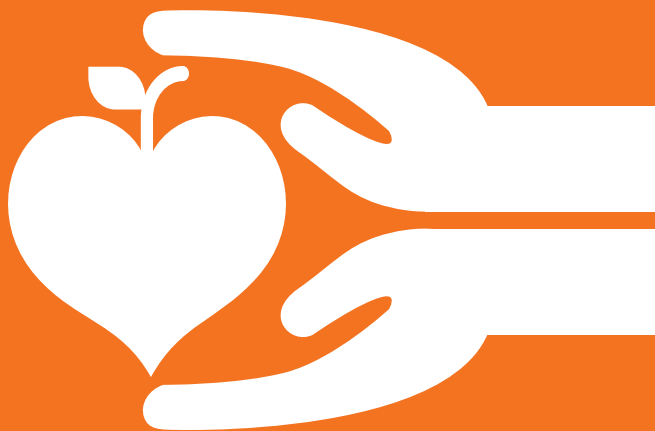


# Consejos de Nutricion para los Cuidadores



**GOD'S LOVE**  
**WE DELIVER®**



**GOD'S LOVE  
WE DELIVER®**

166 Avenue of the Americas  
New York, NY 10013  
TEL: 212.294.8100  
FAX: 212.294.8101  
godslovewedeliver.org

La misión de God's Love We Deliver es mejorar la salud y el bienestar de hombres, mujeres y niños viviendo con VIH/SIDA, cáncer u otras enfermedades que alteran la vida aliviando el hambre y la desnutrición. Preparamos y entregamos comidas saludables de alta calidad para las personas que no pueden proveer o preparar comidas para ellos mismos.

Ofrecemos educación y asesoría nutricional específica para cada enfermedad a nuestros clientes y sus familias, cuidadores u otras organizaciones de servicios. Todos nuestros servicios se proporcionan sin cargo y sin relación a ingresos.

La publicación de este folleto se ha hecho posible por una donación generosa de The Palette Fund.

The **Palette** Fund  


thepalettefund.org

# Tabla de Contenido

INTRODUCCIÓN • 2

## CONSEJOS DE NUTRICIÓN BÁSICOS PARA LOS CUIDADORES

ACERCA DE PLANEAR UNA COMIDA • 3

PLANEAR COMIDAS BALANCEADAS • 4

HIDRATACIÓN • 5

## CUIDANDO A ALGUIEN CON NECESIDADES ESPECIALES

ADULTOS MAYORES • 7

ENFERMEDAD DE ALZHEIMER • 8

VIH/SIDA • 9

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR • 11

ESCLEROSIS MÚLTIPLE • 14

DIABETES • 15

CÁNCER • 16

MANEJANDO DIFICULTADES DE MASTICAR Y TRAGAR • 19

MANEJANDO CAMBIOS GASTROINTESTINALES • 21

CUANDO CONSIDERAR COMIDAS AL DOMICILIO • 23

CUIDADO DE ALIMENTOS • 24

PROBLEMAS NUTRICIONALES DE FIN DE VIDA • 26

USTED, EL CUIDADOR • 28

CONTROL DE INFORMACIÓN DE SALUD • 30

RECURSOS • 32



# Introducción

En nuestras vidas muchos de nosotros daremos o recibiremos cuidado. Esta estimado que hay más de 50 millones de americanos actualmente cuidando a un miembro mayor de su familia, compañero o amigo, ayudándoles así a estas personas evitar el cuidado a término largo y poder permanecer en sus hogares y comunidades. Esta estadística asombrosa refleja una gran cantidad de tiempo, labor y amor y consiste de muchas actividades. Este folleto se enfocará en los aspectos nutricionales del cuidado.

La comida y la hora de comer pueden ser una fuente de comodidad y conexión para el cuidador y sus seres queridos. Puede ser un momento donde se puede desacelerar y aprovechar la compañía de cada uno, algo que se pierde en el ajetreo de citas, compromisos y obras del día. Para la persona a la cual se le está cuidando, la comida puede ser una fuente de familiaridad y felicidad durante los tiempos difíciles.

Manteniendo a una persona nutricionalmente saludable puede mejorar la calidad de vida y bienestar físico. Al comer bien se pueden prevenir caídas, infecciones, la ruptura de la piel, y ayuda a mantener un peso saludable.

La preparación de las comidas y el manejo nutricional puede ser desgastante para los cuidadores pero el comer saludable no tiene que ser complicado. Este folleto fue creado para aliviar el estrés y dar información nutricional, esperando que la vida del cuidador se le haga un poco más fácil. Se debe usar como un recurso para ayudarlo a guiar opciones nutricionales y manejar preocupaciones de alimentos. Las dificultades mayores están recalcadas y recursos para más información están proveídos. También hay consejos para el cuidado personal, un aspecto frecuentemente descuidado pero siempre crucial cuando se está cuidando a alguien.

# Consejos de Nutrición Básicos para los Cuidadores



## ACERCA DE PLANEAR UNA COMIDA

Una de las tareas principales del cuidador es proporcionar comidas nutricionales a las personas que están cuidando. Hemos hecho una lista de cosas que debe considerar cuando esté planeando una comida.

**Dietas Especiales:** ¿Necesita su ser querido mantener una dieta especial a causa de una enfermedad o limite físico? Por ejemplo, las personas diabéticas necesitan cuidar su consumo de carbohidratos (almidones). Aquellos con dificultad de tragar puede ser que necesiten modificar la consistencia de sus comidas. Las secciones que siguen en este folleto discutirán esto y otras condiciones médicas y sus necesidades nutricionales.

**Estado de Peso:** Cambios repentinos y no intencionales de peso (aunque suban o bajen) pueden indicar un cambio en la condición médica de la persona. Por ejemplo, usted puede notar un cambio en los movimientos intestinales, hinchazón en las piernas o tobillos, comer menos de lo normal, pérdida de apetito o hábitos de comer malos. Si algunos de estos cambios persisten, se debe discutir con un proveedor de atención de la salud.

**Recursos Financieros:** Aun con las mejores intenciones, algunas veces las fuentes financieras pueden ser limitadas y esto puede hacer más difícil mantener una dieta saludable. Considere aplicar para el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP antes conocida como estampillas de alimentos) o use despensas de alimentos. También haga sus compras inteligentemente, buscando



especiales o usando cupones. A veces comprar al mayor es económico. Después puede re-empacar o congelar la comida en porciones individuales.

