



Cada cáncer. Cada vida.®

Nutrición para la persona que recibe tratamiento contra el cáncer

¿Qué hay dentro?

Beneficios de comer bien durante el tratamiento del cáncer	2
Preparación para el tratamiento	3
Consultar a un dietista	4
Cómo los tratamientos contra el cáncer afectan la nutrición	5
Cirugía	5
Radioterapia	6
Quimioterapia	6
Inmunoterapia y terapia farmacológica dirigida	7
Manejo de los efectos secundarios alimentarios comunes del tratamiento	8
Diarrea	8
Pérdida del apetito	9
Sequedad bucal o saliva espesa	10
Llagas y dolor en la boca	12
Náuseas y vómitos	14
Problemas para tragar	15
Cambios en el gusto y el olfato	17
Seguridad alimentaria para personas con sistemas inmunitarios debilitados ..	20
Consejos para manipular los alimentos	20
Cocinar bien las carnes	22
Cocción en el microondas	22
Compras de comestibles	22
Consejos para salir a cenar	23
Consideraciones de seguridad para hierbas y suplementos	24
Consejos para una alimentación saludable durante y después del tratamiento	25

Beneficios de comer bien durante el tratamiento del cáncer

Una buena nutrición es muy importante cuando una persona tiene cáncer. El cáncer y su tratamiento pueden hacer de comer sea más difícil que lo normal para usted. También puede afectar la forma en que su cuerpo procesa ciertos alimentos y nutrientes. Las personas con cáncer tienen diferentes necesidades nutricionales, dependiendo de:

- El tipo de cáncer que tienen
- Los tratamientos que reciben
- Los efectos secundarios que tienen

Comer bien significa comer una variedad de alimentos para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita para combatir el cáncer. Estos nutrientes incluyen proteínas, grasas, carbohidratos, agua, vitaminas y minerales. Comer bien durante el tratamiento del cáncer puede ayudarlo a:

- Mantener su fuerza y energía.
- Mantener su peso y la reserva de nutrientes de su cuerpo.
- Tolerar mejor los efectos secundarios del tratamiento.
- Reducir su riesgo de infección.
- Sanar y recuperarse.

Preparación para el tratamiento

Hable con su equipo de atención del cáncer sobre los efectos secundarios que podría tener de su tratamiento y cómo podrían afectar su alimentación. Elaborar planes para enfrentar los posibles efectos secundarios puede hacer que sienta que tiene más control y está listo para los cambios que puedan venir.

Estos son algunos consejos para ayudarlo a prepararse para el tratamiento:

- Hable con su equipo de atención del cáncer sobre cualquier inquietud que tenga con respecto a la alimentación. Su equipo puede sugerir cambios en la dieta para ayudarlo a controlar los efectos secundarios. También pueden sugerirle que consulte a un dietista.
- Hable con sus amigos o familiares sobre las formas en que pueden ayudarlo con las compras y la cocina, o pídale a un amigo o familiar que se haga cargo de esas tareas por usted. Asegúrese de avisarles si hay ciertas cosas que podría tener problemas para comer.
- Abastezca su despensa y su congelador con sus alimentos favoritos. Incluya alimentos que sabe que puede comer incluso cuando está enfermo.
- Piense en cocinar con anticipación y congelar los alimentos en porciones del tamaño de una comida.
- Consulte los servicios de entrega de comidas preparadas que puede personalizar para satisfacer sus necesidades.
- Piense en usar un servicio de entrega de comestibles para los momentos en que no tiene ganas de ir a la tienda usted mismo.

Si necesita ayuda con los costos de los alimentos, algunos programas pueden ayudarlo.

**Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria
(SNAP, por sus siglas en inglés)**

fns.usda.gov/snap | 1-800-221-5689

Meals on Wheels America

mealsonwheelsamerica.org | 1-888-998-6325

**Programas y Servicios para Pacientes de la Sociedad Americana
Contra el Cancer**

cancer.org/support-programs-and-services | 1-800-227-2345

Consultar a un dietista

Un dietista puede ser útil si tiene problemas para comer o beber. Puede ser un miembro de su equipo de atención del cáncer o un profesional fuera del equipo. Puede llamarse **dietista registrado** (RD, por sus siglas en inglés) o **dietista nutricionista registrado** (RDN, por sus siglas en inglés). Algunos de ellos se especializan en nutrición para el cáncer y pueden tener una credencial especial: Especialista Certificado en Nutrición Oncológica (CSO, por sus siglas en inglés).

