



Alimentarse durante el tratamiento del cáncer



La alimentación es una parte importante del tratamiento del cáncer. Puede ayudarlo a sentirse mejor y a estar más fuerte. Cuando usted tiene cáncer puede necesitar comer en forma diferente a la que usted podría pensar que es saludable para mantener su fortaleza. **Pruebe estas sugerencias:**



Hable con su médico o dietista para crear un plan

Ellos pueden crear un plan para ayudarlo con cualquier efecto secundario del tratamiento que cause problemas de alimentación. **Por ejemplo:**

- Si tiene náusea (se siente enfermo del estómago), ellos le pueden prescribir una medicina que debe tomar antes de las comidas.
- Si tiene problema para masticar y tragar, ellos pueden compartir una lista de alimentos suaves



Céntrese en alimentos con alto contenido de calorías y proteínas

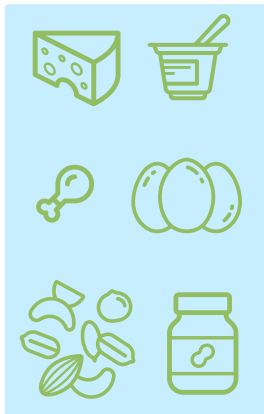
Lo más importante es asegurarse que recibe todas las calorías y proteínas que su cuerpo necesita. Esto ayudará a su organismo a reconstruir tejidos, mantener su peso, y permanecer fuerte.

Maneras de añadir calorías a sus comidas



- Derrita mantequilla sobre las papas, arroz y vegetales cocinados
- Añada productos lácteos a su comida, tales como queso rallado sobre los vegetales, y crema espesa o crema batida para los panqueques, waffles y frutas
- Utilice aderezos para ensalada y mayonesa regulares, en lugar de productos bajos en grasa
- Añada mermelada o miel al pan, galletas saladas y frutas

Ideas para comer alimentos con alto contenido de proteínas



- Productos lácteos, tales como queso con galletas saladas y añada yogurt griego a sus batidos
- Huevos, tales como huevos duros añadidos a ensaladas o preparados como ensalada de huevos
- Carnes, pollo y pescado, por ejemplo, añada carnes a las sopas, ensaladas y tortillas
- Añadir granos, semillas y nueces, tales como semillas de girasol o nueces, a ensaladas y postres, y utilizar mantequilla de maní sobre una tostada o mezclarla en un batido con leche



Tome suficientes líquidos

Tome líquidos durante todo el día, especialmente en los días en los que no pueda comer. La mayoría de los adultos necesitan 8 a 12 tazas al día (de 64 a 96 onzas). Trate de mantener una botella de agua cerca de usted. **Pruebe estas ideas para tomar líquidos:**



Líquidos claros para tomar durante el día

- Caldos claros, como caldo de pollo o vegetales
- Bebidas carbonatadas claras
- Jugos de manzana, arándano y uva
- Paletas de helado
- Te
- Jugos



Líquidos completos para obtener más calorías y proteínas

- Yogurt
- Batidos con leche
- Helado suave
- Jugo de Tomate y de vegetales
- Líquidos para reemplazar las comidas como Ensure, Boost, y bebidas instantáneas de desayuno



Prepare y planifique para alimentarse bien

Planificar sus comidas por adelantado lo ayuda a asegurar que usted comerá bien toda la semana. **Para comenzar:**

- Almacene alimentos que requieran cocinarse poco o nada, como comidas congeladas y comidas ya cocinadas listas para comer.
- Prepare raciones adicionales. Usted puede congelar o refrigerar lo que sobre. De esta forma, tendrá algo que pueda preparar rápidamente.
- Pídale ayuda a sus amigos o familiares para que lo ayuden a comprar y cocinar. Cree una lista para el supermercado para que ellos puedan comprar fácilmente por usted.



Siga estos consejos de seguridad alimentaria

Algunos tratamientos para el cáncer debilitan su sistema inmunológico y aumentan sus probabilidades de tener infecciones graves. **Siga estos consejos de seguridad alimentaria:**

- Lave sus manos antes de comer o preparar los alimentos
- Lave bien las frutas y vegetales - frótelos mientras deja correr el agua.
- Cocine sus comidas a las temperaturas adecuadas - utilice un termómetro para alimentos para chequear la cocción de la carne



Diríjase a [FoodSafety.gov](https://www.foodsafety.gov) para ver una tabla de las temperaturas seguras para cocinar.