



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer

Esta información le ayudará a obtener los nutrientes que necesita durante su tratamiento contra el cáncer. Aquí se explican pautas importantes de seguridad de los alimentos y formas de agregar calorías y proteína a su dieta. También se explica cómo los diferentes tratamientos contra el cáncer pueden afectar su alimentación y qué puede hacer para controlar los efectos secundarios frecuentes.

## Información sobre nutrición durante el tratamiento contra el cáncer

La buena alimentación es muy importante para personas que tienen cáncer. Es posible que en este momento usted pueda hacer algunos cambios que le ayudarán durante su tratamiento. Comience por llevar una dieta saludable. Eso podría darle más fuerza, ayudarle a conservar un peso saludable y a combatir las infecciones. Incluso le podría ayudar a prevenir o controlar los efectos secundarios del tratamiento.

Al comenzar el tratamiento, podría resultar difícil seguir su dieta habitual. Posiblemente deba flexibilizar su dieta (agregar diferentes tipos de comidas y bebidas) para obtener la nutrición que necesita. En la actualidad, no hay suficientes investigaciones que indiquen que las dietas restrictivas (dietas en las que se evitan ciertos alimentos o nutrientes) son seguras para las personas que tienen cáncer.

**Lo más importante es asegurarse de obtener las calorías y la proteína que necesita para mantener el cuerpo fuerte durante su tratamiento.** Por ello, cierta información de este recurso puede parecer muy diferente de las pautas dietarias que sigue habitualmente. Si tiene

alguna pregunta, hable con su nutricionista dietista clínico.

## **Pautas alimenticias generales**

### **Suplementos alimenticios**

Los suplementos alimenticios incluyen vitaminas, minerales y suplementos herbales.

A partir de una dieta bien balanceada, puede obtener todos los nutrientes que necesita. Pero, tomar un suplemento mineral y multivitamínico de dosis baja puede ser de ayuda si tiene problemas para seguir una dieta balanceada. Un suplemento de dosis baja no contiene más del 100 % de la cantidad diaria recomendada (CDR) de cualquier vitamina o mineral.

Actualmente, no existen investigaciones suficientes que indiquen que tomar grandes cantidades de antioxidantes, hierbas o vitaminas y minerales adicionales ayude a tratar o curar el cáncer. Según el tratamiento específico que siga contra el cáncer, tomar mucha cantidad de un suplemento alimenticio, en realidad, puede dañarle o cambiar la acción de su tratamiento.

Si piensa tomar algún suplemento alimenticio, primero consulte a su médico. Un nutricionista dietista clínico o un farmacéutico también pueden responder sus preguntas.

### **Seguridad de los alimentos**

Durante el tratamiento del cáncer, al cuerpo le cuesta mucho trabajo combatir las infecciones. Así que es más importante que nunca asegurarse de que los alimentos que coma sean seguros. Esto reducirá el riesgo de contraer enfermedades y otras infecciones por medio de los alimentos. Si desea obtener más información y consejos, lea el recurso *Seguridad de los alimentos durante su tratamiento contra el cáncer* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)).

### **Permanezca hidratado**

Es muy importante mantenerse hidratado (tomar suficientes líquidos) durante su tratamiento contra el cáncer. Puede hidratarse con otros líquidos además de agua. En la tabla a continuación se proporcionan ejemplos.

Tipo de líquido	Ejemplos
<b>Sopas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consomé</li> <li>• Caldo de carne</li> <li>• Caldo</li> </ul>
<b>Bebidas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua</li> <li>• Soda (agua con gas)</li> <li>• Jugos de frutas y verduras</li> <li>• Néctares de fruta</li> <li>• Bebidas deportivas, como Gatorade®</li> <li>• Té</li> <li>• Leche o malteadas</li> <li>• Bebidas de suplementos nutricionales</li> </ul>
<b>Dulces</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelatina, como Jell-O®</li> <li>• Paletas heladas, como Popsicles®</li> <li>• Helados italianos, helado, yogur helado y sorbetes</li> </ul>

## Cómo obtener calorías y proteína

Durante su tratamiento, su nutricionista dietista clínico puede recomendar ciertos alimentos para ayudarle a consumir más calorías, más proteína o comer con mayor comodidad. Algunos de estos alimentos pueden parecer opciones menos saludables. Es importante recordar que solo deberá comer de este modo durante un período breve. Cuando los efectos secundarios desaparezcan y recupere su apetito normal, podrá dejar de consumir alimentos que considere poco saludables. Su nutricionista dietista clínico puede ayudarle a elaborar un plan de alimentación que funcione para usted.

## Consejos para comer y beber suficiente

Durante su tratamiento, puede tener días buenos y días malos en lo que

respecta a la alimentación. Las comidas grandes llegan a parecer abrumadoras o poco atractivas. Esto puede suceder cuando tiene menos apetito (desea comer menos de lo habitual) o se siente lleno rápidamente (se siente lleno poco después de empezar a comer).

Las sugerencias a continuación le pueden servir para obtener el máximo beneficio de sus comidas.

- Ingiera porciones pequeñas con frecuencia. Por ejemplo, haga de 6 a 8 comidas al día en lugar de 3 comidas principales.
- Coma cada pocas horas. No espere hasta tener hambre.
- Sírvese porciones más pequeñas de comida en platos para ensalada en lugar de platos para el platillo principal.
- Tome chocolate caliente, jugos y néctares de fruta que sean altos en calorías.
- Evite las bebidas bajas en calorías como el agua, el café, el té y las bebidas dietéticas. Haga leche doble y malteadas con las recetas que se encuentran en la sección “Recetas”.
- Tenga a mano sus refrigerios favoritos en casa, cuando salga y en el trabajo.
- Coma sus comidas favoritas a cualquier hora del día. Por ejemplo, coma comidas de desayuno (como panqueques u omelets) en el almuerzo o en la cena.
- Incluya colores y texturas diferentes en sus comidas para hacerlas más atractivas.
- Coma en entornos agradables y relajantes con familiares o amigos para que el comer sea una buena experiencia.
- Haga comida que huela bien, como pan horneado o tocino frito.

### **Sugerencias para agregar más proteína a su dieta**

El cuerpo necesita un equilibrio de calorías y proteína para tener un funcionamiento óptimo. Es posible que su médico o su nutricionista

dietista clínico le diga que aumente por un tiempo la cantidad de proteína en su dieta. Si recientemente se sometió a una cirugía o tiene alguna herida, comer más proteína le ayudará a sanar. Las sugerencias a continuación le ayudarán a aumentar la cantidad de proteína en su dieta.

- Coma alimentos ricos en proteína, como pollo, pescado, cerdo, carne de res, cordero, huevos, leche, queso, frijoles, frutos secos o mantequillas de frutos secos y alimentos con soya.
- Tome leche doble y úsela en las recetas que lleven leche o agua, como mezclas instantáneas para budín, cacao, omelets y panqueques. Para hacer leche doble, mezcle 1 sobre (aproximadamente 1 taza) de leche en polvo sin grasa y 1 cuarto de galón (casi 1 litro) de leche entera en una licuadora. Guárdela en el refrigerador.
- Utilice leche doble o suplementos nutricionales listos para tomar (como Ensure®) en cereales fríos o calientes.
- Agregue queso y trozos de carne cocida a los omelets o quiches.
- Agregue polvo de proteína sin sabor a las sopas cremosas, al puré de papas, a las malteadas y a los guisos.
- Coma galletas saladas con queso o con mantequillas de frutos secos (como mantequilla de maní, de anardo o de almendra).
- Unte mantequilla de esos frutos en manzanas, plátanos o apio.
- Coma rebanadas de manzana con trozos de queso y con un poco de miel.
- Mezcle mantequilla de frutos secos en las malteadas o los licuados.
- Coma frutos secos, semillas de girasol o calabaza.
- Agregue frutos secos y semillas a los panes, los muffins, los panqueques, las galletas y los waffles.
- Coma humus con pita. Unte humus en sándwiches o agregue una cucharada a la ensalada.
- Agregue carnes cocidas a las sopas, los guisos y las ensaladas.

- Añada germinado de trigo, frutos secos molidos, semillas de chia o semillas de lino molidas a los cereales, los guisos y el yogur.
- Elija yogures tipo griegos en lugar de yogur regular.
- Coma postres elaborados con huevo, como bizcochos, budines, natillas y pasteles de queso.
- Agregue huevos extra o claras de huevo a las natillas, los budines, los quiches, la mezcla para panqueques, los huevos batidos para tostadas francesas, los huevos revueltos o los omelets.
- Agregue queso rallado a las salsas, las verduras y las sopas. También lo puede agregar a las papas horneadas o al puré de papas, los guisos y las ensaladas.
- Agregue requesón o ricota a los guisos, los platos de pasta o los platos con huevo.
- Derrita el queso en las hamburguesas y las chuletas empanizadas.
- Agregue garbanzos, frijoles, tofu, huevos duros, frutos secos, semillas y carne o pescado cocido a las ensaladas.
- Use caldos de huesos pasteurizados para las sopas y los guisos.