Los dietistas trabajan con usted y su equipo de atención del cáncer para determinar sus necesidades nutricionales. Pueden ayudarlo a elaborar un plan de alimentación. También pueden sugerir suplementos u otras formas de obtener los nutrientes que necesita, como proteínas, calorías, vitaminas y minerales.

Consejos para su consulta con un dietista

- Prepárese para compartir sus desafíos relacionados con comer y beber. También lleve notas sobre lo que ha podido y lo que no ha podido comer o beber.
- Escriba sus preguntas antes de la consulta para no olvidarse de nada.
- Vaya acompañado por alguna persona para que lo ayude a recordar sus preguntas y lo que le dice el dietista.
- Pregunte si puede grabar la consulta, si tiene una manera de hacerlo.
- Pídale a su equipo de atención del cáncer que comparta información de tratamiento relevante con su dietista si no trabajan dentro del mismo sistema.

Cómo los tratamientos contra el cáncer afectan la nutrición

El tipo de tratamiento que recibe puede causar diferentes efectos secundarios. Converse con su equipo de atención del cáncer sobre cualquier efecto secundario que tenga. Ellos pueden ofrecerle apoyo adicional.

Cirugía

Después de una cirugía, necesitará calorías y proteínas adicionales para la cicatrización y la recuperación de las heridas. Pero puede que le resulte difícil comer lo suficiente debido a los efectos secundarios, como dolor o fatiga (sensación de cansancio), que pueden afectar su apetito.

La capacidad de su cuerpo para usar nutrientes también puede alterarse debido a una cirugía en cualquier parte de su tracto digestivo (como la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el páncreas, el colon o el recto). Converse con su cirujano o su equipo de atención del cáncer sobre cómo puede adaptarse a estos cambios.

Radioterapia

Los efectos secundarios que sufra debido a la radioterapia dependerán de la parte del cuerpo que se esté tratando, el tipo y la dosis de radiación y el número de tratamientos.

Los efectos secundarios generalmente comienzan alrededor de la segunda o tercera semana de tratamiento y alcanzan su punto máximo cuando llega a cerca de dos tercios del tratamiento. Dependiendo de la parte de su cuerpo que recibe radiación, puede tener diarrea, sequedad bucal, problemas para tragar o cambios en el gusto y el olfato.

Después de que termina la radioterapia, la mayoría de los efectos secundarios desaparecen lentamente durante las 3 o 4 semanas siguientes, pero algunos pueden durar más tiempo. Hable con su equipo de atención del cáncer si necesita ayuda para lidiar con cualquiera de los efectos secundarios.

Quimioterapia

Los efectos secundarios de la quimioterapia (quimio) dependen de los medicamentos específicos que reciba y de cómo los tome.

Las personas que reciben ciertos medicamentos de quimioterapia tienen el mayor riesgo de sufrir efectos secundarios que pueden hacer que sea más difícil comer. Los efectos secundarios, como náuseas, vómitos y diarrea, pueden comenzar desde unos minutos hasta muchas horas después del tratamiento. Comer algo antes del tratamiento puede ayudar.

Para la mayoría de las personas funciona mejor una comida ligera o un refrigerio más o menos una hora antes de la quimioterapia. Si va a tener que quedarse allí varias horas, planifique con anticipación y lleve con usted una comida liviana o una merienda.

Algunos efectos secundarios de la quimioterapia desaparecen a las pocas horas de recibir el tratamiento. Otros efectos secundarios aparecen más tarde, como llagas en la boca o cambios en el gusto y el olfato. Converse con su equipo de atención del cáncer sobre las cosas que puede hacer para ayudarlo a comer cuando sufre estos efectos secundarios. La atención inmediata de los efectos secundarios relacionados con la alimentación puede ayudarlo a mantener su peso y su nivel de energía y a sentirse mejor.

Inmunoterapia y terapia farmacológica dirigida

Algunos medicamentos de inmunoterapia y terapia dirigida pueden causar efectos secundarios que afecten su capacidad para comer, como náuseas, vómitos, diarrea, pérdida de apetito o llagas en la boca. Pregunte a su equipo de atención del cáncer qué efectos secundarios es probable que tenga.

Si tiene problemas para comer y ha estado siguiendo un plan de alimentación especial para la diabetes o alguna otra afección de salud crónica, hable con su equipo de atención del cáncer sobre la mejor manera de cambiar sus hábitos alimenticios mientras recibe tratamiento contra el cáncer.

Manejo de los efectos secundarios alimentarios comunes del tratamiento

A continuación le presentamos algunos de los problemas más comunes y consejos sobre cómo lidiar con ellos. Hable con su equipo de atención del cáncer sobre cualquier problema que tenga. A menudo se pueden tomar medidas para tratar el problema o evitar que empeore.

