
Hechos De Nutrición



Cáncer

Más de un millón de personas son diagnosticadas con cáncer cada año. Aproximadamente cada uno de 2 hombres Americanos y una de cada 3 mujeres Americanas tendrán un tipo de cáncer en su vida. El cáncer es la segunda causa más grande de muerte en los Estados Unidos. Estas son algunas guías generales de nutrición que pueden ayudar a prevenir el cáncer y otras enfermedades crónicas.

Consejos para Comer Saludable

- Coma una variedad de comidas de los grupos principales. Use la pirámide saludable como su guía.
- Escoja la mayoría de sus comidas de las fuentes de plantas.
- Coma 5 o más porciones de frutas y vegetales todos los días.
- Coma bastante fibra.
- Limite su consumo de comidas altas en grasa especialmente de animales.
- Comience su día con energía coma un desayuno saludable.
- Obtenga y mantenga un peso saludable.
- Sea activo(a) físicamente. Participe en actividad física moderada o vigorosa por 30 minutos entre 5 o más días de la semana en adición a sus actividades de siempre.
- Limite su consumo de bebidas alcohólicas si usted toma.
- ¡Recuerde que un plato lleno de color es un plato saludable!
- Limite el consumo de carnes rojas y carnes procesadas.
- Escoja los granos integrales o enteros en lugar de los procesados o refinados.



<http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>

Para más información:

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición
212-294-8103 o 800-747-2023
nutrition@glwd.org
www.glwd.org

El Cáncer y la Nutrición

Las metas nutricionales de las personas con cáncer varían de persona a persona dependiendo del tipo de cáncer que usted tenga y el tratamiento(s) que este recibiendo. En la terapia de radiación la radiación es dirigida a las partes del cuerpo con cáncer para que las células no puedan crecer y dividirse. El tipo de efectos secundarios de la terapia depende del área que el cuerpo este recibiendo la radiación, el tamaño del área tratada, la dosis total de radiación y la cantidad de tratamientos. La quimioterapia consiste en tomar medicamentos fuertes que matan las células de cáncer. Estos medicamentos son comúnmente tomados en forma de pastilla o inyectados al torrente sanguíneo. Los medicamentos de quimioterapia pueden causar daño a las células saludables y a las células de cáncer. Las células que pueden recibir el mayor daño son las células de medula osea, de pelo y las células que forran el tracto digestivo que incluyen las células de la boca has el recto o ano.

Si usted ha recibido o esta recibiendo tratamiento como la quimioterapia o la radiación usted puede estar sintiendo efectos secundarios que también puedan afectar su consumo de alimentos. Comiendo las comidas apropiadas antes, durante y después del tratamiento le puede ayudar a sentirse mejor, mantenerse fuerte, reducir su riesgo de infección, curar y recuperarse pronto. Lea las tablas debajo que contienen consejos útiles para ayudarle a enfrentar los efectos secundarios de su tratamiento de cáncer.

Puede que su dieta necesite ser cambiada para ayudarle a su cuerpo recuperar su fuerza y resistir los efectos del cáncer y su tratamiento. Durante el tratamiento de cáncer su cuerpo necesitará proteína y calorías adicionales más a menudo para mantener su peso, recuperar y curarse lo más pronto posible.

Estas son unas de las sugerencias para aumentar calorías y proteína

- Coma varias comidas y meriendas frecuentemente en lugar de tres comidas grandes. No espere hasta que sienta hambre para comer.
- Coma sus comidas favoritas en cualquier momento del día.
- Coma su comida más grande cuando sienta bastante hambre. Por ejemplo si normalmente usted tiene más hambre en las mañanas haga su desayuno su comida grande del día.
- Trate de comer comidas altas en calorías y proteína a cada comida y merienda.

- Agregue queso a los sándwiches, sopas, huevos, fideos, cazuelas, vegetales y papas.
- Agrégale salsas de crema a los vegetales u otros platos. Use leche en lugar de agua lo más posible.
- Agregue helado a las bebidas gaseosas, batidos, otros suplementos nutricionales o coma helado con fruta u otros postres.
- Agregue nueces, semillas o germen de trigo a las cazuelas, fruta, helado, yogur, galletas, panqueques, panecillos o se pueden comer solos como una merienda.
- Use mantequilla de cacahuete o maní en sus tostadas o agregue le a sus batidos, postres o helado. La mantequilla de maní puede ser una buena opción para sumergir algunas frutas o vegetales.
- Cuando le sea posible agregue huevos hervidos picados a los platos. Agregue la clara del huevo a las tortillas o masas cuando este cocinando.

- Para aumentar su apetito haga ejercicio liviano o salga a caminar antes de comer.

Para más información:

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición

212-294-8103 o 800-747-2023

nutrition@glwd.org

www.glwd.org

- Tome bebidas altas en calorías y proteína como los batidos y suplementos líquidos comerciales. Las bebidas frías son usualmente mejor toleradas.
- Tome la mayor parte de sus líquidos entre comidas en lugar de con las comidas. Tomando líquidos con las comidas lo pueden hacer sentir muy lleno(a).
- Trate de comer pudín y tabletas nutricionales hechas en casa o comercialmente.