**Disponibilidad de Alimentos:** No siempre es fácil ir a la tienda o supermercado y encontrar los alimentos que usted está pensando en comprar. En esta situación, trate de comprar productos secos y en cantidades grandes. Alternativamente, puede organizar con un amigo o familiar que le lleve de compras en una base regular. También tenga en cuenta que muchos supermercados y tiendas de alimentos tienen servicios de pedido y entrega a domicilio por internet o teléfono. En cualquier caso, es buena práctica tener productos en caso de emergencia a la mano. Vea “Almacenar su cocina” para los productos que siempre se deben tener.

#### PLANEANDO COMIDAS BALANCEADAS

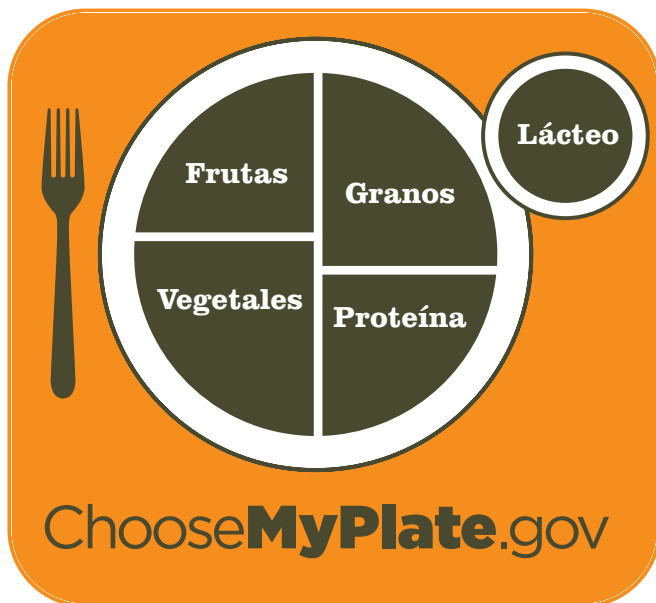
Sabiendo que tipos de alimentos usted desea preparar y tener los ingredientes a mano es mitad de la batalla. La otra mitad es ponerlo todo junto. Tenga en mente cualquier requisito especial de dieta que necesite. El modelo de “mi plato” le puede ayudar a planear su comida más fácilmente.

#### **Vegetales y Frutas:** $\frac{1}{2}$ plato

Sirva vegetales con cada comida como un acompañamiento, mezclados en la comida (como un guisado o sopa), ensalada o parte de un sándwich. Aunque siempre es importante escoger una variedad de vegetales y los vegetales de hoja verde oscura deben ser servidos regularmente. Las frutas pueden ser parte de las comidas, refrigerio o postre.

#### **Proteína:** $\frac{1}{4}$ plato

Busque cortes de carnes magras (especialmente pollo o pescado). Evite carnes procesadas, como los embutidos y salchichas. Pruebe fuentes de proteína a base de plantas incluyendo legumbres y el tofu.



### **El Almidón:** $\frac{1}{4}$ plato

Las opciones más saludables son los granos enteros como el arroz integral, pasta integral, cebada o quínoa. Los vegetales con almidón, incluyen las papas y maíz que son otras opciones en la categoría de almidón.

### **Lácteos:** 2-3 porciones al día

Algunos ejemplos incluyen leche, queso y yogur. Use productos bajos en grasa si es necesario.

### **LA HIDRATACIÓN**

El mantenerse bien hidratado es crítico. Casi 60% de nuestro cuerpo es agua. El agua es vital para muchas funciones del cuerpo incluyendo el remover las toxinas del cuerpo a través de la orina. Los signos de deshidratación incluyen dolor de cabeza, boca seca, mareos, debilidad, piel seca y orina de color oscura. Las recomendaciones para el consumo de líquidos varían de persona



a persona, pero está estimado tomar de 6-8 vasos al día. Monitoree el color de la orina: el color amarillo claro indica hidratación adecuada. (Tenga en cuenta que algunas vitaminas y medicamentos pueden descolorar la orina.) Líquidos incluyen no solo agua y otras bebidas, si no comidas que sean líquidas a temperatura ambiental o contienen una gran cantidad de líquidos. El yogur, la sopa, puré de manzana, helados, pudines, gelatina, fruta, pepinos, y tomates son algunos ejemplos.

## COMO ALMACENAR SU COCINA

### CONGELADOR

Vegetales	Vegetales mixtos, brócoli, coliflor, espinaca, maíz, coles
Proteína	Pollo, pescado, pavo
Frutas	Cualquier fruta congelada

### DESPENSA

Vegetales	*Productos enlatados: tomates, maíz, habichuelas
Proteína	Productos enlatados* pescado (atun, salmon, sardinas, caballa), frijoles secos o enlatados*
Frutas	Variedad de frutas enlatadas en sus jugos naturales
Granos/Almidón	Arroz, quínoa, pasta, cebada, papas, batata, yuca
Otros	Una variedad de especias, caldos* y sopas*

### NEVERA

Vegetales	Una variedad de vegetales frescos, especialmente vegetales de hoja verde oscura, lo básico como zanahorias, apio, cebolla y ajo
Frutas	Una variedad de frutas frescas
Proteína	Pollo, pescado, tofu, huevos y queso
Bebidas	Leche y jugo

\*Bajos en Sodio



# Cuidando a alguien con necesidades especiales



## ADULTOS MAYORES

Las dificultades de nutrición relacionadas con la edad, como una reducción del apetito, el sentido de gusto, y sed son consideraciones especiales cuando se está cuidando a un adulto mayor. Muchas funciones del cuerpo se vuelven más lentas con la edad, creando necesidades especiales. Algunos problemas comunes son la pérdida de peso sin intención y deshidratación, cuales aumentan la fragilidad y dependencia, y así disminuye la calidad de vida y resulta en peores resultados de salud.