Diarrea

La diarrea, o tener heces blandas o acuosas, es un síntoma común para muchas personas con cáncer. Puede provocar problemas graves o retrasos en el tratamiento.

Qué hacer

Converse con su equipo de atención del cáncer si tiene diarrea durante más de 24 horas. Solo tome medicamentos para la diarrea si su equipo de atención del cáncer se lo indica.

Alimentos y bebidas para probar

- Pruebe una dieta de líquidos claros (agua, té suave, jugo de manzana, néctar de melocotón o albaricoque, caldo claro, paletas o gelatina) cuando comience la diarrea o cuando sienta que va a comenzar.
- Pruebe la dieta BRAT (que incluye plátanos, arroz, puré de manzana y tostadas) cuando esté listo para comer alimentos sólidos.
- Otros buenos alimentos para probar son las papas, los noodles, las pastas, los cereales, las verduras hervidas y las sopas con bajo contenido de sal.
- Beba al menos una taza de líquido (como agua, bebidas deportivas o caldo) después de cada evacuación intestinal suelta para compensar el líquido perdido.

Cosas que debe evitar

- Cafeína, alcohol y bebidas ácidas (como jugos de cítricos y bebidas gaseosas)
- Alimentos picantes y alimentos con alto contenido de grasa y azúcar
- Productos de tabaco que contienen nicotina
- Cualquier suplemento o medicamento de venta libre a menos que su equipo de atención del cáncer le indique que los tome

Otros consejos

- Realice un seguimiento de la cantidad y la frecuencia de las deposiciones.
- Use papel higiénico humedecido o toallitas para bebés para limpiarse y ayudar a aliviar las áreas doloridas.
- Siéntese en una bañera con agua tibia o use un baño de asiento. Esto puede ayudar a reducir el dolor o las molestias.
- Aplique una pomada con vaselina en el área anal para ayudar a aliviar el dolor.

Pérdida del apetito

El cáncer y su tratamiento pueden afectar su deseo de comer. Estos son algunos consejos que podrían ayudarle si pierde el apetito.

Qué hacer

Coma cuando tenga hambre. No tiene que esperar a los horarios establecidos de las comidas. Puede ayudarle comer varias comidas livianas o snacks a lo largo del día en lugar de tres comidas más importantes.

Qué comer

- Coma sus comidas favoritas a cualquier hora del día. Por ejemplo, si le gustan los alimentos para el desayuno, puede comerlos para la cena.
- Tome solo pequeños sorbos de líquidos mientras come. Esto puede ayudar a evitar que se sienta lleno demasiado rápido. Trate de beber la mayor parte de sus líquidos entre comidas.
- Trate de comer alimentos ricos en calorías y proteínas, como batidos y bebidas de suplementos nutricionales, en cada comida y merienda.
- Tenga a mano una variedad de snacks ricos en proteínas que sean fáciles de preparar y comer. Estos incluyen yogur, cereales y leche, medio sándwich, un tazón de sopa abundante y queso y galletas saladas.
- Pruebe las barras nutritivas y los pudines caseros o que se venden preparados.

Otros consejos

- Si le molesta el olor de los alimentos, intente comer alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Haga que comer sea más agradable compartiendo una comida con su familia o amigos, eligiendo sus comidas favoritas, usando platos bonitos, escuchando su música favorita o viendo la televisión.
- Haga ejercicio poco exigente o salga a caminar antes de las comidas para aumentar su apetito.
- Si tiene náuseas o dolor, tome los medicamentos que le administre su equipo de atención del cáncer unos 30 minutos antes del horario en el que planea comer.

Sequedad bucal o saliva espesa

La sequedad en la boca ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente saliva o cuando la saliva se vuelve muy espesa. La causa más común de la sequedad en la boca seca es la radioterapia en el área de la cabeza y el cuello.

Qué hacer

Tratamientos

- Pregunte a su equipo de atención del cáncer si ciertos medicamentos o suplementos nutricionales pueden ayudarlo.
- Consulte sobre la acupuntura para mejorar los síntomas.
- Pregunte sobre la estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS, por sus siglas en inglés) para ayudar a su cuerpo a producir más saliva.

Mantenga la boca limpia

- Cepíllese los dientes cada vez que coma y a la hora de acostarse. Use un cepillo de dientes suave.
- Enjuáguese la boca cada 2 horas con agua o con un enjuague bucal suave. Para algunas personas son útiles los enjuagues con bicarbonato de sodio, agua salada o una solución salina. (Mezcle 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de bicarbonato de sodio en 4 tazas de agua. Agite bien antes de hacer buches y escupir).
- No use enjuagues bucales comprados en una tienda que contengan alcohol.