### **Sugerencias para agregar más calorías a su dieta**

Las sugerencias a continuación le servirán para consumir más calorías. Es posible que le parezca que son contrarias a lo que ya sabe sobre la alimentación saludable. Pero durante su tratamiento y su recuperación, lo más importante es que consuma suficientes calorías y proteína.

- Evite los alimentos y las bebidas cuyas etiquetas digan “bajo en grasa”, “sin grasa”, o “dietético”. Por ejemplo, consuma leche entera en lugar de leche descremada.
- Coma frutas secas, frutos secos o semillas secas. Agregue esos productos al cereal caliente, al helado o a las ensaladas.
- Tome néctares de fruta o malteadas de fruta.
- Agregue mantequilla, mantequilla clarificada o aceite a las papas, al

arroz y a la pasta. También agréguelos a las verduras cocidas, los sándwiches, el pan tostado y los cereales calientes.

- Agregue queso crema o mantequillas de frutos secos al pan tostado o a los bagels, o bien, úntelos en las verduras.
- Ponga queso crema, mermelada y mantequilla de maní a las galletas saladas.
- Ponga jalea o miel al pan y a las galletas saladas.
- Mezcle jalea con frutas en trocitos y ponga la mezcla sobre el helado o un pastel.
- Coma totopos con salsas de guacamole o crema agria.
- Use aderezos altos en calorías en las ensaladas, las papas horneadas y las verduras (como las habichuelas o los espárragos).
- Añada crema agria, leche de coco, mitad leche, mitad crema o crema espesa al puré de papas y a las recetas para pasteles y galletas. También puede agregar esos productos a la mezcla para panqueques, las salsas, la salsa a base del jugo de la carne y los guisos.
- Cubra las papas horneadas con queso o crema agria.
- Ponga crema batida sobre los pasteles, los waffles, las torrijas, las frutas, los budines y el chocolate caliente.
- Haga verduras o pasta con salsas cremosas o vierta aceite de oliva sobre estos alimentos antes de comer.
- Ponga mayonesa, aderezo para ensalada cremoso o salsa de aioli en ensaladas, sándwiches y cremas para remojar a base de verduras.
- Mezcle granola con yogur o póngalo sobre el helado o las frutas. Use granola en mezclas para galletas, muffins y panes.
- Ponga crema condensada endulzada sobre el helado o los pasteles sin baño. Combine la leche condensada con mantequilla de maní para agregar más calorías y sabor.
- Agregue crutones a las ensaladas.

- Incluya relleno como acompañamiento de sus comidas.
- Tome malteadas hechas en casa. Pruebe las sugerencias de la sección “Recetas”. También puede tomar bebidas con alto contenido de calorías y proteína como Carnation® Breakfast Essentials o Ensure®. En la sección siguiente se encuentra una lista de suplementos nutricionales que puede comprar.
- Agregue aguacate a los batidos, las sopas, las ensaladas, los omelets y úntelo en las tostadas.
- Agregue mayonesa o crema agria a las ensaladas (como la ensalada de atún o huevo), o bien, úntelas en los sándwiches.

## Suplementos nutricionales

Si no puede hacer sus propias malteadas, hay muchos suplementos nutricionales que puede comprar. Algunos de ellos son bebidas altas en calorías que ya vienen preparadas, con vitaminas y minerales agregados. Otros son polvos que se pueden mezclar con otros alimentos y bebidas. La mayoría de ellos no contiene lactosa, lo cual significa que los puede consumir incluso si no tolera la lactosa (si tiene dificultades para digerir los productos que contienen leche).

Una vez abiertas, conserve las bebidas ya preparadas en el refrigerador. Refrigere los polvos después de mezclarlos con un líquido.

### Bebidas suaves, sin sabor

Estas bebidas son ideales para personas que prefieren sabores ligeramente dulces. Se pueden usar de base para malteadas ligeramente endulzadas. Estas bebidas son:

- Sin lactosa
- Sin gluten
- Kosher

Suplemento nutricional (fabricante)	Contenido nutricional



Osmolite® 1 cal. (Abbott)	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 calorías</li> <li>• 10.5 gramos de proteína</li> </ul>
Isosource® HN (Nestlé)	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 calorías</li> <li>• 13.5 gramos de proteína</li> </ul>
Glytrol® simple (Nestlé)	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 calorías</li> <li>• 11.3 gramos de proteína</li> </ul>

## **Bebidas saborizadas, endulzadas**

Estas bebidas vienen en sabor vainilla, chocolate, fresa y otros sabores, según la marca. Estas bebidas son:

- Sin lactosa
- Sin gluten
- Kosher

<b>Suplemento nutricional (fabricante)</b>	<b>Contenido nutricional</b>
Ensure Original (Abbott)	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 255 calorías</li> <li>• 9 gramos de proteína</li> </ul>
Boost® Original (Nestlé)	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 calorías</li> <li>• 10 gramos de proteína</li> </ul>
Ensure Plus (Abbott)	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 350 calorías</li> <li>• 13 gramos de proteína</li> </ul>
Boost Plus (Nestlé)	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360 calorías</li> <li>• 14 gramos de proteína</li> </ul>

Boost Very High Calorie (Nestlé)	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 530 calorías</li> <li>• 22 gramos de proteína</li> </ul>
Ensure High Protein (Abbott)	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 160 calorías</li> <li>• 16 gramos de proteína</li> </ul>
Boost High Protein (Nestlé)	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 calorías</li> <li>• 20 gramos de proteína</li> </ul>
Ensure Compact (Abbott)	Por porción de 4 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 220 calorías</li> <li>• 9 gramos de proteína</li> </ul>
Boost Compact (Nestlé)	Por porción de 4 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 calorías</li> <li>• 10 gramos de proteína</li> </ul>

### **Bebidas bajas en azúcar (para personas con diabetes)**

Estas bebidas vienen en sabor vainilla, chocolate y otros sabores, según la marca. Estas bebidas son:

- Sin lactosa
- Sin gluten
- Kosher

<b>Suplemento nutricional (fabricante)</b>	<b>Contenido nutricional</b>
Glucerna® malteada (Abbott)	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 180 calorías</li> <li>• 10 gramos de proteína</li> </ul>
Boost Glucose Control (Nestlé)	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 calorías</li> <li>• 14 gramos de proteína</li> </ul>

Glytrol Vanilla (Nestlé)	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 calorías</li> <li>• 11.3 gramos de proteína</li> </ul>
--------------------------	---

## Bebidas de frutas

Estas bebidas vienen en sabor durazno, naranja, bayas silvestres, té helado, manzana, arándano, granada y otros sabores, según la marca. Estas bebidas son:

- Sin grasa
- Sin lactosa
- Sin gluten
- Kosher

Suplemento nutricional (fabricante)	Contenido nutricional
Ensure Clear (Abbott)	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 calorías</li> <li>• 9 gramos de proteína</li> </ul>
Boost Breeze (Nestlé)	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 calorías</li> <li>• 9 gramos de proteína</li> </ul>
Resource® Diabetishield (Nestlé)  Nota: Esta bebida es para las personas con diabetes	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 calorías</li> <li>• 7 gramos de proteína</li> <li>• 30 gramos de carbohidratos</li> </ul>

## Polvos saborizados, endulzados, a base de leche

Estos polvos se pueden mezclar con leche o con agua, según la marca. Se ofrecen en sabor vainilla, chocolate y fresa.

- La mayoría de estos productos contiene lactosa.
- La cantidad de grasa por porción depende de la marca y si se mezcla

con leche entera, leche baja en grasa o agua.

<b>Suplemento nutricional (fabricante)</b>	<b>Contenido nutricional</b>
Carnation Breakfast Essentials™ (Carnation)  Nota: Esta bebida viene en latas ya mezcladas. Algunos sabores vienen en versiones sin azúcar.	Por porción de 8 onzas con leche entera: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 280 calorías</li> <li>• 12 gramos de proteína</li> </ul>
Carnation Breakfast Essentials (Carnation) sin azúcar (con endulzante artificial)	Por porción de 8 onzas con leche entera: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 210 calorías</li> <li>• 14 gramos de proteína</li> </ul>
Scandishake® (Aptalis)  Nota: Esta bebida se ofrece en una versión sin lactosa.	Por porción de 11 onzas con leche entera: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 600 calorías</li> <li>• 12 gramos de proteína</li> </ul>

### **Suplementos sin sabor**

Estos suplementos se pueden mezclar en bebidas o alimentos húmedos (como panqueques, muffins y budines) para aumentar la cantidad de calorías, proteína o ambas.

No consuma estos suplementos como su única fuente de nutrición. Consulte a su nutricionista dietista clínico para incluirlos en su dieta.

