



NUTRICIÓN

PARA EL PACIENTE CON CÁNCER

La buena nutrición es vital para todo el mundo, pero es especialmente necesaria cuando se tiene cáncer. Comer bien durante los tratamientos para el cáncer puede ayudarle a sentirse mejor y a mantenerse fuerte. Como paciente de cáncer bajo tratamiento, es importante que mantenga una dieta saludable. En ocasiones, esto puede resultar difícil, porque ciertos efectos secundarios pueden interferir con su apetito y su capacidad de comer. Si el comer se vuelve difícil, hable con su médico antes de cambiar su dieta. Existe una variedad de maneras para ayudarle a obtener la nutrición que necesita.

CONSEJOS PARA COMER

- Beba abundante líquido especialmente agua, para ayudar a eliminar las toxinas.
- Ingiera comidas en pequeñas cantidades y con frecuencia, cada pocas horas.
- Establezca un horario regular para comer.
- Planee sus comidas por adelantado. Cocine más porciones y congele algunas para cuando no se sienta con ganas de cocinar.
- Coma alimentos que sean altamente nutritivos, como queso, carnes magras, cereal y leche o huevos.
- Tome tentempiés entre comidas con complementos alimenticios altos en proteínas o licuados de leche.
- Coma alimentos altos en proteínas y calorías con cada comida o tentempié.
- Haga de las comidas algo placentero, tanto como sea posible. Cree una atmósfera con velas y música.

Fuente: National Cancer Institute

Visite www.cancer.com/info y reciba valiosa información durante el transcurso de sus tratamientos para el cáncer.



ALIMENTOS ALTOS EN PROTEÍNA

- Añada queso al pan y a las galletas saladas.
- Añada queso rallado a las papas al horno, los vegetales y las sopas.
- Añada leche en polvo a las sopas de crema y al puré de papas.
- Añada las raciones de carne, pescado o huevos cocidos que no haya consumido a ensaladas, guisos, sopas y vegetales.
- Espolvoree semillas o nueces sobre fruta, helado, pudines, vegetales, ensaladas y pastas.
- Ponga mantequilla de mani sobre el pan tostado o fruta o en un licuado con leche.

ALIMENTOS ALTOS EN CALORÍAS

- Ponga mantequilla a las papas, arroz, pasta, vegetales cocidos o en sopas y guisos.
- Añada crema batida a los postres, panqueques y vegetales.
- Utilice mayonesa y aderezos para ensalada normales, que no sean bajos en grasa o sin grasa.
- Añada jalea o miel al pan o a las galletas saladas.

¿SABÍA USTED QUE?

1 DE 4

PACIENTES CON CÁNCER
PUEDEN SUFRIR DE PÉRDIDA DE
APETITO?

NUTRICIÓN PARA EL PACIENTE CON CÁNCER

RECOMENDACIONES DE NUTRICIÓN

Los pacientes con cáncer se podrían beneficiar durante y después del tratamiento siguiendo estas normas lo más fielmente posible.

GRUPO DE ALIMENTOS	PORCIONES DIARIAS	EJEMPLOS DE PORCIONES
Pan, cereales, granos	6 a 11 porciones	1 rebanada de pan; un bollo o un panqué pequeño; 1/2 taza de cereal cocido, arroz, o pasta; 28 gr (1 oz.) de cereal frío de desayuno; 3 a 4 galletas saladas pequeñas
Vegetales	3 a 5 porciones	1/2 taza de vegetales cocidos; 1/2 taza de vegetales crudos cortados; o 1 taza de vegetales verdes crudos; 1 papa mediana
Frutas	2 a 4 porciones	1 fruta fresca mediana; mitad de una toronja; una rebanada de melón; 1/2 taza de frutas silvestres; 3/4 taza jugo de fruta; 1/2 taza de fruta cocida o enlatada; 1/4 taza de fruta seca
Carne, pollo, pescado, frijoles secos, huevos y nueces	2 a 3 porciones	85 gr (2 a 3 oz.) de carne sin grasa, pollo o pescado cocidos; 1/3 taza de nueces; 1/2 taza de frijoles secos cocidos; 2 cdas. soperas de mantequilla de maní
Leche, queso, yogur	2 a 3 porciones	1 taza de leche descremada; 225 gr (8 oz.) de yogur bajo en grasa; 45 gr (1.5 oz.) de queso bajo en grasa

Fuente: National Cancer Institute, U.S. Dept. of Agriculture (USDA), 2005

RECETAS NUTRITIVAS

Estas son algunas recetas nutritivas del Instituto Nacional de Cáncer (National Cancer Institute, NCI). Para más ideas, llame al NCI al 1-800-4-CANCER o visite www.cancer.gov.

