enjuagues bucales deba formar parte en los hábitos de su higiene bucal también.
- Informe a su equipo de profesionales médicos si comienza a sentir algún dolor en la boca o si observa que en la lengua o en el paladar hayan surgido puntos blancos. Esto puede ser señal de una infección.

## **Náuseas y vómitos**

Las náuseas son una sensación desagradable en la parte posterior de la garganta y en el estómago, en ocasiones pudiendo inducir al vómito. El cáncer y su tratamiento, además de otra serie de complicaciones, podrían ocasionar las náuseas y los vómitos.

## Qué hacer

- Coma los alimentos que le gustan y que apetezca.
- Coma con frecuencia, alimentos con comidas pequeñas, así como bocadillos pequeños a lo largo del día. Algunas ideas de bocadillos son batidos, mezclas de frutos secos y fruta.
- No se saltee comidas o meriendas. Si tiene el estómago vacío, sus náuseas podrían empeorar.
- Durante los días de tratamiento, coma una comida o merienda pequeña antes de acudir a su sesión.
- Trate de evitar comer sus comidas favoritas cuando siente náuseas. Si come alimentos que le gustan cuando siente náuseas, podría encontrarlos poco atractivos cuando termine el tratamiento al asociarse ahora con tener náuseas.
- Procure que su consumo de líquidos se realice lentamente durante todo el día. Puede que con ello le resulte menos complicado tolerar líquidos (los líquidos claros son aquellos a través de los cuales se puede ver por su característica transparente, como la soda de jengibre, el jugo de manzana, caldo, té, etc.).
- Pruebe también paletas heladas o gelatina. Chupe caramelos duros de olor agradable, como caramelos de limón o mentas, para ayudar a eliminar el mal sabor (no chupe caramelos ácidos si tiene llagas en la boca).
- Ingiera alimentos fáciles de digerir, tales como pan tostado y galletas.
- Coma la comida fría o a temperatura ambiente para que el olor y el sabor sean más leves.

- Evite comidas grasosas, fritas, picantes o muy dulces.
- Trate de comer pequeñas porciones de alimentos altos en calorías que sean fáciles de ingerir varias veces durante el día (como por ejemplo budín, helado, yogur y malteadas).
- Use mantequilla, aceites, almíbares, salsas y leche en los alimentos para aumentar las calorías.
- Los alimentos ácidos o agrios pueden ser más fáciles de retener (salvo que tenga llagas en la boca)
- Trate de descansar tranquilamente sentado en postura recta durante al menos una hora después de cada comida.
- Distráigase con música suave, con alguno de sus programas favoritos de televisión o con la compañía de otras personas.
- Informe a los profesionales médicos de su atención contra el cáncer que padece náuseas, ya que hay muchas medicinas que pueden ayudarle.
- Tome su medicamento contra las náuseas al primer indicio de náuseas para ayudar a prevenir el vómito.
- Mientras está esperando que el medicamento contra las náuseas surta efecto, relájese y permanezca en calma respirando profundamente.
- Pruebe con uno de los tratamientos no farmacológicos (que no sean medicinas) para las náuseas y los vómitos.
- Consulte con su equipo de profesionales médicos o con el nutricionista certificado sobre cuáles alimentos y bebidas deben evitarse y cuáles hay que procurar.

- Póngase en contacto con su equipo de profesionales médicos en caso de no poder comer alimentos ni beber líquidos debido a las náuseas y los vómitos.

## **Problemas para tragar**

El cáncer y sus tratamientos a veces pueden conllevar efectos que causan problemas para tragar tras haber masticado el alimento.

### **Qué hacer**

- Pruebe con frecuencia. pequeñas comidas y bocadillos con mayor frecuencia. Ingiera alimentos que sean suaves pero con un alto contenido de calorías y proteínas (como sopas a base de cremas, budín, gelatina, helado, yogur y malteadas).
- Coma dando pequeñas mordidas y tragando cada bocado por completo antes de dar la siguiente.
- Use un sorbete (popote, pajilla, pitillo, calimete, cañita) para sober los líquidos y los alimentos blandos.
- Pruebe con diversos líquidos (como fruta hecha puré en la licuadora o Líquidos con espesadores añadidos) ya que son más fáciles de tragar que los líquidos diluidos.
- Prepare un puré o licue los alimentos (como carnes, cereales, frutas frescas) de manera que adquieran la consistencia de la comida para bebé. Podría ser que requiera agregar líquidos a la comida seca antes de licuarla.
- Refrigere los alimentos (el frío ayudará a adormecer el dolor), sívalos fríos o tibios. Si los alimentos fríos generan algún malestar, pruebe con no dejarlos enfriar y consumirlos junto con el resto de las personas.