<b>Suplemento nutricional (fabricante)</b>	<b>Contenido nutricional</b>
Scandical® (polvo) (Aptalis)	Por cucharada de polvo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 35 calorías</li> </ul>
Benecalorie® (líquido) (Nestlé)	Por 1.5 onza de líquido: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 330 calorías</li> <li>• 7 gramos de proteína</li> </ul>
Unjury® Medical Quality Protein™ (polvo) (Unjury)	Por cucharada de 24 gramos de polvo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 90 calorías</li> </ul>

- 21 gramos de proteína

## Suplemento alimenticio para personas que tienen que limitar su consumo de potasio, fósforo o ambos

Estas bebidas vienen en sabor vainilla, mantequilla de nuez de pacana y bayas. Estas piezas son:

- Sin lactosa
- Sin gluten
- Kosher

Suplemento nutricional (fabricante)	Contenido nutricional
Nepro® (Abbott)	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 425 calorías</li> <li>• 19 gramos de proteína</li> </ul>
Suplena® (Abbott)	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 425 calorías</li> <li>• 11 gramos de proteína</li> </ul>
Novasource® Renal (Nestlé)	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 475 calorías</li> <li>• 21.6 gramos de proteína</li> </ul>
Renalcal® (Nestlé)	Por porción de 8.45 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 calorías</li> <li>• 8.5 gramos de proteína</li> </ul>

## Budines ricos en calorías y proteína

Estos suplementos de budines vienen en sabor vainilla, chocolate y caramelo. Estas piezas son:

- Sin lactosa
- Sin gluten
- Kosher

<b>Suplemento nutricional (fabricante)</b>	<b>Contenido nutricional</b>
Boost Nutritional® Pudding (Nestlé)	Por porción de 4 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 calorías</li> <li>• 9 gramos de proteína</li> </ul>
Ensure Pudding (Abbott)	Por porción de 4 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 calorías</li> <li>• 9 gramos de proteína</li> </ul>

## **Golosinas en barras para las personas con diabetes**

Estas piezas son:

- Kosher

<b>Suplemento nutricional (fabricante)</b>	<b>Contenido nutricional</b>
Glucerna Snack Bar (Abbott)	Por barra: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 a 160 calorías</li> <li>• 10 a 11 gramos de proteína</li> </ul> Nota: las calorías y la proteína dependen del sabor.

## **Malteadas nutricionales orgánicas**

Estas malteadas vienen con sabor a granos de vainilla dulce, caramelo de chocolate cremoso, café moca helado y fresas con crema. Estas piezas son:

- Sin gluten
- Sin soya
- 99.3% sin lactosa
- Kosher

<b>Suplemento nutricional (fabricante)</b>	<b>Contenido nutricional</b>
Orgain™ (Nutricia)	Por porción de 11 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 255 calorías</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16 gramos de proteína</li> </ul>
Kate Farms	Por porción de 11 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 255 calorías</li> <li>• 16 gramos de proteína</li> </ul>

## Malteadas bajas en azúcar, ricas en proteína

Estos suplementos están disponibles en malteadas preparadas en una variedad de sabores o en forma de polvo. Estas piezas son:

- Sin gluten
- Sin soya
- Bajos en azúcar

Suplemento nutricional (fabricante)	Contenido nutricional
Malteadas Premier Protein (Premier Protein)	Por porción de 11 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 160 calorías</li> <li>• 30 gramos de proteína</li> <li>• 1 gramo de azúcar</li> </ul>
Polvo Premier Protein (Premier Protein)	Por cucharada de 47 gramos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 180 calorías</li> <li>• 30 gramos de proteína</li> <li>• 3 gramos de azúcar</li> </ul>

Vaya al mercado o a la farmacia de su localidad para ver si ofrecen alguno de estos suplementos nutricionales. También los puede pedir por internet para que se los entreguen a domicilio. La información de contacto se ofrece a continuación.

- **Abbott Nutrition**  
800-258-7677  
[www.abbottstore.com](http://www.abbottstore.com)

- **Aptalis**

- **Nutricia**  
800-365-7354  
[www.Nutricia-NA.com](http://www.Nutricia-NA.com)

- **Unjury**  
800-517-5111

800-472-2634

<http://store.foundcare.com/aptalis>

- **Carnation**

800-289-7313

[www.carnationbreakfastessentials.com](http://www.carnationbreakfastessentials.com)

- **Nestlé**

800-422-ASK2 (800-422-2752)

[www.nestle-nutrition.com](http://www.nestle-nutrition.com)

[www.unjury.com](http://www.unjury.com)

- **Orgain**

888-881-GAIN (888-881-4246)

[www.orgain.com](http://www.orgain.com)

- **Kate Farms**

805-845-2446

[www.katefarms.com](http://www.katefarms.com)

## **Cómo hacer frente a los síntomas y efectos secundarios por medio de la nutrición**

En esta sección se ofrecen algunas sugerencias que le pueden ayudar con:

- Pérdida de apetito:
- Estreñimiento (defecar con menos frecuencia de lo normal)
- Diarrea (tener defecaciones blandas o aguadas)
- Sequedad de boca
- Dolor de boca o garganta
- Cambios en el sabor de los alimentos
- La sensación de llenarse pronto
- Náuseas
- Fatiga

**Informe a su médico o enfermero si tiene alguno de los síntomas anteriores antes de seguir estos consejos.** Los cambios en la dieta pueden ayudar, pero podría necesitar medicamentos para controlar mejor los efectos secundarios. Si le recetan medicamentos, asegúrese de tomarlos según las indicaciones de su equipo médico.

### **Pérdida de apetito:**

La pérdida de apetito es una disminución en el apetito o el deseo de



comer. Es un efecto secundario muy frecuente del tratamiento contra el cáncer.

Tal vez haya ciertos momentos del día en que su apetito mejora y puede comer un poco más. Si es así, aproveche esos momentos y trate de comer todo lo que pueda. Revise la sección “Cómo obtener calorías y proteína” de este recurso para sacar ideas sobre las maneras de asegurarse de estar recibiendo el mayor beneficio de sus comidas y refrigerios.

En ocasiones, puede que no tenga nada de hambre. Si ese fuera el caso, intente seguir un horario de comidas. Por ejemplo, coma cada 2 horas en lugar de esperar hasta tener hambre. Poner una alarma puede ser un recordatorio útil.

## **Estreñimiento**

El estreñimiento es un problema común que causa dificultades para defecar. Si tiene estreñimiento, sus defecaciones podrían ser:

- Sean demasiado duras
- Sean demasiado pequeñas
- Cueste trabajo que salgan
- Menos frecuentes de lo habitual

El estreñimiento tiene diversas causas, como la dieta, la actividad y el estilo de vida. La quimioterapia y los analgésicos también pueden causar estreñimiento.

A continuación se ofrecen maneras de controlar el estreñimiento por medio de la dieta.

## **Coma más alimentos altos en fibra**

La fibra es importante porque aumenta la cantidad de heces. Esto le ayuda al cuerpo a eliminar las heces. Agregue fibra a su dieta un alimento a la vez. Asegúrese de tomar suficientes líquidos a fin de evitar los gases y el abotagamiento. Algunos ejemplos de alimentos altos en

fibra son:

- Frutas
- Verduras
- Muffins de salvado
- Los granos enteros, como los cereales de granos enteros, las pastas, el pan y el arroz integral
- Frutos secos y semillas

### **Tome una cantidad suficiente de líquidos**

Trate de tomar por lo menos de 8 a 10 vasos (8 onzas) de líquidos al día. Tome agua, jugos de frutas y verduras, leche y otros líquidos. Eso ayudará a que las heces sean blandas. Lea la sección “Permanezca hidratado” para sacar ideas de los líquidos que puede beber.

### **Tenga un horario constante para comer**

Trate de hacer sus comidas a la misma hora todos los días. Si hace cambios en su dieta, hágalos lentamente.

### **Muévase**

El movimiento físico también puede ayudar con el estreñimiento. Realice actividades físicas ligeras (como caminar o subir escaleras lentamente) a fin de que la comida se mueva por el sistema digestivo. Consulte a su médico antes de comenzar cualquier actividad física nueva.

### **Diarrea**

La diarrea consiste en evacuar con frecuencia con defecaciones sueltas y aguadas. Causa que los alimentos pasen con rapidez por los intestinos. Si eso sucede, el cuerpo no absorbe el agua ni los nutrientes. La diarrea es causada por:

- Quimioterapia
- Radioterapia
- Las cirugías de estómago o de intestinos

- Medicamentos
- Dificultad para digerir la leche y los productos derivados de esta
- Consumo excesivo de alcoholes de azúcar, como el sorbitol o manitol, presentes en los caramelos sin azúcar
- Otras sensibilidades a los alimentos

Consulte a su médico antes de seguir las sugerencias a continuación para controlar la diarrea.

### **Tome una cantidad suficiente de líquidos**

Tome por lo menos de 8 a 10 vasos (de 8 onzas) de líquido al día. Eso le ayudará a compensar el agua y los nutrientes que se pierden con la diarrea. Trate de tomar:

- Jugos y néctares de fruta mezclados con agua
- Unflavored Pedialyte®
- Agua de coco
- Comprimidos de electrolitos que se agregan al agua, como Nuun®
- Polvos de electrolitos que se mezclan con agua, como DripDrop®
- Agua con electrolitos agregados, como Propel®
- Bebidas gasificadas sin cafeína. Deje la bebida sin tapa por unos cuantos minutos antes de tomarla para reducir la efervescencia.

Para ver más ejemplos, lea la sección “Permanezca hidratado”.

### **Siga las pautas alimentarias que se indican a continuación**

Evite los alimentos demasiado calientes o fríos, los que sean altos en grasa y los picantes. Estos afectan el sistema digestivo y podrían empeorar la diarrea. Siga las pautas para comer y beber a continuación si tiene diarrea.