El monitoreo del peso y consumo de comida y líquidos le ayudará a identificar algún problema antes de que se convierta en algo serio. Muchos adultos mayores toman

Cosas de tener en cuenta	Como tenerlas en cuenta	Más Consideraciones
Cambios de peso	Tome el peso regularmente – mínimo una vez al mes	Reporte cualquier cambio a su proveedor medico o dietista
Dolor dental o de boca	Observe la persona durante las comidas, visite el dentista regularmente	Reporte cualquier cambio al dentista o proveedor medico
Ruptura de la piel (riesgo con diabetes e Incontinencia)	Observe la piel, especialmente en las coyunturas con mas huesos, evite humedad excesiva (sudor/orina)	Reporte cualquier cambio a su proveedor medico inmediatamente, cambie las sabanas frecuentemente
Hidratación (vea la pagina 5)	Ofrezca sorbos de agua durante el día. También ofrezca comidas con un alto contenido de agua. Apunte la cantidad de líquido consumido.	Hable con su proveedor medico o dietista para recomendaciones de líquidos individualizadas
Depresión/Estado de ánimo	Observe el estado de ánimo, ganas de tomar parte en actividades comunes y los hábitos de dormir	Reporte cualquier cambio a su proveedor medico o profesional de salud mental
Cambios en la ingesta de alimentos	Observe si hay cambios en la cantidad y tipo de comida que se come o cambios en su horario.	Cambie el horario de las comidas como sea necesario para aumentar la ingesta. Considere utensilios especiales o asistencia para comer si es necesario.



múltiples medicamentos diario, los cuales interactúan con otros medicamentos o alimentos. También pueden causar cambios en el apetito, en el consumo de alimentos e hidratación. Este seguro(a) de preguntar le a su proveedor medico, a una dietista registrada o farmacéutico por las instrucciones especiales para evitar complicaciones.

### ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad progresiva en la cual las necesidades de alimentos, preferencias y habilidades cambian con el tiempo. Estos pueden resultar en pérdida de peso, malnutrición, y complicaciones como un aumento en la fragilidad, descomposición de la piel e infecciones que pueden avanzar a una dependencia en otras personas y aumentar la carga para el cuidador.

Una meta y reto del cuidar a alguien es ayudarlos a mantener la independencia de esa persona y a la vez animar el consumo de una variedad de alimentos y líquidos. Una manera de poder lograrlo es de mantener las necesidades de la persona mientras vayan cambiando y evitar anticipar mucho en el futuro. Por ejemplo, cuando la habilidad de usar utensilios y comer por si mismo se pierde, considere usar menos utensilios (solo una cuchara, no tenedor ni cuchillo), utensilios adaptivos y/o alimentos cual se puedan comer con la mano (alimentos que se puedan comer fácilmente sin utensilios). Si el individuo es capaz de masticar y tragar seguramente, los alimentos que se comen con la mano son una gran forma de animar a la persona que coman por si mismos (vea lo siguiente para ideas). Hay muchos tipos de utensilios, platos hondos, platos, vasos y tazas que pueden hacer comer por si mismo más fácil y pueden aumentar la cantidad de alimentos que se comen. Para más información sobre este tipo de utensilios ve la pagina 32 de recursos.



Los cuidadores deben tener en cuenta que la habilidad de masticar y tragar se disminuye con el tiempo. Si usted sospecha de algún problema para tragar de la persona que cuida infórmele al proveedor médico de inmediato y considere un referido a un logopeda/terapeuta de habla. Ud. puede ofrecer alimentos de consistencia modificada (espeso, picado o en puré) paso a paso, si es necesario o recomendado. Evite eliminar mucho muy rápido. Vea la página 19 para más información sobre la disfagia (la pérdida de la habilidad de tragar) y sus síntomas.

### Consejos para animar a la persona a comer:

- Proporcione un ambiente calmado y sin ruidos. Apague la televisión y el radio.
- Haga que la hora de comer sea sobre la persona. Enfóquese en la persona y no en la tarea.
- Retire los utensilios solo cuando la persona este confundida o no sea seguro.
- De señales verbales y físicas de comer. Por ejemplo, ponga la cuchara en la mano de la persona y dígame “esta es su cuchara”, guíe la mano al plato y dígame, “estas son sus papas.”
- Ofrezca porciones pequeñas de comida a la vez. Esto puede reducir la confusión.
- Use colores sólidos en su vajilla para distraer menos a la persona. Por ejemplo, un plato blanco con un individual azul.
- Use platos que no se resbalen para animar a que coman por sí mismos.
- Remueva todos los artículos que no sean de comer – paquetes o papeles.
- Tenga en cuenta la hora del día. El apetito y funcionamiento pueden ser mejor en la mañana.
- Ofrezca la preferencias de alimentos (lo más que se pueda).
- Proporcione agua en un vaso o taza transparente para que tomen sorbos durante el día. De esta forma se puede ver cuánto una persona está tomando.

---

### Ideas para alimentos de comer con la mano

Sándwiches cortados en pedazos

Torrejitas cortadas en pedazos

Galletas de sal con un queso suave

Rebanadas de torta de huevo o piza

Huevo hervido cortado en pedazos

Rebanadas de frutas o vegetales

Rebanadas de pechuga de pollo

Rebanadas de papas

Barras de granola

---



## VIH/SIDA

Cuando se esté cuidando a alguien con VIH/SIDA es importante de estar seguro que la persona este comiendo una dieta balanceada. El comer de manera saludablemente es beneficiario para aumentar el sistema inmunológico, aumentar la energía, construir y mantener los músculos y reducir el riesgo de otras enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades del corazón y el cáncer. Las guías presentadas en las páginas 4-6 le pueden ayudar con esto.

También considere esto:

**Proteína:** este nutriente es importante para construir y mantener el musculo, soportar el sistema inmunológico y mantener saludable el tracto gastrointestinal. Enfóquese en proteína magra, en especial carnes de aves y pescado.

**Sistema Inmunológico:** una dieta en general saludable con variedad de frutas, vegetales y proteínas magras soportarán el sistema inmunológico.

**Sistema Gastrointestinal:** el virus del VIH tiene una afinidad para los tejidos del tracto intestinal, así que el soporte de este sistema es esencial. Considere una dieta alta en fibra y alimentos con prebióticos como el yogur con culturas activas (bacteria beneficiosa) y vegetales fermentados naturalmente.

**Medicamentos:** tenga en cuenta los efectos secundarios temporales o largo plazo, incluyendo náusea, vómitos, diarrea, o estreñimiento. Vea la sección de cómo manejar los síntomas gastrointestinales en las páginas 21-22.