- Pruebe con agua o bebidas que se hayan congelado y que sean consumidas en forma de hielo triturado.
- Triture las pastillas o tabletas y mezcle con jugo, puré de manzana, jalea o budín (primero consulte a su médico o farmacéutico ya que algunas pastillas pueden ser no seguras o dejar de surtir efecto si son partidas o trituradas; otras medicinas pueden que generen reacciones adversas ante el consumo de ciertos alimentos, o deben tomarse con el estómago vacío).
- Evite el alcohol y los alimentos o líquidos calientes o picantes.
- Evite los alimentos ácidos, como los jugos cítricos y las bebidas carbonatadas.
- Evite los alimentos duros y secos, como las galletas, las nueces y las papas fritas.
- Siéntese derecho (en postura recta) al comer y tomar, y permanezca así por algunos minutos más al terminar.
- Si hay algún malestar en la boca, consulte a su médico sobre el uso de algún gel para desensibilizar el área.
- En caso de horcajadas, tos, ahogamiento al tratar de tragar el alimento sin haberlo masticado, acuda al consejo de un terapeuta del habla o patólogo especializado en tratar estos problemas. Estos son profesionales de la salud que pueden enseñarle a cómo tragar el alimento con menos dificultad y cómo disminuir la tos, así como a no ahogarse al consumir bebidas y alimentos.
- Pruebe con el uso de productos para dar espesor, como ciertas gelatinas o cereal de arroz para bebés.



- Consulte con su equipo de profesionales médicos o con el nutricionista certificado sobre cuáles alimentos y bebidas deben evitarse y cuáles hay que procurar.

## **Cambios en el gusto y el olfato**

El cáncer y sus tratamientos pueden cambiar sus sentidos del gusto y olfato. Estos cambios pueden afectar su apetito y a menudo se describen como causantes de un sabor amargo o metálico. Si está teniendo estos problemas, pruebe con alimentos, adobes, especias, bebidas y maneras de preparar las comidas que sean distintas a las acostumbradas.

### **Qué hacer**

- Trate de usar tenedores, cucharas y cuchillos de plástico, y vasos y platos de vidrio.
- Consuma pastillas de limón sin azúcar, chicles y mentas.
- Sazone las comidas con sabores ácidos tales como gajos de limón, limonada, frutas cítricas, vinagre y alimentos en escabeche (si tiene dolor en la boca o garganta no siga este consejo).
- Refresque su boca con un enjuague bucal con bicarbonato de sodio, sal y agua antes de comer lo cual ayudará para saborear mejor los alimentos (mezcle una cucharadita de sal con una de bicarbonato de sodio en un litro de agua. Agite bien antes de enjuagar su boca y luego escupa).
- Si las carnes rojas le saben raro, pruebe con otros alimentos ricos en proteínas como pollo, pescado, huevos o queso.

- Mantenga su boca limpia y cepille sus dientes para combatir el mal sabor en la boca. Asegúrese de reemplazar su cepillo de dientes con uno nuevo periódicamente.
- Sirva las comidas frías o a temperatura ambiente. Esto puede disminuir el sabor y el olor de la comida, lo que la hace más fácil de tolerar.
- Congele las frutas como melón, uva, naranja y sandía, y cómalas como bocadillos congelados.
- Coma verduras frescas. Puede que sean más apetitosas que las verduras enlatadas o congeladas.
- Procure marinar las carnes para ablandarlas.
- Licue frutas frescas en malteadas, helados o yogur.
- Para reducir los olores, cubra las bebidas y use un sorbete (popote, pajita, calimete, pitillo); seleccione los alimentos que no requieran cocción; evite comer en lugares sofocantes o acalorados.
- Consulte con su proveedor de atención médica o con el nutricionista certificado sobre cuáles alimentos y bebidas deben evitarse y cuáles hay que procurar.

## **Cambios en el peso**

Las fluctuaciones en el peso son comunes durante el tratamiento contra el cáncer.

### **Qué hacer (cuando la intención sea dejar de perder peso)**

- Asegúrese de beber suficiente agua y otros líquidos. Beba líquidos entre comidas para que no se llene.