Mantenga la boca humedecida

- Beba suficiente agua todos los días. Mantenga agua cerca para tomar sorbos frecuentes entre las comidas y durante los enjuagues bucales.
- Pruebe la saliva artificial. Se vende en enjuagues, chicles, aerosoles o tabletas y se puede encontrar en las farmacias.
- Coma caramelos sin azúcar o mastique chicle sin azúcar para ayudar a aumentar el flujo de saliva. Los sabores a cítricos, canela y menta a menudo funcionan bien.
- Use un bálsamo labial a base de agua para mantener los labios húmedos.

- Use un humidificador de niebla fría para que el aire de la habitación sea menos seco, especialmente por la noche. Mantenga el humidificador limpio para evitar la propagación de bacterias o moho en el aire.
- Evite beber alcohol y cafeína.
- No mastique ni fume tabaco ni use otros productos que contengan nicotina.

Consejos para comer

- Coma bocados pequeños y mastique bien su comida.
- Beba líquidos con las comidas si necesita ayuda para tragar.
- Agregue líquidos (como salsa, leche y yogur) a los alimentos sólidos.
- Evite los alimentos calientes, picantes o ácidos.
- Evite los jugos ácidos, como el de tomate, naranja y manzana.
- Evite las carnes duras, los pretzels, las papas fritas de paquete y las frutas o verduras duras y crudas.
- Evite los alimentos y bebidas pegajosos y azucarados.

Llagas y dolor en la boca

Los tratamientos contra el cáncer, como ciertos tipos de quimioterapia, radiación e inmunoterapia, pueden causar llagas en la boca. Las llagas en la boca pueden ser pequeñas ampollas, cortes o úlceras. La mejor manera de controlar las llagas en la boca es prevenirlas o tratarlas a tiempo.

Qué hacer

Prevención y tratamiento

- Vaya al dentista y hágase revisar y limpiar los dientes antes de comenzar el tratamiento. Esto puede ayudar a prevenir las llagas en la boca o evitar que empeoren.
- Hable con su equipo de atención del cáncer sobre un plan de cuidado bucal adecuado para usted.

- Pregúntele a su equipo de atención del cáncer si debe revisarse la boca de vez en cuando con una pequeña linterna, un espejo y un depresor lingual con una gasa envuelta alrededor de la punta.
- Informe a su equipo de atención del cáncer si su boca se ve o se siente diferente o si nota cambios en el sabor de las cosas.
- Pregunte sobre medicamentos para hacer buches antes de las comidas o para aplicarse en una llaga dolorosa.
- La terapia con láser de bajo nivel podría ayudar a prevenir y acelerar la curación de las llagas en la boca de adultos que reciben un trasplante de células madre o radiación en la cabeza y el cuello.

Otros consejos

- Beba suficiente agua todos los días. Trate de beber de 9 a 13 tazas de líquido al día.
- Ingiera alimentos y líquidos fríos (como paletas, trocitos de hielo, yogur congelado, sorbete o helado).
- Coma alimentos blandos que no estén demasiado secos y sean fáciles de tragar. Puede hacer puré o procesar los alimentos en una licuadora para que sean más fáciles de comer.
- Use una pajilla (popote).
- Coma porciones pequeñas y frecuentes de alimentos blandos y no picantes.
- Evite las verduras y frutas crudas, así como otros alimentos duros, secos o crujientes, como las papas fritas de paquete o los pretzels.
- Evite el alcohol y el tabaco.
- Evite las frutas y los jugos ácidos como jugos de tomate, naranja, pomelo, lima o limón.
- Mantenga sus labios hidratados con un bálsamo labial a base de agua.

Náuseas y vómitos

Tomar medicamentos es la parte principal del tratamiento de las náuseas y los vómitos. Informe a su equipo de atención del cáncer si sus medicamentos contra las náuseas no están funcionando. Hay otras cosas que puede hacer que también pueden ayudar.

Qué hacer

Comer y beber

Las náuseas y los vómitos pueden hacer que sea difícil comer y beber. Trate de beber tanto líquido como pueda para no deshidratarse. Y coma lo suficiente para que su estómago no esté demasiado vacío, lo que puede empeorar las náuseas.