**Vitaminas y Minerales:** las personas con enfermedades crónicas como el VIH pueden necesitar más vitaminas y minerales de las



que proveen los alimentos. Tomar una multivitamínica puede ser beneficiario, especialmente si la cantidad de comida es reducida debido a pérdida de apetito o problemas gastrointestinales.

**Pérdida de Peso:** la pérdida de peso no es un problema tan común para los que viven con VIH o SIDA como lo era anteriormente. De todas formas todavía ocurre y puede ser un síntoma de que la condición está progresando. Reporte la pérdida de peso al equipo de cuidados médicos si no puede explicar porque su ser querido está perdiendo peso. Por ejemplo, si su ser querido está comiendo la misma cantidad y tipos de comida pero está perdiendo peso puede haber una razón por el cambio.

#### ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

La enfermedad cardiovascular (CVD en Inglés) se refiere a un grupo de condiciones que afectan al corazón y vasos sanguíneos. Las causas más comunes de la enfermedad son arterioesclerosis (endurecimiento de las arterias) e hipertensión (presión arterial alta). Los dos son relacionados a un número de factores, algunos no se pueden cambiar (como genética y edad), y algunos se pueden modificar (como el fumar, dieta y actividad física). Enfocándose en estos factores de vida le ayudara a evitar eventos en el futuro o empeoramiento de la enfermedad.

Cuando se este cuidando a alguien con enfermedad cardiovascular, mantener un plan de dieta saludable para el corazón es esencial para mantener la salud. Aquí hay algunas cosas para considerar:

*Enfóquese en grasas o aceites saludables*

- Elija grasa **mono insaturada:** aceitunas, aceite de oliva y aguacates.
- Prefiera la grasa **poli insaturada:** aceite de canola, nueces, y el **omega-3**, las cuales se encuentran en pescado de agua fría (salmón, pescado caballa y el atún).



- Elija productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Coma menos grasa saturada: carnes grasosas, piel de pollo, lácteos altos en grasa. Evite la grasa trans cual se encuentra en alimentos procesados y muchos productos horneados.

### *Monitoree la ingesta de sodio*

- Limite el sodio a 1,500 mg al día. Pregúntele a su proveedor medico por recomendaciones individuales.
- Revise las etiqueta de alimentos y busque ingredientes que contengan sal como estos: cloruro de sodio (sodium chloride), glutamato monosódico (monisodium glutamate MSG), bicarbonato/levadura, benzoato de sodio (sodium benzoate), nitrito de sodio (sodium nitrite), y sulfito de sodio (sodium sulfite).
- Elija más frutas y vegetales frescos o congelados.
- Cuando use alimentos enlatados desagüe y enjuague con agua fría, o compre productos bajos en sodio y también desagüe y enjuague estos.
- Evite los productos que sean encurtidos, ahumados, y curados, todos son altos en sodio.
- Sazone con hierbas frescas o secas o especies en vez de sal.
- Para refrigerios coma frutas, vegetales, nueces sin sal, galletas sin sal y yogur bajo en grasa.
- Los alimentos procesados y preparados pueden contener una gran cantidad de sodio. Coma menos de estos y lea las etiquetas de alimentos para seleccionar mejor (vea debajo).

**Use la etiqueta de alimentos para hacer mejores selecciones para el corazón:** cuando este comprando alimentos empacados revise la etiqueta de alimentos de cantidad de grasa y sodio. Mire a la columna del porcentaje (%) diario (vea la próxima página para un ejemplo) para determinar si el producto contiene cantidades altas o bajas de estos nutrientes.



La regla de 5%-20%:

- 5% o menos es bajo. Mantenga la grasa total, grasa saturada, grasa trans, colesterol y sodio bajo.
- 20% o más es alto. Mantenga vitaminas, minerales y fibra alto.

Esta etiqueta es un ejemplo de un producto que no es una opción saludable porque es alto en sodio y grasa y bajo en fibra.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño de Ración 1 Taza (228g)	
Raciones Por Paquete 2	
Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 250	Calorías de grasa 110
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 12g	<b>18%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>15%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodio</b> 470mg	<b>20%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 31g	<b>10%</b>
<b>Fibra Dietética</b> 0g	<b>4%</b>
Azúcares 5g	
<b>Proteína</b> 5g	
Vitamina A 4%a	• Vitamin C 2%
Calcio 20%	• Hierro 4%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades cálorias.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos que 65g 80g
Grasa Saturada	Menos que 20g 25g
Colesterol	Menos que 300mg 300mg
Sodio	Menos que 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g



## ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Aunque no hay una dieta específica para las personas con esclerosis múltiple (MS), siguiendo prácticas de comer saludable puede ayudar a manejar los síntomas de la enfermedad y reducir el riesgo de otras enfermedades. Las sugerencias de dieta incluyen:

Los estudios han demostrado que la grasa omega-3 puede reducir la severidad y duración de los ataques de esclerosis múltiple, también mejora el estado de ánimo y la memoria. La grasa omega-3 se encuentra en salmón, pescado caballa, sardinas, atún abacoré y arenque. Es una buena idea de servir pescado al menos 2 veces por semana.

Incorpore carbohidratos que promuevan la salud como las frutas, vegetales, granos enteros y legumbres y evite los procesados como el pan blanco, productos horneados, arroz blanco y bebidas endulzadas. Un beneficio mayor de los carbohidratos sin procesar es su cantidad alta de fibra, la cual promueve los movimientos intestinales y aumenta la sensación de saciedad. Vea la página 21 para consejos adicionales en cómo manejar los movimientos intestinales.

Los líquidos, en especial el agua son importantes para prevenir la deshidratación, también para evitar el estreñimiento e infecciones de tracto urinario. Son dos condiciones comunes que les ocurren a las personas con esclerosis múltiple.

Un nivel bajo de vitamina D se ha ligado con esclerosis múltiple en algunos estudios. Si los niveles de vitamina D están bajos considere un suplemento, ya que es difícil de obtener suficiente vitamina D de los alimentos. La cantidad recomendada diaria es de 600 IU para adultos hasta los 70 años y 800 IU para aquellos mayores de 70 años. Siempre es una buena idea de hablar con el proveedor médico antes de tomar un suplemento.