### **Frutas y verduras**

Alimentos que se pueden probar	Alimentos que se deben evitar

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas y verduras bien cocidas, peladas y en puré, o enlatadas</li> <li>• Bananas</li> <li>• Manzanas peladas o puré de manzana</li> <li>• Jugos o néctares mezclados con agua</li> <li>• Mantequilla de maní cremosa</li> </ul> <p>La mayoría de estos productos contienen potasio y líquido que compensan lo que el cuerpo pierde con la diarrea. También contienen fibra soluble, la cual podría reducir la diarrea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas y verduras crudas, frutos secos enteros y semillas (excepto las incluidas en la columna “Alimentos que se deben probar”)</li> <li>• Verduras que provocan gases como el brócoli, la coliflor, el repollo, los frijoles y la cebolla</li> </ul>
--	--

## Almidones y carbohidratos

Alimentos que se pueden probar	Alimentos que se deben evitar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El pan blanco, el cereal, el arroz, la pasta y la harina refinados</li> <li>• Papas hervidas o en puré (sin cáscara)</li> <li>• Galletas saladas, pretzels y galletas Graham</li> </ul> <p>Algunos de estos alimentos contienen sal que ayuda compensar lo que el cuerpo pierde con la diarrea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Panes, pastas, cereales y arroz integral con 3 gramos de fibra o más</li> <li>• Panes con frutos secos o semillas</li> <li>• Panes y pastelitos con grasa, como croissants y donas</li> <li>• Papas fritas</li> </ul>

## Carnes y alternativas de la carne

Alimentos que se pueden probar	Alimentos que se deben evitar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes magras (como pechuga de pollo o de pavo) sin piel</li> <li>• Huevos duros</li> <li>• Tofu</li> </ul> <p>Estos son alimentos blandos, bajos en grasa y bajos en fibra. El sistema digestivo los procesa con más facilidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes grasosas, como salami, salchichón o salchichas</li> <li>• Carnes fritas y tofu frito</li> <li>• Carnes con piel</li> </ul> <p>Estos alimentos son pesados para el sistema digestivo. Pueden causar molestias y que la diarrea empeore.</p>

## Lácteos

Alimentos que se pueden probar	Alimentos que se deben evitar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche o yogur descremados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche entera</li> </ul>

<p>Si tiene problemas para digerir la leche y sus derivados, pruebe leche sin lactosa (como Lactaid®) o leche sin productos lácteos (como la leche de soya, almendras, avena, coco o arroz).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helados ricos en grasa o de primera calidad</li> <li>• Quesos altos en grasa</li> <li>• Crema agria</li> </ul>
--	---

## Condimentos

Alimentos que se pueden probar	Alimentos que se deben evitar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sal (a menos que deba evitarla por otros motivos)</li> <li>• Salsa de jugo de carne y aderezos sin grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cantidades grandes de azúcar y especias</li> <li>• Salsas de jugo de carne y aderezos sustanciosos</li> <li>• Alimentos y bebidas con cafeína, como chocolate, té o refresco</li> </ul> <p>Estos alimentos son pesados para el sistema digestivo. Pueden causar molestias y que la diarrea empeore.</p>

## Sequedad de boca

Las causas de la boca seca pueden ser las siguientes:

- Quimioterapia
- Radioterapia
- Medicamentos
- Una cirugía en la cabeza y el cuello
- Infecciones
- Otros problemas de salud

Una boca seca también puede ocasionar caries. Eso se debe a que se produce menos saliva, la cual protege los dientes contra la caries. La higiene bucal (el cuidado de la boca) es muy importante si tiene la boca seca. Evite los enjuagues bucales a base de alcohol. En su lugar, elabore su propio enjuague bucal; mezcle 1 cucharadita de bicarbonato de sodio y 1 cucharadita de sal en 1 litro (4 tazas) de agua tibia. Enjuáguese la

boca con este enjuague bucal cada 2 horas.

Si tiene la boca seca, comer puede resultar difícil. Es posible que le cueste masticar y tragar algunos alimentos. El tipo de alimentos que coma puede marcar la diferencia. Escoja alimentos que tengan una textura húmeda y blanda, y que se digieran con facilidad. Evite aquellos que sean secos o ásperos.

Beba mucho líquido durante todo el día. Si toma líquidos entre bocados en las comidas, le puede resultar más fácil masticar y tragar los alimentos.

Siga las pautas para comer y beber a continuación si tiene la boca seca.

<b>Alimentos que se pueden probar</b>	<b>Alimentos que se deben evitar</b>
<p>Alimentos blandos y en puré, entre ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guisos, comidas a base de frijoles, macarrones con queso y huevos revueltos</li><li>• Pollo y pescado cocidos hasta que queden tiernos</li><li>• Estofados y sopas cremosas</li><li>• Cereal cocinado</li><li>• Alimento para bebé</li><li>• Salsas, salsas que se hacen con el jugo de la carne, jugos, caldos transparentes, margarina y crema agría que se agregan a la comida</li><li>• Pan, galletas saladas y otros alimentos horneados que se remojan en leche o té</li><li>• Piña o papaya frescas</li></ul> <p>Alimentos fríos, entre ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Malteadas, batidos, yogur, gelatina, requesón y suplementos nutricionales (véase la sección “Suplementos</li></ul>	<p>Alimentos ásperos o secos, entre ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes secas sin salsa</li><li>• Pan seco y grueso, galletas saladas, pretzels y cereales</li><li>• Frutas y verduras gruesas y crudas</li></ul>

nutricionales”)

- Frutas y verduras en puré

Los caramelos duros sin azúcar y la goma de mascar también podrían ayudar.

Pruebe con sabor a cítrico, canela o menta.

## **Dolor de boca o garganta**

Los dolores de boca y garganta pueden ser causados por ciertos tratamientos de quimioterapia y por la radiación en la cabeza o el cuello.

Si le duele la boca o la garganta, comer le puede resultar más difícil. La manera en que coma puede marcar la diferencia. Los siguientes son algunos consejos para evitar que la boca se le irrite:

- Cocine los alimentos hasta que queden suaves y tiernos. Póngalos en la licuadora para hacerlos en puré.
- Corte la comida en trozos pequeños que pueda masticar con facilidad.
- Enjuáguese la boca a menudo. Use un enjuague bucal de 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de bicarbonato de sodio y 1 litro (4 tazas) de agua tibia. Si esto no ayuda, pídale a su médico que le recomiende otros enjuagues bucales.
- Use una pajita para beber. Esto evita que el líquido toque la boca dolorida.
- Cepíllese los dientes y la lengua, si su médico o dentista le dicen que está bien hacerlo.
- Tome más líquidos para ayudar a que tenga la boca más limpia.

Si tiene dolor en la boca o la garganta, comer alimentos más suaves, blandos, templados o frescos puede resultar de ayuda. Evite comer alimentos que puedan aumentar el dolor, como las comidas secas y las picantes, saladas, agrias o ácidas.

Siga las pautas para comer y beber a continuación si le duele la boca o la

garganta.

<b>Alimentos que se deben probar</b>	<b>Alimentos que se deben evitar</b>
<p>Alimentos blandos, suaves y en puré, entre ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guisos sencillos, puré de papas, macarrones con queso y huevos revueltos</li><li>• Pollo y pescado cocidos hasta que queden tiernos o en puré</li><li>• Sopas cremosas</li><li>• Cereales cocinados</li><li>• Alimento para bebé (sabor tapioca y simples)</li><li>• Mantequilla, crema agria, aceites y salsas suaves (según se toleren) que se agregan a la comida</li><li>• Pan, galletas saladas y otros alimentos horneados que se remojan en leche o té</li></ul> <p>Alimentos fríos, entre ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Malteadas, batidos, yogures, gelatina, natillas, budín, requesón y suplementos nutricionales como Ensure</li></ul>	<p>Alimentos ásperos o secos, entre ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes secas</li><li>• Pan seco, galletas saladas y pretzels</li><li>• Frutas y verduras gruesas y crudas</li></ul> <p>Alimentos picantes, salados y ácidos, entre ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentos hechos con grandes cantidades de especias, como la pimienta y el chile en polvo</li><li>• Alimentos altos en sal o hechos con vinagre</li><li>• Productos de frutas cítricas (como jugo de naranja y limonada)</li><li>• Productos de tomate (como salsa para pasta, jugo de tomate o sopa de tomate)</li></ul>

## **Cambios en el sabor de los alimentos**

La quimioterapia, la radioterapia y algunos medicamentos pueden afectarle el sentido del gusto.

El sentido del gusto está compuesto por 5 sensaciones principales: salado, dulce, ácido, amargo y agrio. Los cambios en el gusto son diferentes según la persona. Los cambios más comunes consisten en tener una sensación amarga y metálica en la boca. En ocasiones, puede que la comida no le sepa a nada. Estos cambios generalmente desaparecen al finalizar el tratamiento.