- Elija alimentos y comidas ligeras con un alto contenido de calorías y proteínas, como nueces, mezcla de nueces y semillas, fruta seca, granola, mantequilla de maní, huevos duros o queso.
- Consuma batidos, malteadas y suplementos o barras nutricionales para agregar más calorías y proteínas a su dieta.
- Coma sus alimentos favoritos a cualquier hora del día: quizás disfrute comer alimentos propios del desayuno a la hora de la cena, alimentos propios de la cena en el almuerzo, etc.
- Pruebe añadir alimentos con alto contenido calórico, como crema batida, crema agria, queso crema, mantequilla o salsas, a lo que come para evitar una mayor pérdida de peso.
- Consulte con su equipo de profesionales médicos o con el nutricionista certificado sobre cuáles alimentos y bebidas hay que procurar.

### **Qué hacer (cuando la intención sea dejar de subir de peso)**

- Elija alimentos más saludables y con un bajo contenido calórico.
- Reduzca el consumo de bebidas azucaradas.
- Limite su consumo de sal.
- Disminuya el tamaño de sus porciones, especialmente con alimentos ricos en calorías.
- Lea las etiquetas de los alimentos para estar más consciente de las calorías y el tamaño de las porciones. Tenga en cuenta que “bajo en grasa” y “sin grasa” no siempre significa bajo en calorías.

- Intente caminar diariamente si puede hacerlo y con la aprobación de su doctor. Consulte con los profesionales a cargo de su atención médica si pueden remitirle con un fisioterapeuta. Esta persona podrá ayudarle a incrementar su nivel de actividad física de forma segura o a preparar un plan apropiado de ejercicio para usted.
- Consulte con su equipo de profesionales médicos o con el nutricionista certificado sobre cuáles alimentos y bebidas deben evitarse y cuáles hay que procurar.

## **Deshidratación**

La deshidratación ocurre cuando la cantidad de líquido eliminada es mayor a la consumida.

### **Qué hacer**

- Beba líquidos. A veces, los líquidos muy fríos resultan más fáciles de beber.
- Recuerde que los alimentos contienen líquidos. Procure comer frutas, verduras, sopas, gelatinas, paletas de helado y otros alimentos hidratados.
- Surta una nevera o refrigerador pequeño con botellas de jugo, agua u otras bebidas, asegurando que quede a su fácil alcance en caso de que le resulte cansado levantarse.
- Chupe trocitos de hielo para aliviar la resequedad de la boca en caso de no poder beber suficientes líquidos.

# Para personas con un sistema inmunitario debilitado

El cáncer y su tratamiento pueden debilitar el sistema inmunitario de su cuerpo al interferir con las células sanguíneas que protegen al cuerpo contra las enfermedades y gérmenes. En consecuencia, el cuerpo no puede luchar contra la infección ni enfermedades, como lo haría el cuerpo de una persona saludable. Un sistema inmunológico debilitado también incrementa el riesgo de las enfermedades por consumir alimentos en mal estado.

Consulte con su equipo de profesionales médicos o con el nutricionista certificado sobre consejos prácticos acerca de alimentos y bebidas que deben evitarse y cuáles hay que procurar. A continuación presentamos algunas sugerencias útiles para protegerse de esto:

## **Manejo de alimentos**

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes y después de preparar los alimentos y antes de comer.
- Mantenga los alimentos a temperaturas por debajo de 5 °C (40 °F).
- Mantenga los alimentos calientes a temperaturas calientes (por encima de los 60 °C [140 °F] y los alimentos fríos a temperaturas más frías de 5 °C [40 °F]).
- Descongele la carne, pescado o aves en el refrigerador o microondas en un plato para que se recolecte el líquido. Evite la descongelación dejando los productos templándose a temperatura ambiente.

- Use los alimentos descongelados inmediatamente; no los vuelva a congelar.
- Enjuague las hojas o verduras verdes una a una bajo agua saliendo del grifo.
- Use diferentes utensilios para remover y probar los alimentos mientras los cocina. No pruebe (ni deje que otros prueben) alimentos con cualquier utensilio que será colocado de nuevo en los alimentos.
- Deshágase de los alimentos que luzcan o huelan extraño. ¡Nunca los pruebe!

### **Separe los alimentos: no los contamine entre sí**

- Use un cuchillo limpio (e independiente) al cortar alimentos distintos.
- En el refrigerador, almacene las carnes crudas por separado de los alimentos listos para comer.
- Mantenga los alimentos separados sobre la superficie de la mesa de preparación.
- Limpie las mesas de preparación y los tablones de corte con agua caliente y enjabonada, o puede utilizar una solución de agua a temperatura fresca preparada con 1 parte de blanqueador por 10 de agua. Puede que se usen toallitas desinfectantes si es que son aptas para ser utilizadas alrededor de los alimentos.
- Al asar, siempre use un plato limpio para la comida que ya esté cocida.