Pruebe lo siguiente:

- Beba líquidos lentamente a lo largo del día. Los líquidos fríos y claros pueden ser los más fáciles para su estómago. (Los líquidos claros son los que permiten ver a través de ellos, como el ginger ale, el jugo de manzana, el caldo, el té, etc.)
- Pruebe con trocitos de hielo o trocitos de jugo congelados, que pueden disolverse en la boca, para ingerir más líquidos.
- Coma pequeños snacks y comidas leves varias veces al día. Elija opciones altas en calorías que sean fáciles de comer (como pudín, helado, sorbetes, yogur y batidos).
- Coma alimentos blandos que sean fáciles para su estómago, como galletas saladas, tostadas, yogur natural, paletas o gelatina.
- Los alimentos ácidos, como los dulces ácidos, los pepinillos y otros encurtidos, los limones o las limas pueden ayudar con las náuseas.
- Coma los alimentos cuando estén fríos o a temperatura ambiente para que su olor no sea tan fuerte.

- Coma caramelos duros con olores agradables, como pastillas de limón o mentas, para ayudar a deshacerse de los malos sabores.
- Evite los alimentos fritos, picantes o grasosos.
- Elija alimentos que le den una buena sensación. Es posible que desee evitar sus comidas favoritas para no vincularlas con sentirse enfermo después del tratamiento.

Otras cosas que puede probar

- Pruebe métodos de relajación como la meditación, los ejercicios de respiración, la relajación muscular progresiva o las imágenes guiadas.
- Pregúntele a su equipo de atención del cáncer si la acupuntura podría ser una buena opción para ayudar a controlar las náuseas.
- Un especialista en hipnosis capacitado podría ayudarlo a controlar cómo responde su cuerpo a la sensación de náusea para que le moleste menos.
- Para algunas personas es útil usar la aromaterapia con aceite de menta.

Problemas para tragar

El cáncer y el tratamiento del cáncer a veces pueden causar problemas para tragar.

Qué hacer

Pregúntele a su equipo de atención del cáncer sobre el tratamiento para ayudarlo con sus problemas para tragar. Pueden sugerirle que consulte a un fonoaudiólogo. Muchos fonoaudiólogos tienen capacitación especial para ayudar a las personas con problemas para tragar.

Qué alimentos comer

- Coma alimentos blandos y suaves pero altos en calorías y proteínas (como sopas a base de crema, pudín, helado, yogur y batidos).
- Use purés de vegetales y papas instantáneos en las sopas. Estos pueden ayudar a espesar las sopas y pueden cambiar el sabor.
- Pruebe el suero de leche, el ponche de huevo, los batidos, los batidos de yogur y el helado.
- Pruebe las bebidas de reemplazo de comidas o que son suplementos nutricionales.

Cómo comer

- Coma pequeñas porciones y snacks a lo largo del día.
- Coma en bocados pequeños y trague antes de dar el próximo bocado.
- Use una pajilla (popote) para los líquidos y los alimentos blandos.
- Siéntese derecho para comer y beber y permanezca así durante unos minutos después de las comidas.

Haga que los alimentos y los líquidos sean más fáciles de tragar

- Refrigere los alimentos (el frío ayuda a adormecer el dolor) o sívalos fríos o tibios. Si los alimentos fríos empeoran el dolor, intente ingerirlos a temperatura ambiente.
- Use gelatina para ayudar a suavizar pasteles, galletas dulces y saladas, sándwiches, purés de frutas y otros alimentos fríos. Mezcle 1 cucharada de gelatina en 2 tazas de líquido caliente hasta que se disuelva; vierta la mezcla sobre la comida. Deje que la comida repose hasta que se empape.
- Sumerja los panes en leche para ablandarlos.
- La tapioca, la harina y el almidón de maíz espesan los líquidos. Estos alimentos deben cocinarse antes de comerlos.

- Use espesantes comerciales para ajustar el espesor de un líquido.
- Use cereal de arroz para bebés para hacer un líquido muy espeso.

Cosas que debe evitar

- Alimentos que necesitan mucha masticación
- Alimentos duros y secos, como galletas saladas, pretzels, nueces y papas fritas de paquete
- Alcohol y alimentos o líquidos calientes y picantes
- Alimentos ácidos, como frutas cítricas y bebidas y refrescos

Cambios en el gusto y el olfato

Muchas personas con cáncer tienen cambios en el gusto y el olfato durante o después del tratamiento. Estos cambios pueden hacer que se mantenga alejado de ciertos alimentos y pierda peso. Estos cambios también pueden dificultar que su cuerpo obtenga los alimentos y líquidos necesarios para sanar y recuperarse de su tratamiento contra el cáncer.