Cuidarse la boca es muy importante para sobrellevar estos cambios en el gusto. Puede hacerlo cepillándose los dientes y la lengua (si su médico o dentista le dicen que está bien) y bebiendo más líquidos. Su equipo de atención también le puede recomendar que use un enjuague bucal sin alcohol, como Biotene®. También puede preparar su propio enjuague bucal; mezcle 1 cucharadita de bicarbonato de sodio y 1 cucharadita de sal en 1 litro (4 tazas) de agua tibia. Use el enjuague bucal con frecuencia (antes y después de comer) durante todo el día.

### **Si no le siente ningún sabor a la comida**

- Cambie la textura de los alimentos que coma. Por ejemplo, puede que prefiera comer puré de papas en lugar de papas horneadas.
- Cambie la temperatura de los alimentos. Es posible que algunos alimentos le sepan mejor fríos o a temperatura ambiente.
- Escoja y prepare alimentos cuya apariencia y olor le sean atractivos.
- Si no le causan molestias, agregue más especias y saborizantes. Por ejemplo:
  - Agregue salsas y condimentos (como salsa de soya o salsa de tomate ketchup) a su comida.
  - Marine las carnes o los sustitutos de la carne en aderezos para ensaladas, jugos de frutas u otras salsas.
  - Use la cebolla o el ajo para dar sabor a las verduras o a las carnes.
  - Agregue hierbas (como romero, albahaca, orégano y menta) a su comida.
  - Agregue frutas o yogur a sus malteadas. También puede probar malteadas con sabor a menta o a café.
- Pruebe alimentos agrios o ácidos. Puede que le estimulen el gusto.
- Trate de alternar y probar alimentos de diferentes sabores dentro de una comida. Por ejemplo, pruebe:
  - Requesón con piña.

- Fruta enlatada con yogur natural.
- Queso grillado con jugo de tomate.

### **Si tiene un sabor amargo o metálico en la boca**

- Enjuáguese la boca con agua antes de las comidas.
- Si la carne tiene sabor amargo, trate de marinarla en salsas o jugos de frutas, o exprima jugo de limón sobre ella. Haga esto únicamente si no tiene molestias en la boca.
- Incluya sustitutos de la carne (tales como los productos lácteos y frijoles) para obtener proteína.
- Use utensilios de plástico.
- Chupe pastillas de menta o masque chicle.
- Evite los alimentos enlatados (como las salsas y sopas). En cambio, elija productos envasados en frascos de vidrio o plástico, o bien, en cajas.

### **Si los alimentos le saben demasiado dulces**

- Agregue más sal a los alimentos.
- Diluya las bebidas dulces con agua.
- Si todo le sabe dulce, pruebe alimentos más ácidos, como las comidas con limón.

### **Si los alimentos saben o huelen distinto de lo normal**

- Evite alimentos que tengan olores fuertes. Debido a que la carne de res y el pescado tienen el olor más fuerte, coma carne de aves, huevos y productos lácteos.
- Cuando cocine, destape las ollas y sartenes lejos de usted de modo que el olor se vaya en otra dirección.
- Abra las ventanas mientras cocina si el olor de la cocción de los alimentos le causa molestias.

- Elija alimentos que puedan comerse fríos o a temperatura ambiente. Deje que la comida se enfríe antes de comer. Los alimentos fríos o a temperatura ambiente no tienen tanto olor como los calientes.
- Experimente con distintos sazonadores y combinaciones de alimentos, por ejemplo:
  - Agregue salsas a las comidas.
  - Cámbiele la temperatura y la textura.
- Si no siente molestias en la boca, pruebe cosas agrias (como rodajas de limón o frutas cítricas) para estimular el gusto.
- Enjuáguese la boca antes y después de comer.
- Tome traguitos de líquido mientras coma para enjuagar el sabor de la comida.

### **La sensación de llenarse pronto**

Este concepto se refiere al hecho de sentirse lleno con más rapidez de lo habitual al comer. Por ejemplo, es posible que usted sienta que ya no puede comer más cuando solo va a la mitad del plato. La sensación de llenarse pronto puede ser ocasionada por una cirugía de estómago, estreñimiento, algunos medicamentos y otros factores.

Si se siente demasiado lleno rápidamente, intente lo siguiente:

- Ingiera porciones pequeñas con frecuencia.
- Tome la mayoría de los líquidos antes o después de las comidas. Beber durante las comidas puede hacerle sentir lleno más rápidamente.
- Incorporar alimentos que sean ricos en calorías y proteína (por ejemplo: leche en polvo sin grasa, germinado de trigo, mantequilla de frutos secos, aguacate, aceites, mantequilla) a sus comidas.
- Realizar una actividad física suave (como caminar) después de comer. Esto ayuda a que los alimentos se muevan en el sistema digestivo.

### **Náuseas y vómito**

Las náuseas son una sensación de malestar estomacal o de mareo. Las

náuseas pueden ser causadas por la radioterapia, la quimioterapia y la cirugía. También pueden producirse a raíz del dolor, de los medicamentos y de las infecciones.

Si siente náuseas, es posible que también tenga vómito. Si tiene vómitos, haga lo posible por seguir las recomendaciones que se indican en esta sección. Manténgase bien hidratado con bebidas ricas en electrolitos. Lea la sección “Permanezca hidratado” que se presentó anteriormente en este recurso para ver más ejemplos.

Las siguientes son sugerencias para controlar las náuseas por medio de la nutrición. Consulte a su médico o enfermero si necesita un antiemético (medicamento para prevenir o tratar las náuseas o el vómito).

<b>Alimentos que se pueden probar</b>	<b>Alimentos que se deben evitar</b>
<p>Alimentos con almidón, bajos en grasa y blandos, entre ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan tostado seco, galletas saladas y bagels</li> <li>• Pastel de ángel y galletas de barquillo de vainilla</li> <li>• Sorbete, helado bajo en grasa o yogur congelado</li> <li>• Gelatina</li> <li>• Fruta en lata sin endulzar</li> </ul> <p>Alimentos fríos, entre ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proteína fría, como pollo sin piel, quesos y yogur</li> <li>• Ensaladas de pasta ligeras</li> <li>• Paletas</li> <li>• Líquidos transparentes fríos, como suplementos nutricionales (Ensure Clear) y jugos diluidos con agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos altos en grasa, demasiado picantes o demasiado dulces</li> <li>• Carnes grasosas</li> <li>• Alimentos fritos, como huevos o papas fritas</li> <li>• Sopas con crema espesa</li> <li>• Verduras con crema</li> <li>• Pastelitos, donas y galletas altos en grasa y en azúcar</li> <li>• Alimentos hechos con especias fuertes, como pimienta, chile, cebolla, salsa picante o aderezo para ensalada</li> </ul> <p>Los alimentos altos en grasa llegan a permanecer más tiempo en el estómago y son más difíciles de digerir. Muchos de esos alimentos tienen olores o sabores fuertes que pueden causar náuseas o empeorarlas.</p>

## Sugerencias generales

- Preste atención a la cantidad de comida que coma. Comer demasiado puede sobrecargar el estómago.
- Pruebe comidas preelaboradas (como comida para llevar o platillos congelados) a fin de evitar las náuseas mientras cocina o prepara los alimentos. Si fuera necesario, pida a otras personas que cocinen.
- Si los olores de los alimentos le provocan náuseas:
  - Pruebe comer alimentos fríos, como un sándwich o una ensalada. Esos alimentos no huelen tan fuerte como los calientes.
  - Váyase a otra parte mientras se cocinen las comidas calientes, si es posible.
  - Pídale a otra persona que le sirva la comida en el plato.
  - Deje que la comida se enfríe por unos minutos antes de comer.
  - Evite lugares donde haya olores fuertes.
- Ingiera porciones pequeñas con frecuencia. Esto podría evitar que se sienta demasiado lleno y permitirle comer más alimentos a lo largo del día.
- Tome más líquidos entre las comidas. Esto le ayudará a evitar sentirse lleno demasiado rápido o sentirse hinchado.
- Coma con lentitud y mastique bien la comida. Evite la actividad inmediatamente después de las comidas. Todo esto ayuda a la digestión.
- Coma sus alimentos en un entorno agradable. Por ejemplo:
  - Escoja un lugar relajante que esté a una temperatura cómoda.
  - Coma con amigos o familia. Esto puede ayudarle a distraerse de sus náuseas.
  - Póngase ropa holgada para mantener la comodidad.
- Si siente náuseas por la mañana, tenga galletas saladas o pan tostado seco junto a su cama. Cómalos antes de levantarse.
- Evite comer sus comidas favoritas justo antes o después de recibir

tratamiento, Si a menudo tiene náuseas durante su tratamiento o después de este, podría empezar a sentir rechazo por estos alimentos.

Si las náuseas son un problema persistente para usted, podría ser de utilidad llevar un diario alimenticio. Un diario alimenticio es un registro de las comidas que come, la hora en que las come y el entorno en que las consume. Anote cualquier situación en la que sienta náuseas. Hable al respecto con su médico, enfermero o nutricionista dietista clínico.

## **Fatiga**

La fatiga es el efecto secundario más común del cáncer y de los tratamientos del cáncer. Podría impedirle realizar sus actividades diarias habituales. También podría repercutir en su calidad de vida y dificultar su tolerancia al tratamiento.