## DIABETES

Si usted está cuidando a alguien con diabetes, ofrecer un estilo de vida saludable es una forma efectiva de controlar la glucosa en la sangre (también conocida como azúcar en la sangre). El escoger alimentos sabiamente con actividad física regular puede prevenir que la glucosa se suba o baje mucho. Algunas prácticas beneficiosas son:

- Planee las comidas y refrigerios con anticipación. Trate de comer a la misma hora todos los días.
- Coma comidas balanceadas que contengan carbohidratos (granos, vegetales y frutas), grasa y proteína. Vea las páginas 4-5 para una guía que le puede ayudar.
- Mantenga las porciones de los carbohidratos moderadas, evite de comer mucho carbohidrato en una comida o refrigerio. La tabla de abajo le ayudará a identificar cuales alimentos son altos en carbohidratos.

### ¿CUALES ALIMENTOS CONTIENEN CARBOHIDRATOS?

**Alimentos Altos en Carbohidratos:**  
arroz, cereal, pasta, pan/galletas de sal, leche, fruta, jugos de fruta, vegetales de almidón (papa, maíz, frijoles, arvejas), gaseosas, bebidas endulzadas y postres.

**Alimentos Bajos en Carbohidratos:**  
mayoría de los vegetales (excepto los de almidón)

**Alimentos sin carbohidratos:**  
carne, pollo, pescado y aceites.

- Elija alimentos altos en fibra frecuentemente.
- Coma alimentos enteros y granos enteros en vez de alimentos procesados. Estos contienen más nutrientes y no suben mucho el azúcar en la sangre. El intercambio de Comidas Enteras en la siguiente página le dará ejemplos de cómo hacer esto.
- Use la página de internet [www.choosemyplate.gov/en-español.html](http://www.choosemyplate.gov/en-español.html) para ayudarle hacer buenas selecciones de alimentos. O trabaje con una dietista registrada para crear un plan de alimentos personalizado.



- Haga ejercicio regularmente.
- Monitoreé usted mismo su nivel de glucosa en la sangre como le sea recomendado por su proveedor medico.

## EL CAMBIO A COMIDA INTEGRAL

Aquí ahí unos ejemplos de como aumentar alimentos integrales

Coma esto	En vez de
Pan integral	Pan Blanco
Arroz integral	Arroz Blanco
Naranja	Jugo de Naranja
Avena Pesada	Avena instantanea

### EL CÁNCER: ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

Si usted está cuidando a alguien con cáncer, la manera como usted prepare las comidas y lo que usted sirva puede depender en donde esta persona este en el proceso de su tratamiento. Ante todo, la meta es maximizar la calidad de dieta de esta persona para que el tratamiento sea lo más exitoso posible y reduzca la re aparición del cáncer.

**Antes del Tratamiento:** para prepararse para cualquier tipo de tratamiento que sea recetado, coma lo más saludable posible para fortalecer el cuerpo para lo que le viene.

Coma suficiente calorías para mantener un peso saludable.

Coma una dieta a base de plantas.

Coma una variedad de frutas y vegetales todos los días.

Favorezca granos enteros en vez de granos refinados.

Obtenga proteína adecuada, incluyendo carnes magras, en especial carne de aves y pescado, con proteínas a base de planta como los frijoles o el tofu. Limite la cantidad de carne roja y carnes procesadas.



**Durante el Tratamiento:** En esta etapa, la meta es de mantener el peso y comer para sobrevivir. Considere relajarse en comer la dieta “perfecta” en esta etapa. Esto puede hacer esta parte manejable.

Al alcance que usted pueda, continúe ofreciendo los alimentos mencionados anteriormente. Aunque el lugar del cáncer en el cuerpo y el proceso de su tratamiento puede tener sus retos. La tabla en la siguiente página le puede ayudar con algunos de estos problemas pero usted puede necesitar ayuda adicional de una dietista registrada o algún otro miembro del equipo de cuidado de salud.

**Después del Tratamiento:** Este es el momento de recuperación, reparar y regresar o continuar con una dieta saludable.

Esto se puede demorar un tiempo si la persona que se está cuidando ha tenido debilidad y efectos secundarios adversos durante su tratamiento. Usted puede ayudar que su ser querido vuelva a ser saludable enfocándose en proteínas magras, obteniendo un peso saludable y proporcionando una dieta balanceada que sea tolerada. La dieta se le podrá avanzar a su ser querido cuando se vuelva a recuperar su fuerza y funcionalidad.



**Problema** Nausea/Vomito, diarrea, estreñimiento

**Solución** Vea la sección en dificultades gastrointestinales, pagina 21-22.

**Problema** Dificultad en masticar o tragar

**Solución** Vea la sección en disfagia, pagina 19-20.

**Problema** Pérdida de apetito o pérdida de peso

**Solución** Use un reemplazo de comidas líquidas o en polvo, coma de 5-6 comidas pequeñas por día (en vez de 3 grandes), mantenga refrigerios a la mano, agregue calorías adicionales a los alimentos, ofrezca un refrigerio antes de acostarse, proporcione alimentos suaves/fríos o congelados, ofrezca comidas mas grandes cuando el apetito se mejore, y sirva líquidos entre comidas no con las comidas.

**Problema** Boca Seca

**Solución** Tenga agua disponible para que se tome sorbos durante el día, sirva bebidas y alimentos ácidos como el limón o vinagre para ayudar a estimular la producción de saliva. Ofrezca chicle sin azúcar o dulces duros, pedazos de hielo, helados a base de agua u otros alimentos congelados. Moje los alimentos con salsas espesas, puré de manzana, salsa de arándano o condimentos (mostaza, mayonesa, salsa de tomate). Use aderezos de ensaladas. Evite bebidas o enjuagues de boca que contengan alcohol.

**Problema** Ulceras en la Boca

**Solución** Prepare alimentos que sean suaves o muy fáciles de masticar, evite alimentos ácidos, como las naranjas, jugo de naranja, vinagre, limón y tomate.

**Problema** Cambios en el sentido de gusto u olor

**Solución** Escoja alimentos que se vean y huelan bien a la persona cual usted está cuidando. Marine las carnes en jugos de frutas, aderezos de ensaladas o aderezos agrió-dulces; evite cocinar los alimentos en ollas de metal y proporcione utensilios de plástico; trate alimentos y bebidas agrias.

Si los alimentos son salados, amargos, o ácidos, agregue azúcar o endulzante.