Qué hacer

Tratamientos

- Consulte a un dentista para asegurarse de que los cambios en el gusto y el olfato no sean causados por problemas dentales o bucales. Pregunte sobre la mejor manera de mantener su boca limpia y si un enjuague bucal especial podría ayudar.
- Pregúntele a su equipo de atención del cáncer si hay medicamentos que podrían ayudar.
- Si usa algún producto de tabaco, dejar de consumirlo podría ayudar a mejorar sus sentidos del gusto y el olfato. Hable con su equipo de atención (cáncer o atención primaria) sobre un buen plan para dejar de fumar que sea apropiado para usted.

Si tiene un sabor metálico en la boca

- Intente usar tenedores, cucharas y cuchillos de plástico. Y use vasos y platos de vidrio.
- Cocine los alimentos en ollas y sartenes de vidrio en lugar de metal.
- Pruebe chicles sin azúcar o caramelos duros en sabores como menta, limón o naranja. Estos sabores pueden ayudar a reducir el gusto amargo o metálico en la boca.
- Pruebe con frutas y verduras frescas o congeladas en lugar de enlatadas.

Si su comida no tiene sabor o no sabe bien para usted

- Contrarreste un sabor salado o amargo añadiendo edulcorantes. Un sabor dulce se puede compensar añadiendo jugo de limón y sal.
- Saborice los alimentos con hierbas, especias, azúcar, salsas nuevas o sabores ácidos o agrios. Pruebe con rodajas de limón, limonada, cítricos, vinagre y alimentos en escabeche.
- Sirva los alimentos fríos o a temperatura ambiente. Esto puede disminuir los sabores y olores de los alimentos, haciéndolos más fáciles de tolerar.
- Congele frutas, como melón, uvas, naranjas y sandía, y cómalas como golosinas congeladas.
- Mezcle las frutas frescas en batidos, helado o yogur.
- Pruebe marinar las carnes en jugos de frutas, vinos dulces, aderezos para ensaladas u otras salsas.
- Si las carnes rojas tienen un sabor extraño, pruebe con otros alimentos ricos en proteínas, como pollo, pescado, mantequilla de maní, frijoles, guisantes, tofu, nueces, semillas, huevos o queso.
- Coma verduras frescas. Pueden ser más tentadoras que las verduras enlatadas o congeladas.

Otros consejos

- Averigüe qué sabe y huele bien o mal para usted. Esto puede ayudarle a elegir qué comer y cómo hacer que su comida tenga mejor sabor. Puede ser útil llevar un diario de alimentos para realizar un seguimiento de los alimentos y las bebidas que funcionan o no funcionan para usted.
- Mantenga su boca limpia y cepíllese los dientes para ayudar a aliviar los malos sabores.
- Mezcle 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de bicarbonato de sodio en 4 tazas de agua. Agite bien. Enjuáguese la boca (haga buches y escupa) antes de comer para ayudar a que los alimentos tengan mejor sabor.

Si algo de comida le huele mal

- Coma alimentos que no necesiten ser cocinados.
- Sirva los alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Mantenga los alimentos cubiertos y levante la tapa alejándola de usted.
- Use tazas con tapas, como las tazas para viaje.
- Beba con una pajilla (popote)
- Disminuya los olores de la cocina cocinando al aire libre o usando un ventilador de cocina al cocinar.
- Evite comer en habitaciones congestionadas o donde haga demasiado calor.



Visite cancer.org/sideeffects para saber más sobre el manejo de los efectos secundarios relacionados con el cáncer.

Seguridad alimentaria para personas con sistemas inmunitarios debilitados

El cáncer y su tratamiento pueden debilitar el sistema inmunológico de su cuerpo al afectar las células sanguíneas que lo protegen contra enfermedades y gérmenes. Como resultado, su cuerpo no puede combatir las infecciones y las enfermedades tan bien como el cuerpo de una persona sana.

Consejos para manipular los alimentos

Lavado adecuado

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes y después de preparar los alimentos y antes de comer.
- Lave bien las frutas y verduras con agua corriente antes de pelarlas o cortarlas. No use jabones, detergentes, soluciones con cloro ni productos comerciales para higienizar frutas y verduras. Con un fregador de verduras limpio, frote los productos con piel o cáscara gruesa y áspera (melones, papas, plátanos, etc.) o cualquier producto que esté sucio.
- Enjuague las hojas de las verduras de hoja, una a la vez, con agua corriente.
- Enjuague nuevamente con agua corriente las ensaladas empacadas, las mezclas de ensalada y otros productos preparados, incluso cuando su etiqueta indique que ya fueron lavados. El uso de un colador puede facilitar esta tarea. Lave la parte superior de las latas de alimentos con agua y jabón antes de abrirlas.