La fatiga puede ser causada por muchos otros síntomas, entre ellos:

- Falta de apetito
- Depresión
- Náuseas y vómito
- Diarrea y estreñimiento

Controlar estos síntomas también puede ayudar con la fatiga. Si tiene alguno de los indicios anteriores, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

Otra forma de controlar la fatiga es ahorrar sus energías, lo cual puede hacer al:

- Preparar porciones más grandes de alimentos para usted, si hay días que tiene más energía. Congelar porciones de comida individuales para tener una opción fácil de comida congelada los días que no tenga ánimo para cocinar.
- Pedir a sus familiares y amigos que le ayuden con las compras y a preparar sus alimentos.

- Comprar alimentos preelaborados cuando tenga poca energía.
- Mantener a la mano los ingredientes y utensilios que use con frecuencia.
- Cocinar sentado en lugar de estar de pie.
- Comer comidas pequeñas, frecuentes, altas en calorías o refrigerios. Si hace esto, es posible que su cuerpo no necesite tanta energía para digerir los alimentos.

Si vive solo y no puede comprar alimentos o preparar comidas, es posible que cumpla con los requisitos para programas de alimentos, como God's Love We Deliver, o bien, Meals on Wheels. Es posible que algunos de esos programas pongan requisitos respecto a la edad o al ingreso. El trabajador social puede darle más información.

Para algunas personas, realizar actividad física puede aumentar sus niveles de energía. Hable con su médico acerca de realizar actividades de intensidad leve a moderada, (como caminar o trabajar en el jardín). Investigaciones muestran que el realizar algo de actividad física hace más fácil llevar a cabo las actividades diarias habituales, aumenta el nivel de energía, aumenta el apetito y mejora el estado de ánimo.

## Recetas

**No ponga huevos crudos en las malteadas.** Los huevos crudos pueden causar intoxicación alimentaria.

Si tiene diabetes o el azúcar alto en la sangre, puede que estas recetas no sean adecuadas para usted. Hable con su nutricionista dietista clínico.

### Leche doble

Ingredientes e instrucciones	Contenido nutricional
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cuarto de leche entera</li> <li>• 1 sobre (aproximadamente 1 taza) de leche en polvo sin grasa (para hacer 1</li> </ul>	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 230 calorías</li> <li>• 16 gramos de proteína</li> </ul>

cuarto de producto) Licúe y refrigere.	
---	--

## Malteada estándar

Ingredientes e instrucciones	Contenido nutricional
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche doble</li> <li>• 2 tazas de helado de primera calidad (cualquier sabor)</li> <li>• 2 cucharadas de azúcar o almíbar</li> </ul> Licúe y refrigere.	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 470 calorías</li> <li>• 11 gramos de proteína</li> </ul>

## Malteada estándar de yogur

Ingredientes e instrucciones	Contenido nutricional
<p>Esta malteada es menos dulce que la malteada estándar. Puede ser ideal para las personas que prefieren sabores ligeramente dulces.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 onzas de yogur simple (si no encuentra yogur regular, entonces use yogur bajo en grasa)</li> <li>• 2 tazas de helado de primera calidad (cualquier sabor)</li> <li>• 4 onzas de leche doble</li> </ul> Licúe y refrigere.	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 380 calorías</li> <li>• 10 gramos de proteína</li> </ul>

## Malteada estándar para personas con diabetes

Ingredientes e instrucciones	Contenido nutricional
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 onzas de leche doble</li> <li>• 2 tazas de helado sin azúcar (cualquier sabor)</li> <li>• 4 cucharaditas de aceite de canola o de oliva</li> <li>• 2 cucharaditas de NutraSweet® u otro sustituto de azúcar sin calorías (opcional)</li> </ul>	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 260 calorías</li> <li>• 10 gramos de proteína</li> </ul>



Licúe y refrigere.

## Malteada estándar sin productos lácteos

Ingredientes e instrucciones	Contenido nutricional
<ul style="list-style-type: none"><li>• 8 onzas de leche de avena, leche de soya o leche de almendra</li><li>• 2 tazas de helado sin productos lácteos (cualquier sabor)</li><li>• 4 cucharadas de aceite de canola o de oliva</li><li>• 2 cucharadas de azúcar o jarabe de arce (no añada este ingrediente si va a usar leche endulzada, sin productos lácteos)</li><li>• Si es una malteada de vainilla, agregue ½ cucharadita de extracto de vainilla</li></ul> Licúe y refrigere.	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"><li>• 285 calorías</li><li>• 6 gramos de proteína</li></ul>

## Malteada de vainilla con almendras

Ingredientes e instrucciones	Contenido nutricional
Utilice helado de vainilla en la receta de la malteada estándar y agregue lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ taza de almendras molidas blanqueadas (sin cáscara)</li><li>• ½ cucharadita de extracto de vainilla (si lo desea, agregue más endulzante)</li></ul> Licúe y refrigere.	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"><li>• 480 calorías</li><li>• 15 gramos de proteína</li></ul>

## Malteada de chocolate con almendras

Ingredientes e instrucciones	Contenido nutricional
<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilice helado de vainilla en la receta de la malteada estándar.</li><li>• Sustituya ½ taza de jarabe de</li></ul>	Por porción de 8 onzas: <ul style="list-style-type: none"><li>• 500 calorías</li></ul>

<p>chocolate por los otros endulzantes de la receta de la malteada estándar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Añada ½ taza de almendras molidas blanqueadas.</li> </ul> <p>Licúe y refrigere.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 13 gramos de proteína</li> </ul>
---	---

## Malteada de nuez o de pacana

Ingredientes e instrucciones	Contenido nutricional
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche doble</li> <li>• 2 tazas de helado de primera calidad</li> <li>• ¼ de taza de jarabe de arce</li> <li>• ½ taza de nueces o pacanas molidas</li> </ul> <p>Licúe y refrigere.</p>	<p>Por porción de 8 onzas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 480 calorías</li> <li>• 12 gramos de proteína</li> </ul>

## Malteada de mantequilla de maní

Ingredientes e instrucciones	Contenido nutricional
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregue ½ taza de mantequilla de maní a cualquier receta de malteada estándar.</li> <li>• Sustituya ½ taza de leche condensada endulzada o de jarabe de chocolate por los otros endulzantes de la receta de la malteada estándar.</li> </ul> <p>Licúe y refrigere.</p>	<p>Por porción de 8 onzas con leche condensada endulzada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 660 calorías</li> <li>• 19 gramos de proteína</li> </ul> <p>Por porción de 8 onzas con jarabe de chocolate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 640 calorías</li> <li>• 16 gramos de proteína</li> </ul>

## Malteada de frutas

Ingredientes e instrucciones	Contenido nutricional
<p>Agregue los siguientes ingredientes a cualquier receta de malteada estándar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de fruta congelada, fresca o en lata, como fresa, frambuesa, arándano, plátano, mango o durazno</li> <li>• Puede agregar más endulzante, según lo ácido que sea la fruta.</li> </ul>	<p>Por porción de 8 onzas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 380 calorías</li> <li>• 8 gramos de proteína</li> </ul>

Licúe y refrigere.

## Malteada de cereza con vainilla o cereza con chocolate

Ingredientes e instrucciones	Contenido nutricional
<p>Agregue los siguientes ingredientes a cualquier receta de malteada estándar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 taza de cerezas sin hueso</li><li>• ½ cucharadita de extracto o sustituto de vainilla, ½ taza de jarabe de chocolate para los endulzantes de la receta de la malteada estándar</li></ul> <p>Licúe y refrigere.</p>	<p>Por porción de 8 onzas de cereza con vainilla:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 380 calorías</li><li>• 8 gramos de proteína</li></ul> <p>Por porción de 8 onzas de cereza con chocolate:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 430 calorías</li><li>• 7 gramos de proteína</li></ul>

## Otras variaciones de malteadas

Experimente con otros ingredientes después de que pruebe las recetas de malteadas que aquí se ofrecen. Puede utilizar cualquiera de los siguientes ingredientes para cambiar el sabor de las malteadas y aumentar la cantidad de calorías.

- Mantequilla de maní y plátanos
- Plátanos y nueces
- Piña y crema de coco\*
- Galletas Oreo®\*
- M&M's®\*
- Caramelo (cualquier sabor)
- Medallones de menta y chocolate, como los medallones de menta York®
- Copitas de mantequilla de maní\*
- Licores saborizados\* (con el permiso de su médico y solo de vez en cuando)

Si tiene diabetes o el azúcar alta en la sangre, puede que los

ingredientes marcados con un asterisco (\*) no sean adecuados para usted. Hable con su nutricionista dietista clínico antes de consumirlos.

## **Menús de muestra**

Use estos menús de muestra para sacar ideas y hacer sus propias comidas ricas en calorías y proteína. Los menús se dividen en 6 comidas pequeñas y refrigerios durante todo el día. Comer comidas más pequeñas y frecuentes y refrigerios puede ser más sencillo y ayudarle a obtener las calorías y la proteína que necesita.

Si le cuesta trabajo hacerse sus propios platillos, pida ayuda a sus familiares o amigos. Trate de hacer los platillos en cantidad en los días en que tenga energía y congélelos para comerlos después. También puede comer platillos precocinados, como cenas congeladas, pollos enteros cocinados o comida para llevar.