Agregue sabor adicional a los alimentos agregando ajo, albahaca, orégano, romero y salsa de barbacoa.

# Manejando dificultades de masticar y tragar



La demencia, tratamientos, medicamentos y progresión de una enfermedad pueden imperar la habilidad de masticar y tragar seguramente. Cuando la habilidad de tragar se pierde (disfagia), los alimentos se pueden aspirar a los pulmones, la cual puede ser una situación amenazante a la vida. Los síntomas de la disfagia incluyen babear, toser durante y después de las comidas, atorarse o una voz sofocada. Si la disfagia es sospechada, una evaluación de patología de habla puede ser necesaria. Modificaciones en la consistencia de los alimentos (suaves, cortados o en puré) y los líquidos (espesos) pueden ser usados para mantener y ayudar la habilidad de comer. Debajo hay una guía de definiciones de varios ejemplos de texturas:

**Suave:** Alimentos que son húmedos, casi a una textura regular con la excepción de alimentos muy duros, pegajosos y crujientes. El masticar es requerido.

**Ejemplos:** panes húmedos; galletas, panqueque, cereales con bastante liquido, frutas peladas y suaves como los duraznos y mangos, fruta enlatada, y plátanos. Carnes o pollos suaves cortados en pedazos delgados. Vegetales suaves, enlatados, papa al horno o hervida.

**Cortada:** Alimentos que sean húmedos, que se puedan cortar en pedazos de un cuarto de pulgada, de textura suave y que se puedan formar fácilmente en una bolita suave en la boca. Esta textura es entre puré y solido, el masticar es requerido.

**Ejemplos:** cereales cocinados incluyendo la avena; cereales secos un poco húmedos con un poco de textura como el Corn



Flakes, Rice Krispies o Wheaties; pudín, carnes molidas o húmedas como albóndigas o carne mechada; macarrón con queso húmedo, vegetales espesos al puré, papa majada, frutas en puré, plátanos maduros; puré de manzana.

**Puré:** Alimentos que se puedan licuar para tener una consistencia suave, como papa majada; cual se pueda tragar sin masticar. Que no tenga texturas toscas como las frutas o vegetales frescos y nueces.

**Ejemplos:** yogur suave sin fruta, carnes, vegetales o frutas al puré, cereal caliente como crema de harina (cream of wheat) y avena blanda, pudín, puré de manzana, papa majada y sopas en crema.

**Líquidos Espesos:** Estos son líquidos que son más espesos que el agua. Hay tres tipos de consistencias de líquidos: espeso de néctar, espeso de miel, y espeso de cuchara. Los líquidos como el agua se pueden alterar usando un espesor cual usualmente es hecho de maicena instantánea. Se puede usar con bebidas y alimentos calientes o fríos.

**Ejemplos:**

*Líquidos espesos de néctar:* néctar de fruta, sirope de árbol, ponche de huevo, jugo de tomate, sopas cremas.

*Líquidos espesos de miel:* líquidos espesos como consistencia de miel; yogur espeso blando sin fruta.

*Líquidos espesos de cuchara:* pudín; natilla.

# Manejando cambios gastrointestinales



La edad avanzada o ciertas condiciones médicas pueden causar cambios en el sistema gastrointestinal, este incluye el esófago, estómago, hígado, vesícula, páncreas, los intestinos y el colon. Los niveles reducidos del ácido gástrico y enzimas digestivas, también como la debilidad de los músculos son algunas razones por las cuales algunas personas tienen problemas gastrointestinales. Por eso, es importante preguntar u observar la función intestinal. Los síntomas iniciales como el estreñimiento o diarrea pueden indicar problemas grandes. Comiendo y bebiendo alimentos nutritivos que son ricos en antioxidantes, vitaminas, y minerales pueden ayudar a mejorar o prevenir ciertos problemas gastrointestinales.

Aquí hay algunas guías para el cuidador sobre algunos problemas gastrointestinales comunes:

**El estreñimiento** ocurre cuando la persona tiene dificultad en mover sus intestinos. Algunas causas comunes de estreñimiento son la deshidratación o el consumo inadecuado de fibra.

- Tome al menos 6-8 vasos de agua al día.
- Tenga una meta de consumir de 25-35 gramos de fibra al día, esto ayudara con los movimientos intestinales. Ofrezcale una ingesta gradual de frutas, vegetales y granos enteros.

**La diarrea** tiene muchas causas y puede ser seria. Vea a un proveedor medico para determinar la causa y a una dietista registrada para un plan de cuidado nutricional individualizado.

- Para alivio inmediato evite los alimentos altos en fibra como granos enteros, frutas y vegetales frescos, caféina y alcohol.



- Tome bastantes líquidos y aumente el consumo de alimentos de almidón como los plátanos, arroz blanco, pan blanco, puré de manzana y papas.

**La náusea** es asociada con muchas condiciones diferentes y muchas veces es un signo de problemas del tracto gastrointestinal.

- Tome los medicamentos y suplementos con una comida, no con el estómago vacío, a menos que sea indicado por su proveedor médico o farmacéutico.
- Calme el estómago con remedios naturales como el jengibre, agua con gas, galletas de sal, agua, y té de manzanilla o menta.

**El Vómito** es un mecanismo de defensa natural del cuerpo pero puede tener efectos dañinos. Cuando se vomita excesivamente es importante de consultar con su proveedor médico de inmediato.

- No coma inmediatamente después de vomitar aunque tenga hambre. En vez, tome sorbos de agua o chupe trozos de hielo para reponer los líquidos del cuerpo.
- Cuando se sienta un poco mejor ofrezca jugo diluido o pan simple.



# Quando considerar comidas al domicilio



Los servicios de comidas a domicilio pueden ayudar a las familias de cuidadores a mantener una buena nutrición para su ser querido en sus hogares. El alivio de el estrés de preparar los alimentos, le permite a el cuidador a poder atender otras actividades importantes, de esta manera reduciendo la carga del cuidador.

Servicios como estos deben ser considerados cuando no hay una habilidad de satisfacer las necesidades de alimentos y nutrición del individuo – por ejemplo cuando su ser querido tiene dificultad en hacer las compras o cocinar, o es incapaz de usar la cocina seguramente, o requiere una dieta terapéutica específica. Pérdida de peso involuntaria, descomposición de la piel, dificultad en masticar o tragar, y resultados de laboratorio indicando una mala nutrición son indicaciones fuertes de un aumentó de necesidades nutricionales.