Almacenamiento de alimentos

- Refrigere los alimentos a 40 °F o menos.
- Mantenga los alimentos calientes a más de 140 °F) y los alimentos fríos a menos de 40 °F).
- Descongele la carne, el pescado o las aves de corral en el microondas o en el refrigerador sobre un plato para evitar que goteen. No los descongele dejándolos a temperatura ambiente.

Otros consejos

- Use los alimentos descongelados de inmediato y no los vuelva a congelar.
- Ponga los alimentos perecederos en el refrigerador dentro de las 2 horas posteriores a su compra o preparación. Los platos con huevo y los alimentos a base de crema y mayonesa no deben dejarse sin refrigerar durante más de una hora.
- No coma brotes de verduras crudas.
- Deseche las frutas y verduras que estén blandas, viscosas o con moho.
- Use utensilios diferentes para revolver los alimentos y probarlos mientras cocina. No pruebe la comida (ni permita que otros la prueben) con ningún utensilio que se vuelva a colocar en la comida.

Evitar la contaminación cruzada

- Use un cuchillo limpio para cortar alimentos diferentes.
- Mantenga la carne cruda alejada de otros alimentos para evitar la contaminación cruzada.
- Mantenga los alimentos separados en las encimeras. Use una tabla de cortar diferente para las carnes crudas.
- Limpie las encimeras y las tablas de cortar con agua caliente y jabón, o use una solución fresca hecha de 1 parte de cloro o blanqueador doméstico y 10 partes de agua. Se pueden usar toallitas desinfectantes húmedas si son aptas para su uso cerca de los alimentos.
- Al asar a la parrilla, use siempre un plato limpio para la carne cocida.

Cocinar bien las carnes

- Ponga un termómetro de carne en la parte más gruesa de la comida para comprobar si está cocida.
- Cocine la carne hasta que deje de estar rosada y los jugos se aclaren.
- La única forma de saber con seguridad que la carne se ha cocinado a la temperatura adecuada es usar un termómetro para alimentos. Las carnes deben cocinarse a 160 °F y las aves de corral a 180 °F. Pruebe la precisión de un termómetro poniéndolo en agua hirviendo. Debe indicar 212 °F.

Cocción en el microondas

- Si el horno microondas no tiene un plato giratorio, gire el plato un cuarto de vuelta una o dos veces durante la cocción. Esto ayuda a prevenir los puntos fríos en los alimentos, donde las bacterias pueden sobrevivir.
- Use una tapa o una cubierta de plástico ventilada para calentar bien las sobras.
- Revuelva a menudo durante el recalentamiento.

Compras de comestibles

- Verifique las fechas de venta y vencimiento de los productos. No compre productos (incluidas carnes, aves o mariscos) que estén vencidos. Elija solo los productos más frescos.
- No use latas dañadas, hinchadas, oxidadas o muy abolladas. Asegúrese de que los alimentos envasados y en cajas estén debidamente sellados.
- Elija frutas y verduras que estén en perfectas condiciones.
- No coma embutidos ni fiambres. En la panadería, evite los postres y pasteles que contengan crema y natillas y que no estén refrigerados.
- No coma alimentos que se compran en recipientes de autoservicio o a granel.
- No coma muestras gratis de alimentos.

- No use huevos agrietados o sin refrigerar.
- Recoja los alimentos congelados y refrigerados justo antes de salir de la tienda de comestibles, especialmente durante los meses de verano.
- Refrigere los comestibles de inmediato. Nunca deje comida en un carro sin aire acondicionado.
- No compre productos que ya hayan sido cortados en la tienda de comestibles (como melón o repollo).

Consejos para salir a cenar

- Coma temprano para evitar las multitudes.
- No coma yogur ni helados de máquinas expendedoras.
- En los restaurantes de comida rápida, pida que la comida se prepare en el momento.
- Pida paquetes de condimentos de una sola porción y evite los recipientes de condimentos a granel de autoservicio.
- No coma de fuentes de alimentos de alto riesgo, incluidos bufés de ensaladas y otras comidas, delicatessen, smorgasbords, fiambres, vendedores ambulantes y food trucks.
- No coma frutas ni verduras crudas.
- Pida jugos de frutas pasteurizados. En los restaurantes, evite los jugos “recién exprimidos”.
- Asegúrese de que los utensilios y cubiertos estén colocados sobre una servilleta o un mantel limpio en lugar de directamente sobre la mesa.
- Si desea conservar comida que le sobra, pida un recipiente y ponga la comida usted mismo en lugar de que el mesero lleve su comida a la cocina para hacerlo.

Consideraciones de seguridad para hierbas y suplementos

Tenga cuidado al comprar vitaminas, minerales, hierbas y otros suplementos de venta libre. Los fabricantes de estos productos no tienen que obtener la aprobación de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) para vender sus productos. Esto significa que no tienen que demostrar que sus productos son seguros.