## **Puntos clave**

- Si tiene diabetes o el azúcar alta en la sangre, emplee productos que no sean endulzados ni que estén hechos con sustitutos del azúcar. Limite la cantidad de jugo de fruta que tome.
- La cantidad de líquido en los planes de comida es pequeña para que no se sienta lleno poco después de empezar a comer. Trate de tomar la mayoría de líquidos entre comidas. La mayoría de los adultos necesita de 8 a 10 vasos (de 8 onzas) de líquidos al día. Eso incluye jugos, agua, malteadas y sopas. También abarca cosas sólidas que se vuelven líquidas a temperatura ambiente, como el helado italiano.
- Si tiene intolerancia a la lactosa:
  - Tome leche sin lactosa (como la leche Lactaid®), leche de arroz, de almendras o de soya, en lugar de leche de origen animal. Pruebe las versiones endulzadas de esas leches para obtener calorías adicionales.
  - Tome tabletas o gotas de Lactaid con otros productos lácteos, como helado o quesos blandos.

- Si tiene una intolerancia leve a moderada a la lactosa, tal vez pueda comer alimentos con pequeñas cantidades de lactosa, como quesos duros añejos y yogur. Muchas personas pueden comer estos alimentos sin sentir molestias.
- Si es vegetariano o vegano, coma más frutos secos, semillas y aceites a fin de aumentar la cantidad de calorías. Si es vegano tenga particular cuidado de comer alimentos ricos en vitamina B12, calcio, hierro y zinc. Hable con un nutricionista dietista clínico si sigue una dieta vegetariana o vegana.
- Estos menús de muestra contienen menos de 5 a 9 porciones que se recomiendan a diario de frutas y verduras combinadas. Esto se debe a que las frutas y verduras son bajas en calorías pero llenan. Se recomienda concentrarse en alimentos con más calorías y proteína para evitar la pérdida de peso. Si nota que no está cumpliendo con las porciones mínimas que se recomiendan a diario, hable con su médico sobre si puede tomar un producto multivitamínico para compensar los nutrientes que le hicieran falta.
- Lea la sección “Recetas” para ver recetas de leche doble y malteadas que se encuentran en los menús de muestra.

## Menús de muestra de una dieta regular

Comida	Menú de muestra de una dieta regular
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omelet de 1 huevo con 1 onza de queso rallado</li> <li>• Croissant pequeño con mantequilla y jalea</li> <li>• 4 onzas de jugo de naranja</li> </ul>
Refrigerio de media mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 cucharadas de mantequilla de maní y 1 cucharada de jalea en 4 galletas saladas</li> <li>• 4 onzas de leche doble</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ sándwich de pavo asado con queso suizo en pan de centeno</li> <li>• 4 onzas de chocolate caliente hecho con leche doble y con crema batida encima</li> </ul>
Refrigerio para la tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de mezcla de frutos secos (trail mix)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 onzas de jugo de arándano</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de quiche (de 2 pulgadas)</li> <li>• ½ taza de brócoli con crema o salsa de queso</li> <li>• 4 onzas de néctar de durazno</li> </ul>
Refrigerio para la noche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de helado de vainilla de primera calidad* cubierto con nueces picadas, jarabe de arce y crema batida</li> </ul>

\*Este tipo de helado tiene aproximadamente 100 calorías más por porción que el helado regular. También tiene unos 20 gramos de grasa por porción de ½ taza.

<b>Comida</b>	<b>Menú de muestra de una dieta regular</b>
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 panqueques pequeños hechos con leche doble o leche semidescremada con mantequilla y jarabe</li> <li>• 4 onzas de jugo de piña</li> </ul>
Refrigerio de media mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 galletas Graham con mantequilla de maní</li> <li>• ¼ de taza de yogur</li> <li>• 4 onzas de leche doble</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ hamburguesa con queso con mayonesa y salsa de tomate</li> <li>• 15 papas fritas</li> <li>• 4 onzas de leche con chocolate hecha con leche doble</li> </ul>
Refrigerio para la tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de pan con aguacate</li> <li>• 4 onzas de néctar de pera</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 porción de lasaña de carne (cuadro de 2 pulgadas)</li> <li>• ½ taza de arvejas con cebolla y mantequilla o salsa cremosa</li> <li>• 4 onzas de té helado endulzado</li> </ul>
Refrigerio para la noche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de natillas con crema batida encima</li> </ul>

<b>Comida</b>	<b>Menú de muestra de una dieta regular</b>
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 onzas de néctar de pera</li> <li>• 1 rebanada de tostada francesa con ¼ de taza de</li> </ul>

	frutos secos picados, mantequilla y jarabe
Refrigerio de media mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 onzas de yogur de durazno</li> <li>• Malteada de frutas</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de macarrones con queso con queso extra encima</li> <li>• ½ taza de coliflor con migas de pan salteadas en mantequilla</li> <li>• 4 onzas de néctar de albaricoque</li> </ul>
Refrigerio para la tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 onzas de yogur de fruta</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 onzas de bistec</li> <li>• ½ taza de habichuelas salteadas con tajadas de almendras</li> <li>• 4 onzas de jugo de uva</li> </ul>
Refrigerio para la noche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada (de 2 pulgadas) de pastel de manzana con 1 onza de queso cheddar</li> <li>• ½ taza de helado de primera calidad*</li> </ul>

\*Este tipo de helado tiene aproximadamente 100 calorías más por porción que el helado regular. También tiene unos 20 gramos de grasa por porción de ½ taza.

<b>Comida</b>	<b>Menú de muestra de una dieta regular</b>
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omelet de 1 huevo con queso y espinacas salteados en mantequilla</li> <li>• 4 onzas de jugo de naranja</li> </ul>
Refrigerio de media mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de maní tostado</li> <li>• ¼ de taza de fruta seca</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ sándwich de atún con mayonesa</li> <li>• 4 onzas de néctar de mango</li> </ul>
Refrigerio para la tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 totopos con queso para nachos o guacamole para remojar</li> <li>• 4 onzas de té helado endulzado</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastel de pollo</li> <li>• 4 onzas de malteada de frambuesa</li> </ul>

Refrigerio para la noche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de budín de arroz con crema batida encima</li> <li>• 4 onzas de chocolate caliente hecho con leche</li> </ul>
--------------------------	---

<b>Comida</b>	<b>Menú de muestra de una dieta regular</b>
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¾ de taza de granola o cereal Raisin Bran</li> <li>• 4 onzas de leche</li> </ul>
Refrigerio de media mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 huevos duros con salsa picante</li> <li>• 4 onzas de néctar de pera</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ sándwich de tomate y queso asados</li> <li>• 4 onzas de limonada endulzada</li> </ul>
Refrigerio para la tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tallo de apio con queso crema o queso con hierbas para untar</li> <li>• 4 onzas de néctar de albaricoque</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 onzas de pollo frito</li> <li>• ½ taza de espinacas en crema</li> <li>• ½ taza de puré de batatas hecho con mantequilla</li> </ul>
Refrigerio para la noche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sándwich de galleta Graham con 1 cucharada de mantequilla de maní y mini malvaviscos</li> <li>• 4 onzas de malteada estándar de chocolate</li> </ul>

<b>Comida</b>	<b>Menú de muestra de una dieta regular</b>
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panqueque de arándano hecho con leche o leche semidescremada con mantequilla y jarabe</li> <li>• 1 huevo</li> <li>• 4 onzas de chocolate caliente hecho con leche</li> </ul>
Refrigerio de media mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ de taza de pistachos</li> <li>• 4 albaricoques secos</li> <li>• 4 onzas de jugo de manzana</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de pan de trigo integral con mantequilla de almendras y miel</li> <li>• 4 onzas de leche doble</li> </ul>
Refrigerio para la tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 cucharadas de humus y 10 totopos de pita o pretzels</li> <li>• 4 onzas de jugo de uva</li> </ul>



Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de ziti horneado hecho con queso ricotta y mozzarella de leche entera</li> <li>• ½ taza de brócoli con ajo y aceite</li> <li>• 4 onzas de agua con gas y un chorrito de jugo</li> </ul>
Refrigerio para la noche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de helado de primera calidad con jarabe de chocolate, frutos secos y crema batida encima</li> <li>• 4 onzas de leche doble</li> </ul>

<b>Comida</b>	<b>Menú de muestra de una dieta regular</b>
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ⅓ taza de granola</li> <li>• ¾ de taza de yogur</li> <li>• 4 onzas de néctar de albaricoque</li> </ul>
Refrigerio de media mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un muffin pequeño con mantequilla o queso crema y jalea</li> <li>• 4 onzas de leche doble</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rodaja (de 3 pulgadas) de quesadilla de pollo y queso con crema agria encima y salsa y/o aguacate</li> <li>• 4 onzas de jugo de manzana</li> </ul>
Refrigerio para la tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ de taza de castañas de cajú (anacardos, nueces de la India)</li> <li>• 4 onzas de plátano</li> <li>• Malteada de frutas</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 onzas de pescado horneado en vinagreta de cebolla roja</li> <li>• 1 papa pequeña horneada con crema agria y cebollinos</li> <li>• ½ taza de habichuelas y zanahorias con mantequilla</li> <li>• 4 onzas de jugo de arándano</li> </ul>
Refrigerio para la noche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de fresas con crema espesa o leche semidescremada con azúcar encima</li> <li>• 4 onzas de leche doble</li> </ul>