Recibir comidas a domicilio es importante en cualquier tiempo, pero es especialmente crítico después de una hospitalización o estadía en una facilidad de cuidado a largo plazo. Como ahora se les da de alta antes que en el pasado, las comidas a domicilio pueden jugar un papel estabilizante en el cuidado de una persona. La provisión de alimentos adecuados en el hogar promueve el proceso de recuperación, mantiene la función inmunológica, y mejora el estado funcional, todo lo cual dará mejores resultados de salud.



# Cuidado de Alimentos en el Hogar

La enfermedad por alimentos (intoxicación alimentaria) es causada por bacteria dañina cual entra al cuerpo con los alimentos. Aquellos con riesgo aumentado son los muy jóvenes, las embarazadas, los adultos mayores y aquellos con el sistema inmunológico comprometido. Generalmente la enfermedad de alimentos ocurre entre 1-3 días después de comer estos alimentos; pero también puede ocurrir tan pronto de una hora después de comer. Si la enfermedad por alimentos es sospechada por favor contacte a su proveedor medico.

Algunos consejos de mantener en su hogar seguro:

## LIMPIE

- Mantenga todas las superficies limpias y sanitadas.
- Antes de tocar los alimentos, lávese las manos y las manos de la persona que va a comer.
- Después de preparar los alimentos lave todas las tablas de cortar, platos, utensilios, y mesones con jabón y agua caliente.
- Bote a la basura tablas de cortar que estén muy gastadas.
- Lave las frutas y vegetales con agua limpia corriente.

## SEPRE

- La carne, pollo y mariscos se deben mantener separados en la repisa más baja de la nevera, para prevenir la contaminación cruzada con otros alimentos.
- Cuando esté haciendo las compras, compre lo precedero último antes de pagar.

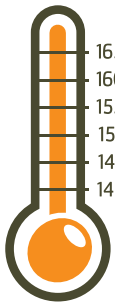


## AL COCINAR

- El cocinar los alimentos adecuadamente mata bacterias; vea la guía de cocinar debajo.
- Recaliente las sobras de alimentos a 165°F y este seguro(a) que todas las salsas, sopas, salsas espesas o jugos de carnes lleguen hasta hervirse.

## ENFRIÉ

- Enfrié los alimentos lo más pronto posible. Refrigerere o congele las sobras entre 1-2 horas después de servir. Divida cantidades grandes de sobras en recipientes pandos para enfriar más rápido.
- Descongele los alimentos en la repisa más baja de la nevera o en el microondas en el ajuste de descongelar.
- Marinee los alimentos en la nevera.
- Ya cuando estén preparados o estén a temperatura ambiente, los alimentos se deben consumir dentro de 2 horas entre los meses fríos y dentro de 1 hora durante las temperaturas más calientes.



## GUIA DE TEMPERATURA

165°F

**POLLO ENTERO Y PAVO:** temperatura interna de 165°F

160°F

**CARNES MOLIDA:** temperatura interna de 160°F

155°F

**FILETES Y ASADOS:** temperatura interna de 145°F

150°F

**PESCADO:** hasta que empiece a formar escamas 145°F

145°F

**HUEVOS:** hasta que la yema este firme 145°F

140°F



# Problemas Nutricionales de Fin de Vida

Las metas de nutrición durante el cuidado paliativo (el cuidado de salud enfocado en aliviar y prevenir el sufrimiento de los pacientes) son individuales, con un gran aspecto de maximizar el placer y minimizar el dolor. Puede darle de comer a su ser querido los alimentos que a ellos les guste y lo que quieran comer. Continúe de evitar los alimentos que puedan causar daño directo, como alimentos sólidos a una persona con disfagia.

Es normal cuando vaya llegando el fin de vida que la necesidad de alimentos y líquidos disminuya. Cambia también como los alimentos y líquidos son tolerados. Como el comer y tomar es tan fundamental, muchas veces es una cuestión complicada, frustrante y poco entendida para los cuidadores. El retractar de los alimentos y el comer menos no señala hambre; es un proceso normal cuál no es incomodo ni doloroso. El comer y tomar todavía puede ser animado; aunque sobre animando puede ser contraproducente. Aunque sea difícil de hacer, cambiando el foco en la cantidad de alimentos consumidos puede aliviar la tensión a todos los que estén involucrados. El amor se puede demostrar en otras formas, no solo con el dar de comer.

Las decisiones de empezar la nutrición e hidratación artificial (la alimentación por sonda) son complicadas por preocupaciones de sufrimiento. Tenga una discusión honesta sobre los beneficios y carga sobre la alimentación por sonda con su proveedor medico y dietista registrada. Estudios han demostrado que la reducción de hambre y sed que ocurren al final de la vida pueden promover



comodidad durante este proceso. Hay poca evidencia que la alimentación por sonda prolongue la vida, aumente la comodidad o baje las cantidades de neumonía de aspiración y otras infecciones. El no elegir la alimentación por sonda puede ser una opción apropiada al fin de vida. Si una decisión es hecha de empezar la alimentación por sonda, deben de tener un tiempo determinado para evaluar si las metas de la alimentación por sonda hayan sido cumplidas.

La decisión de aceptar o rechazar la nutrición e hidratación artificial debe ser idealmente hecha con anticipación. Los deseos del cuidado de la salud de la persona la cual usted este cuidando se deben conocer y honrar. Esto hablará por la persona cuando él o ella no puedan hablar por sí mismo. Reconocer los deseos de la persona afectada puede ayudar a reducir la carga de la familia, proveer cuidado óptimo y dignidad.



## Usted, el cuidador

La jornada como un cuidador para un ser querido, aunque sea por tiempo completo o medio tiempo pueden ser extremadamente gratificante. Pero también puede ser difícil, en forma física y emocional. Cuando se está enfocando en dar el mejor cuidado posible, los cuidadores son negligentes de su propia salud frecuentemente.

Los cuidadores de familia son dos veces más probables a sufrir de depresión que la población general. La deprivación de sueño también es común en los cuidadores. Los efectos cumulativos del estrés a largo plazo pueden ser dañinos al cuerpo.