La FDA supervisa los productos que pueden ser inseguros o hacer afirmaciones falsas o engañosas, pero solo pueden hacerlo después de que el producto ya esté en el mercado. Los fabricantes de estos productos tampoco tienen que demostrar que sus productos son efectivos. La FDA solo puede retirar un producto del mercado si hay pruebas de que no es seguro.

Hable con su equipo de atención del cáncer sobre cualquier suplemento que esté tomando o pensando en tomar. Otros consejos de seguridad:

- Pídale a su equipo de atención del cáncer información confiable sobre los suplementos dietéticos.
- Su médico puede aprobar que tome un suplemento durante el tratamiento. En ese caso, elija uno que no contenga más del 100% del valor diario necesario de vitaminas y minerales.
- Si su médico, dietista u otro miembro del equipo de atención del cáncer le sugiere que tome un suplemento, pregunte si debe elegir uno con hierro.
- Deje de tomar el producto y llame a su equipo de atención del cáncer si tiene problemas como sibilancia (sonido sibilante o agudo al respirar), picazón, entumecimiento u hormigueo.

Consejos para una alimentación saludable durante y después del tratamiento

Comer bien puede ayudarlo a recuperar su fuerza y energía y a sentirse mejor en general. Asegúrese de preguntar a su equipo de atención del cáncer si tiene alguna restricción de alimentos o dieta durante o después del tratamiento.

Es más probable que los cambios más pequeños en su dieta aporten más beneficios a largo plazo que las dietas restrictivas. El primer paso para comer de manera saludable es mantener su despensa abastecida con alimentos que pueda usar rápidamente para preparar comidas saludables.

Planifique comidas con más:

- Verduras
- Frutas
- Cereales integrales

Trate de evitar:

- Azúcares agregados
- Cereales refinados
- Carnes procesadas y rojas

Mejore cada comida con opciones saludables

Se recomienda que coma todos los días de 1½ a 2 tazas de fruta y de 2 a 3 tazas de verduras. Elija las frutas y verduras que sean más fáciles de obtener. Puede usar frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas. Trate de elegir los alimentos que tengan menos sal y azúcar agregados.

Comer más frutas y verduras tiene beneficios para la salud, incluso si no realiza otros cambios en su dieta. Siga estos consejos en cada comida para nutrir su cuerpo con alimentos saludables.

Desayuno

- Añada fruta a su cereal.
- Añada espinacas, tomates u otras verduras a sus huevos.
- Elija alimentos para el desayuno sin azúcar.
- Elija pan integral o bagels.

Almuerzo y cena

- Elija sopas con verduras.
- Añada verduras ricas en proteínas, como frijoles, guisantes y lentejas.
- Añada otras verduras a las ensaladas o wraps.
- Elija proteínas magras, como aves de corral, pescado, frijoles o tofu.

Postres

- Haga refrigerios congelados a partir de jugo 100% natural.
- Pruebe plátanos, fresas o manzanas cubiertas de chocolate.
- Añada fruta a su refrigerio dulce favorito.



Escanee el código QR para obtener ideas de recetas saludables.



Escanee el código QR para obtener más información sobre cómo mantenerse activo.

No olvide la actividad física.

Ser activo tiene muchos beneficios. Puede ayudarlo a controlar algunos efectos secundarios del tratamiento del cáncer. Hable con su equipo de atención del cáncer sobre qué tipo de ejercicio es adecuado para usted durante o después del tratamiento.



La nutrición es una parte importante del tratamiento del cáncer. Comer el tipo correcto de alimentos durante el tratamiento puede ayudarle a sentirse mejor y a mantenerse más fuerte. Este folleto cubre:

- Beneficios de comer bien durante el tratamiento
- Preparación para el tratamiento
- Consultar a un dietista
- Cómo los tratamientos contra el cáncer pueden afectar la nutrición
- Manejo de los efectos secundarios alimentarios comunes del tratamiento
- Seguridad alimentaria para personas con sistemas inmunitarios debilitados
- Consejos para una alimentación saludable durante y después del tratamiento

Para obtener más información y respuestas, visite el sitio web de la American Cancer Society en cancer.org o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando nos necesite. Escanee los códigos QR para obtener más información.



Nutrición para
personas con cáncer



Manejo de los efectos
secundarios relacionados
con el cáncer



cancer.org | 1.800.227.2345



©2025, American Cancer Society, Inc.
No. SPA941002 Rev. 3/25
Models used for illustrative purposes only.