## **Menús de muestra de una dieta vegetariana**

<b>Comida</b>	<b>Menú de muestra de una dieta vegetariana</b>
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¾ de taza de avena cocida hecha con leche, pasas,</li> </ul>

	<p>nueces, azúcar moreno y mantequilla</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 onzas de chocolate caliente hecho con leche</li> </ul>
Refrigerio de media mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ bagel con queso crema de verduras</li> <li>• 4 onzas de malteada de fresa</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ sándwich de mantequilla de maní y jalea en pan de trigo integral</li> <li>• 4 onzas de leche doble</li> </ul>
Refrigerio para la tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de palomitas de maíz</li> <li>• 4 onzas de jugo de manzana</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de brócoli (de 2 pulgadas) y quiche con queso</li> <li>• 1 ensalada pequeña con queso feta, aceitunas, aceite de oliva y vinagre</li> <li>• 4 onzas de malteada de chocolate con almendras</li> </ul>
Refrigerio para la noche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 cucharadas de humus en ½ pita tostada</li> <li>• 4 onzas de néctar de durazno</li> </ul>

<b>Comida</b>	<b>Menú de muestra de una dieta vegetariana</b>
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de pan de trigo integral</li> <li>• 1 onza de queso Muenster</li> <li>• 4 onzas de jugo de naranja</li> </ul>
Refrigerio de media mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 onzas de malteada de mantequilla de maní</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ hamburguesa de verduras en un pan con aderezo ranch, pepinillo encurtido y cebolla</li> <li>• 15 papas fritas</li> <li>• 4 onzas de soda y jugo</li> </ul>
Refrigerio para la tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 cucharadas de guacamole</li> <li>• 8 totopos</li> <li>• 4 onzas de néctar de durazno</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de fettuccine Alfredo</li> <li>• ½ taza de espinacas salteadas en ajo y aceite</li> <li>• 4 onzas de jugo de uva</li> </ul>

Refrigerio para la noche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 plátano pequeño remojado en jarabe de chocolate y pasado por trocitos de maní</li> <li>• 4 onzas de leche de almendras</li> </ul>
<b>Comida</b>	<b>Menú de muestra de una dieta vegetariana</b>
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 huevo frito</li> <li>• 1 rebanada de pan de trigo integral con mantequilla y jalea de frambuesa</li> <li>• 4 onzas de néctar de albaricoque</li> </ul>
Refrigerio de media mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 albaricoques secos</li> <li>• ¼ de taza de almendras</li> <li>• 4 onzas de malteada estándar de vainilla</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ sándwich falafel con tahini extra</li> <li>• 4 onzas de limonada</li> </ul>
Refrigerio para la tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 galletas Graham con 2 cucharadas de mantequilla de maní</li> <li>• 4 onzas de leche doble</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de pasta con salsa de pesto</li> <li>• ½ taza de puntas de espárragos frías con aderezo de queso azul</li> <li>• 4 onzas de jugo de uva</li> </ul>
Refrigerio para la noche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 manzana horneada con azúcar con canela, mantequilla y nueces</li> <li>• 4 onzas de leche de soya con vainilla</li> </ul>

## Menús de muestra de una dieta vegana

<b>Comida</b>	<b>Menú de muestra de una dieta vegana</b>
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de muesli con rebanadas de durazno fresco</li> <li>• 4 onzas de leche de soya, arroz o almendra</li> </ul>
Refrigerio de media mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de malteada de nuez de arce sin productos lácteos</li> <li>• ½ taza de pistachos tostados</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de linguini con ajo y aceite</li> <li>• 1 albóndiga de verduras</li> <li>• 1 rebanada pequeña de pan de ajo</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 onzas de leche de arroz</li> </ul>
Refrigerio para la tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guacamole con totopos</li> <li>• 4 onzas de néctar de albaricoque</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de tofu y guiso de frijoles blancos</li> <li>• ½ taza de arroz integral</li> <li>• ½ taza de espinacas salteadas con piñones tostados</li> <li>• 4 onzas de néctar de durazno</li> </ul>
Refrigerio para la noche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada (de 2 pulgadas) de pastel de “queso” de tofu suave</li> <li>• 4 onzas de malteada de vainilla sin productos lácteos</li> </ul>

<b>Comida</b>	<b>Menú de muestra de una dieta vegana</b>
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 salchicha de soya</li> <li>• 2 panqueques pequeños hechos con leche de soya, mantequilla vegana y jarabe de arce</li> <li>• 4 onzas de jugo de piña</li> </ul>
Refrigerio de media mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 cucharadas de humus y 10 totopos de pita o pretzels</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ hamburguesa de verduras con queso sin productos lácteos en un pan con mayonesa vegana, salsa de tomate, pepinillo encurtido y cebolla</li> <li>• 15 papas fritas</li> <li>• 4 onzas de malteada de vainilla con almendras sin productos lácteos</li> </ul>
Refrigerio para la tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de fruta y granola de frutos secos</li> <li>• 4 onzas de néctar de durazno</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de chile con frijoles con queso de soya encima</li> <li>• 1 rebanada de pan de harina de maíz sin productos lácteos ni huevo</li> <li>• 4 onzas de sidra espumosa</li> </ul>
Refrigerio para la noche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de arándanos con recubrimiento batido con azúcar y sin productos lácteos</li> <li>• 4 onzas de jugo de arándano</li> </ul>

## Recursos

### **Academy of Nutrition and Dietetics (AND)**

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

AND es una organización profesional para dietistas certificados. El sitio web ofrece información sobre las más recientes pautas de nutrición e investigaciones, y allí mismo puede buscar dietistas que haya en su localidad. La academia también publica *The Complete Food & Nutrition Guide*, (La guía completa sobre alimentos y nutrición), la cual consta de más de 600 páginas con información sobre alimentos, nutrición y salud.

### **American Institute for Cancer Research**

[www.aicr.org](http://www.aicr.org)

800-843-8114

Contiene información sobre prevención, investigación e instrucción sobre el cáncer y la dieta así como recetas.

### **Cook For Your Life**

[www.cookforyourlife.org](http://www.cookforyourlife.org)

Muchas ideas de recetas para pacientes con cáncer. Las recetas pueden filtrarse por tipo de dieta o efecto secundario del tratamiento.

### **FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition**

[www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm](http://www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm)

Tiene información de utilidad sobre la seguridad de los alimentos.

### **Servicio de Medicina Integral de MSK**

[www.msk.org/integrativemedicine](http://www.msk.org/integrativemedicine)

Nuestro Servicio de Medicina Integral ofrece muchos servicios que complementan la atención médica tradicional, como musicoterapia, terapias mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Para programar una cita para usar estos servicios, llame al 646-449-1010.

El Servicio de Medicina Integral (Integrative Medicine Service) también ofrece orientación sobre nutrición y suplementos alimenticios. Puede

encontrar más información sobre suplementos herbales y otros suplementos alimenticios en [www.msk.org/herbs](http://www.msk.org/herbs).

Puede programar una consulta con un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de Medicina Integral. Ese profesional trabajará con usted para diseñar un plan para tener un estilo de vida saludable y hacer frente a los efectos secundarios. Para programar una cita, llame al 646-608-8550.

### **Sitio web de servicios de nutrición de MSK**

[www.msk.org/nutrition](http://www.msk.org/nutrition)

Utilice nuestros planes dietarios y nuestras recetas para mejorar sus hábitos de alimentación saludable durante y después del tratamiento contra el cáncer

### **National Institutes of Health Office of Dietary Supplements**

<http://ods.od.nih.gov>

301-435-2920

Ofrece información actualizada sobre suplementos alimenticios.

### **Detalles de contacto de los servicios de nutrición en MSK**

Todos los pacientes de MSK pueden solicitar una cita con uno de nuestros nutricionistas dietistas clínicos para realizar una terapia de nutrición médica. Puede solicitar una cita con nuestros nutricionistas dietistas clínicos en diversas ubicaciones para pacientes ambulatorios dentro de Manhattan y en las siguientes ubicaciones de sitios regionales:

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge**

136 Mountain View Blvd.

Basking Ridge, NJ 07920

- **Memorial Sloan Kettering Bergen**

225 Summit Ave.

Montvale, NJ 07645

- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna's Garden Foundation Center**  
650 Commack Rd.  
Commack, NY 11725
- **Memorial Sloan Kettering Monmouth**  
480 Red Hill Rd.  
Middletown, NJ 07748
- **Memorial Sloan Kettering Nassau**  
1101 Hempstead Tpk.  
Uniondale, NY 11553
- **Memorial Sloan Kettering Westchester**  
500 Westchester Ave.  
West Harrison, NY 10604

Si desea programar una cita con un nutricionista dietista clínico en cualquiera de nuestras ubicaciones, comuníquese con nuestra oficina de programación de citas de nutrición al 212-639-7312.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Eating Well During Your Cancer Treatment - Last updated on October 17, 2023  
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center