Cuando usted tiene cáncer o esta recibiendo tratamiento su sistema inmunológico se pondrá débil. Sea especialmente cuidadoso cuando este comprando comida, preparando las comidas y cuando salga a comer para prevenir las enfermedades causadas por los alimentos. Siguiendo las indicaciones de seguridad alimentaria reduce su riesgo de exposición a la bacteria y otros organismos que se puedan multiplicar y causar una infección grave cuando su sistema inmunológico este débil.

Este seguro(a) de:

- Lavarse sus manos frecuentemente.
- Mantenga separadas las comidas crudas y las que estén listas para comer.
- Cocine sus comidas a la temperatura apropiada.
- Refrigere las comidas de inmediato a menos de 40 grados Fahrenheit o 4 grado centígrados.

Sugerencias para Enfrentar los Efectos Secundarios del Tratamiento de Cáncer

NÁUSEA & VÓMITO

- Si usted tiene vómito no tome ni coma hasta que el vómito este controlado.
- Trate de comer comidas pequeñas y más frecuentemente.
- Tome y coma lentamente.
- Trate de comer comidas que son usualmente mejor toleradas como la tostada, galletas de sal, yogur, Farina, avena, papas hervidas, arroz, fideos, líquidos claros y gaseosas.
- Evite las comidas grasosas o fritas. Evite las comidas que sean muy dulces, picantes o que tengan un olor muy fuerte.
- Después de comer no se recueste por 2 horas.
- Coma comidas frías o al clima.
- Evite de comer en un lugar mal ventilado o caliente.
- Evite los líquidos durante la comida. Tome los líquidos ½ hora antes o después de comer.

DIARREA

- Tome bastante líquidos sin cafeína (agua, bebidas de deporte) para prevenir la deshidratación.
- Trate de comer comidas pequeñas y más frecuentemente.
- Trate el arroz blanco, fideos, papas (no fritas), Farina, huevos (no fritos), mantequilla de maní suave y pan blanco.
- Si la leche es problemática use productos sin lactosa.
- Incluya comidas altas en potasio como los plátanos, papas, jugo de naranja o bebidas de deporte.
- Evite: las comidas fritas o grasosas, vegetales crudos con la piel, semillas y vegetales altos en fibra como el brócoli o brécol, maíz, frijoles secos, repollo, arvejas y el coliflor.

ESTREÑIMIENTO

- Aumente la fibra y líquidos en su dieta. Use panes y cereales de grano entero (pan integral, arroz integral, avena) en lugar de productos de grano refinado (pan, pasta o arroz blanco)
- Coma una variedad de frutas y vegetales frescos. Procure de 5 a 8 raciones al día.
- Trate de agregarle ½ cucharada de salvado a los cereales o a las cazuelas.
- Coma frutas secas como una merienda.
- Tome un mínimo de 8 a 10 vasos llenos de líquidos sin cafeína al día.
- Trate los líquidos tibios o el jugo de ciruela para estimular la actividad de los intestinos.

Para más información:

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición
212-294-8103 o 800-747-2023

nutrition@glwd.org

www.glwd.org

PÉRDIDA DE APETITO/PÉRDIDA DE PESO

- Cuando le sea difícil de comer trate las sustituciones de comida en líquido o polvo.
- Haga que las comidas que usted coma cuenten usando elementos altos en calorías y proteína.
- Trate los batidos y suplementos altos en calorías en lugar de bebidas sin calorías.
- Haga que sus comidas sean atractivas. Coma en un ambiente tranquilo y agradable con otras personas si lo es posible. Mientras este comiendo escuche música relajante. Agregue variedad a sus comidas.
- Evite las comidas que llenen mucho (gaseosas y comidas grasosas).

DIFICULTAD TRAGANDO

- Escoja comidas que sean suaves o líquidas. Algunas son: plátanos, puré de manzana, sandía, requesón, yogur, puré de papa, fideos, pastel de crema, pudín, gelatina, huevos revueltos, avena.
- Para hacer sus comidas en puré use una licuadora o un procesador de alimentos.
- Corte las comidas en pedazos pequeños y humedezca con sopas, salsas claras o mantequilla.
- Trate las comidas bien frías. Agregue hielo a la leche y batidos.
- Tome cantidades pequeñas de suplementos altos en calorías.

CAMBIOS EN EL SABOR O GUSTO

- Use hierbas o condimentos para darle más sabor a las comidas.
- Adobe la carne, pollo o pescado en jugos de fruta dulces, aderezos de ensalada sabrosos o en aderezos agrdulces.
- Maximice otras características de la comida como el color y la textura.
- Evite de cocinar en ollas metálicas.
- Chupe mentas sin azúcar.
- Pregúntele a su doctor sobre pastillas anestésicas o atomizador que le pueda dormir su boca y garganta para que pueda comer.

Para más información:

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición
212-294-8103 o 800-747-2023
nutrition@glwd.org
www.glwd.org