Aunque suene raro, la primera necesidad como cuidador es de poner sus necesidades primero. Cuidadores saludables pueden servirles mejor a sus seres queridos. Si esto es algo que usted no está acostumbrado(a) a hacer, empiece por reconocer signos de cansancio, depresión y enfermedad. Algunos consejos de acción:

- Programe tiempo para usted mismo. Usted ha trabajado duro y se merece un descanso. Escuche música, lea un libro, o vea su programa de televisión favorito.
- Reconozca los signos de depresión o cansancio. Si usted ha parado de ver a sus seres queridos y amigos, si no está aceptando invitaciones sociales, no está durmiendo bien, si se siente agobiado la mayoría del tiempo o ha perdido su sentido de humor, puede ser tiempo que busque ayuda profesional.



- Comparta sus sentimientos. Esto no es quejarse. Unase a un grupo de apoyo para poder compartir su experiencia con otros cuidadores.
- Busce ayuda de otros. Delage tareas a otros miembros de la familia, amigos, o vecinos que ofrezcan ayudar.
- Programe tiempo libre. Investigue oportunidades de programas de alivio con agencias de comunidad, instituciones religiosas o un hospital local.
- No se le olvide sus propias necesidades de salud. Mantenga sus citas médicas y tome sus medicamentos como le fue recetado.

Como un cuidador, usted tiene una función vital. Así como este folleto provee primordialmente consejos de cómo cuidar de alguien que esté enfermo(a), es también un folleto sobre usted, sobre cómo hacer su vida un poco más fácil, y a la vez darle algún apoyo en el trabajo heróico que usted hace todos los días. Este folleto de *Consejos de Nutrición para los Cuidadores* presenta formas simples de enfocarse en condiciones médicas diferentes. Piense de esto como un trampolín para un rol aprovechante y exitoso de cuidador.

# Control de Información de salud para la persona cual usted cuida

## CONTACTO DE INFORMACIÓN PERSONAL

Nombre \_\_\_\_\_ Número de Teléfono \_\_\_\_\_

## CONTACTO DE INFORMACIÓN MÉDICA

Doctor Primario \_\_\_\_\_ Número de Teléfono \_\_\_\_\_

Especialista \_\_\_\_\_ Número de Teléfono \_\_\_\_\_

Dentista \_\_\_\_\_ Número de Teléfono \_\_\_\_\_

Oculista \_\_\_\_\_ Número de Teléfono \_\_\_\_\_

Nombre de Farmacia \_\_\_\_\_ Número de Teléfono \_\_\_\_\_

## TABLA DE CITAS

Fecha	Proveedor (nombre)	Razón de visita







# Recursos

## AARP

[aarp.org/home-family/caregiving/](http://aarp.org/home-family/caregiving/)

## Alzheimer's Association

800-272-3900

[alz.org](http://alz.org)

## Alzheimer's Disease Education & Referral (ADEAR) Center

800-438-4380

[alzheimers.nia.nih.gov](http://alzheimers.nia.nih.gov)

## Centers for Disease Control and Prevention

[cdc.gov/aging/caregiving/resources.htm](http://cdc.gov/aging/caregiving/resources.htm)

## Cook for Your Life

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

## National Caregivers Library

804-327-1111

[caregiverslibrary.org](http://caregiverslibrary.org)

## Eldercare Locator

800-677-1116

[eldercare.gov](http://eldercare.gov)

## Family Caregiver Alliance

800-445-8106

[caregiver.org](http://caregiver.org)

## Family Caregiver 101

[familycaregiving101.org](http://familycaregiving101.org)

## God's Love We Deliver

800-747-2023

[glwd.org](http://glwd.org)

## Hospice Foundation of America

800-854-3402

[hospicefoundation.org](http://hospicefoundation.org)

## Meals on Wheels Association of America

888-998-6325

[mowaa.org](http://mowaa.org)

## National MS Society

800-344-4867

[nationalmssociety.org](http://nationalmssociety.org)

## Recursos para Utensilios Adaptivos

## AMeds – Home Medical and Supplies & Equipment

866-802-6337

[ameds.com](http://ameds.com)

## The Alzheimer's Store

800-752-3238

[alzstore.com](http://alzstore.com)

## Best Alzheimer's Products

877-300-3021

[best-alzheimers-products.com](http://best-alzheimers-products.com)

## Dysphagia Plus

800-581-8127

[dysphagiaplus.com](http://dysphagiaplus.com)

## Reconocimientos

*La publicación de este folleto se ha hecho posible por una donación generosa del The Palette Fund – thepalettefund.org*

The **Palette** Fund

*Escrito por los servicios del Departamento de Nutrición de God's Love We Deliver.*

**Pauline Cheung**, MS, RD, Nutritionist  
**Monica Gonzalez**, RD, CDN, Nutritionist  
**Linnea Matulat**, MS, RD, CDN, Nutritionist  
**Esther M. Trepal**, MS, RD, CDN, Nutritionist  
**Lisa M. Zullig**, MS, RD, CSG, CDN, Director of Nutrition Services

*Editado por:*

**Esther M. Trepal**, MS, RD, CDN  
**Lisa M. Zullig**, MS, RD, CSG, CDN

*Con la contribución de*

**Karen Pearl**, President & CEO  
**Megan Slate**  
**Alissa Wassung**  
**Eric Winick**

*Diseño grafico e ilustración por Pix Design*

*Descargo de Responsabilidad*

Dietistas Registradas han preparado cuidadosamente este folleto. Sin embargo, este folleto ha sido preparado solo con propósito de información y puede no representar la mejor información o practicas para una persona en particular. Este folleto no es un consejo médico, diagnostico o tratamiento. Cada persona debe compartir este folleto con su proveedor medico o dietista registrado para buscar una opinión profesional en necesidades nutricionales personales. Nunca omita el consejo médico o nutricional de un proveedor medico o dietista registrado por algo que lea en este folleto. La inclusión de cualquier producto o procedimiento en este folleto no representa una promoción.



*Este panfleto ha sido impreso con tinta basada en soya en papel que viene de adecuadamente tratados bosques y madera o fibra reciclada.*



**GOD'S LOVE**  
**WE DELIVER®**

Comidas nutritivas para gente con VIH/SIDA,  
cáncer y enfermedades que cambian la vida.

166 Avenue of the Americas

New York, NY 10013

TEL: 212.294.8100

FAX: 212.294.8101

[godslovewedeliver.org](http://godslovewedeliver.org)