## **Cueza bien los alimentos**

- Inserte un termómetro en la parte más gruesa de la carne para determinar su cocción. Verifique la precisión del termómetro al ponerlo en agua hirviendo: la temperatura deberá ser de 100 °C (212 °F).
- Cocine la carne hasta que su color deje de ser rosado y que los jugos que suelte sean claros. La única forma de saber con seguridad que la carne ha sido cocinada a la temperatura apropiada es mediante un termómetro para alimentos. Las carnes deberán cocinarse a 70 °C (160 °F) y las aves a 82 °C (180 °F).

## **De compras al supermercado**

- No adquiera latas con fechas ya caducadas, infladas, mohosas o profundamente abolladas. Verifique que los alimentos empacados y en caja estén sellados adecuadamente.
- Escoja frutas y verduras que no presenten manchas.
- No coma alimentos de delicatessen (alimentos previamente preparados en el supermercado). En la panadería, evite los postres y pastelillos que contengan crema y natilla que no estén refrigerados.
- No coma los alimentos que se compran en autoservicio (cocina rápida) o en envases de grandes cantidades.
- No coma helado y yogur congelado suave servido a través de una máquina.
- No adquiera huevos que tengan grietas o que no estén refrigerados.

- Cuando vaya al supermercado, procure que los alimentos congelados y refrigerados sean agregados a su carrito de compras hasta el final, justo antes de dirigirse a pagar, especialmente durante los meses de verano.
- Refrigere los productos agrícolas inmediatamente, nunca deje los alimentos en el automóvil.

### **Al comer en restaurantes**

- Coma temprano para evitar comer junto con una multitud de gente.
- Pida que le preparen su comida fresca al momento en los establecimientos de comida rápida.
- Solicite paquetes individuales de condimentos; evite los envases de autoservicio que contienen grandes cantidades de condimentos.
- Evite las fuentes de alimentos de alto riesgo incluyendo barras de ensalada, comidas de delicatessen, comidas de buffet, comidas en la que cada quien aporta un plato y vendedores de comida en la calle.
- Pregunte si los jugos de frutas están pasteurizados. Evite los jugos “frescos y recién exprimidos” en los restaurantes.
- Asegúrese de que los utensilios estén sobre paños o servilletas y no directamente sobre la mesa.
- Si desea llevarse la comida restante, solicite usted mismo colocar la comida en un contenedor en vez de que el mesero lleve la comida para que lo hagan en la cocina.



# Después del tratamiento

La mayoría de los efectos secundarios de los tratamientos contra el cáncer en relación con la alimentación desaparece cuando termina el tratamiento. En ocasiones los efectos secundarios, tales como pérdida del apetito, resequedad en la boca, cambio en el sentido del gusto u olfato, dificultades de deglución (tragar) o cambios en el peso, pueden continuar por algún tiempo. Si esto le ocurriese a usted, hable con su equipo de atención médica contra el cáncer y juntos diseñen un plan para atender el problema.

## **Consejos prácticos para una alimentación saludable después del cáncer**

- Verifique con su equipo de atención médica contra el cáncer si debe restringir algún alimento o seguir una dieta.
- Pídale a su dietista que le ayude a crear un plan para una alimentación nutritiva y balanceada que le ayude a controlar las fluctuaciones de peso que podrían surgir con el tratamiento contra el cáncer.
- Siga un patrón de alimentación saludable que incluya una variedad colorida de frutas y verduras, y los alimentos integrales (de granos enteros).
- Limite o evite las carnes rojas y procesadas menos bebidas azucaradas, y los alimentos altamente procesados.
- Lo mejor es no beber alcohol.
- En caso de beber, la cantidad de bebidas con alcohol no deberá ser mayor a dos para los hombres y una para las mujeres por día.







La nutrición es una parte importante del tratamiento contra el cáncer. Comer los tipos indicados de alimentos antes, durante y después de su tratamiento puede ayudarle a sentirse mejor y a mantenerse más fuerte. La Sociedad Americana Contra El Cáncer Compartir esta información para ayudarle a usted y a sus seres queridos a sobrellevar los efectos secundarios que podrían afectar qué tan bien se puede comer.

Para información sobre cáncer, ayuda día-a-día y apoyo emocional, visite el sitio Web de la Sociedad Americana Contra El Cáncer en **cancer.org/es** o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos a su disposición para cuando nos necesite.



[bbb.org/charity](http://bbb.org/charity)

[cancer.org/es](http://cancer.org/es) | 1.800.227.2345

©2023, American Cancer Society, Inc.  
No. 941010-Rev. 7/22

Modelos utilizados sólo para propósitos ilustrativos..