LICUADO DE LECHE CON PLÁTANO		FRUTAS Y CREMA	
<p>1 plátano maduro entero en rodajas, extracto de vainilla (pocas gotas) 1 taza de leche</p> <p>Coloque todos los ingredientes en la licuadora. Licúe a alta velocidad hasta que la mezcla esté suave.</p> <p>Rinde: 1 porción Tamaño de la porción: Aproximadamente 2 tazas</p>	<p>Si se prepara con leche entera: Calorías por porción: 255 calorías Proteína por porción: 9 gramos</p> <p>Si se prepara con leche descremada al 2%: Calorías por porción: 226 calorías Proteína por porción: 0 gramos</p> <p>Si se prepara con leche descremada: Calorías por porción: 190 calorías Proteína por porción: 9 gramos</p>	<p>1 taza de leche entera 1 taza de helado de vainilla o helado de yogur 1 taza de fruta en lata (almibar espeso), incluyendo jugo (duraznos, albaricoques, peras) Extracto de almendras o vainilla al gusto</p> <p>Combine los ingredientes y enfríe bien antes de servir.</p>	<p>Rinde: 2 porciones Tamaño de la porción: 1½ taza</p> <p>Si se prepara con helado: Calorías por porción: 302 calorías Proteína por porción: 7 gramos</p> <p>Si se prepara con helado de yogur: calorías por porción: 268 calorías Proteína por porción: 9 gramos</p>
PUDÍN DE CHOCOLATE DOBLE		TENEMPÍE DE MANTEQUILLA DE MANÍ	
<p>Nota: Esta receta no tiene lactosa.</p> <p>2 cuadritos de chocolate para hornear (28 gr (1 oz.) cada uno) 1 cda. sopera de maicena 1/4 de taza de azúcar granulada 1 taza de crema no láctea para café, fórmula de soya o leche sin lactosa 1 cdita. de extracto de vainilla</p> <p>Derrita el chocolate en una sartén pequeña o sobre papel aluminio. Agregue las medidas de maicena y azúcar a la sartén.</p>	<p>Añada parte del líquido y revuelva hasta que la maicena se disuelva. Añada el resto del líquido. Cocine a fuego medio hasta que esté caliente. Agregue y bata el chocolate hasta que la mezcla esté espesa y comience a hervir. Retire del fuego. Mezcle la vainilla y deje enfriar.</p> <p>Rinde: 2 porciones Tamaño de la porción: 3/4 de taza Calorías por porción: 382 calorías Proteína por porción: 1 gramo</p>	<p>1 cda. de leche descremada instantánea en polvo 1 cdita. de agua 1 cdita. de extracto de vainilla 1 cda. sopera de miel 5 cdas. soperas de mantequilla de maní suave</p> <p>Combine leche en polvo, agua, y vainilla, batiendo hasta que se humedezca. Añada miel y mantequilla de maní, batiendo lentamente hasta que el líquido se mezcle con la mantequilla de maní.</p>	<p>Untar en galletas saladas. Se pueden formar bolitas con la mezcla, enfriarlas y comerlas como dulces. Se conserva bien en el refrigerador, pero es difícil untar cuando está fría.</p> <p>Rinde: 6 cdas. soperas Tamaño de la porción: 3 cdas. Calorías por porción: 279 calorías Proteína por porción: 11 gramos</p>

1180 N. Indian Canyon Drive, Suite E218
Palm Springs, CA 92262
(760) 416-4800

Esta guía no reemplaza el consejo de su médico. Hable con su médico acerca de sus síntomas y cualquier pregunta que tenga con respecto a su salud o su tratamiento.



**COMPREHENSIVE
CANCER CENTER**
DESERT REGIONAL MEDICAL CENTER

www.desertccc.com