

Cáncer

Descripción General

El término cáncer se refiere a un grupo de más de 100 enfermedades que se caracterizan por una regulación celular deficiente, lo que resulta en el crecimiento descontrolado y la propagación de células cancerígenas anormales. El cáncer es la segunda causa más común de muerte en los Estados Unidos. Más de 1 millón de personas contraen cáncer cada año en los Estados Unidos. Y las tasas de supervivencia varían significativamente según el tipo y la etapa del cáncer. Si bien ciertas causas que contribuyen al desarrollo de cáncer, como la edad, el sexo y los antecedentes familiares son fijos, una variedad de factores ambientales y de estilo de vida modificables pueden reducir significativamente el riesgo de desarrollar cánceres. Según el *World Cancer Research Fund*, entre el 30 y el 50% de todos los casos de cáncer se pueden prevenir. La investigación muestra que, lograr y mantener un peso saludable, comer una dieta balanceada, evitar la exposición al tabaco y hacer ejercicio con regularidad, pueden ayudar a su cuerpo a obtener las herramientas necesarias para combatir el cáncer y minimizar los efectos secundarios del tratamiento.

Nutrición y Cáncer

Las intervenciones nutricionales para pacientes con cáncer son altamente individualizadas y dependen tanto del tipo de cáncer que tenga como de su plan de tratamiento. Los tratamientos para el cáncer incluyen radiación, quimioterapia, terapia hormonal, inmunoterapia y cirugía. Si bien todos estos tratamientos matan las células cancerosas, también dañan las células sanas en el proceso y pueden provocar efectos secundarios que afectan la ingesta alimentaria, lo que a menudo conduce a la desnutrición. El papel predominante de la terapia nutricional es ayudar a los pacientes a mantener un peso corporal saludable y asegurar una ingesta nutricional adecuada que pueda ayudar en la reparación, recuperación y curación. Durante el tratamiento del cáncer, su cuerpo a menudo necesita calorías y proteínas adicionales para ayudarlo a mantener su peso y ayuda en el proceso de recuperación. Hable con su equipo de atención médica o con un dietista registrado, ya que es posible que su dieta deba modificarse para ayudarlo a soportar los efectos de su cáncer y su tratamiento.

Sugerencias una Nutrición Adecuada

Manejo de Efectos Secundarios Comunes

Náuseas y Vómitos

- Si está vomitando, no coma ni beba hasta que cesen los vómitos.
- Una vez que se detenga el vómito, intente pequeñas cantidades de líquidos claros, avance a jugo o Gatorade, y luego pruebe alimentos blandos como banana, avena o yogur natural.
- Las náuseas empeoran con el estómago vacío, por lo que las comidas pequeñas y frecuentes pueden ser mejor toleradas.
- Comer y beber lentamente.
- Alimentos que tienden a ser mejor tolerados: tostadas, galletas, yogur, crema de trigo, avena, papas hervidas, arroz, fideos y líquidos claros como el caldo.
- Chupe caramelos duros (por ejemplo, menta o gotas de limón) si tiene mal sabor en la boca.
- Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Evite los alimentos grasos, grasosos o fritos y los que son muy dulces, picantes o tienen olores fuertes.

Cáncer

- Beba líquidos entre comidas para evitar sentirse demasiado lleno.
- No se acueste durante al menos 2 horas después de comer.
- Evite comer en una habitación que esté tapada o caliente.

Diarrea

- Beba muchos líquidos descafeinados (por ejemplo, agua, bebidas deportivas) para evitar la deshidratación.
- Reemplace los electrolitos con jugo diluido, caldo, *Gatorade*, *Pedialyte* o agua de coco.
- Coma comidas pequeñas y frecuentes.
- Elija una dieta blanda de alimentos ligeros y bajos en fibra que puedan ayudar a reducir la diarrea.
- Los alimentos bien tolerados incluyen: bananas, arroz, compota de manzana, pan, puré de papas, arroz blanco, fideos, papas, harina o crema de trigo, huevos (no fritos), mantequilla de maní suave, pan blanco, pollo sin piel, pescado, tofu, o huevos.
- Evite las verduras ricas en fibra como el brócoli, el maíz, los frijoles secos, la col, los guisantes y la coliflor, ya que pueden no ser tolerados.
- Evite los alimentos grasosos o fritos, así como las verduras y frutas crudas.
- Evite la cafeína, el alcohol y fumar tabaco.

Estreñimiento

- Aumente el consumo de fibra comiendo una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, frijoles, legumbres y frutas secas.
- Procure consumir de 5 a 8 porciones de frutas y verduras por día.
- Intente comer ciruelas o mezclar semillas de linaza o semillas de chia en los alimentos.
- Beba bebidas calientes como el café, el té y el jugo de ciruela para estimular la actividad intestinal.
- Aumentar la ingesta de líquidos. Trate de tomar entre 8 y 10 vasos de 8 onzas de agua por día.
- Aumentar la actividad física.

Pérdida de Apetito o Pérdida de Peso Involuntaria

- Coma comidas pequeñas y frecuentes y bocadillos en lugar de 3 comidas grandes por día.
- Coma "por reloj" (cada 2-3 horas) en lugar de esperar las señales naturales del hambre.
- Priorice los alimentos ricos en proteínas y ricos en energía y guarde las sopas y ensaladas para el final de la comida. Los alimentos densos en energía y ricos en proteínas incluyen: frutas secas, mantequillas de frutas secas, huevos, leche, queso y yogur.
- "Fortifique" los alimentos para maximizar la densidad de los nutrientes agregando queso, aceite, crema, crema agria, tofu sedoso, yogur, aguacate o mantequilla de maní.
- Evite los alimentos que causen una sensación de plenitud, como las bebidas carbonatadas y los alimentos grasos.
- Lleve bocadillos predefinidos y bebidas con alto contenido calórico para poder comer sobre la marcha.
- Beba líquidos entre comidas en lugar de hacerlo con comidas para prevenir la saciedad temprana.
- Beba líquidos con alto contenido calórico y proteico, como los batidos y los suplementos líquidos comerciales como *Ensure* o *Boost*.

Cáncer

- Haga sus comidas atractivas. Cree un ambiente de comida agradable y relajado y elimine los olores ofensivos.
- Aumente la actividad física. Haga un poco de ejercicio o salga a caminar antes de las comidas para aumentar su apetito.

Dificultad para Tragar

- Pruebe alimentos blandos, húmedos, fáciles de masticar y tragar, tales como: bananas, compota de manzana, sandía, requesón, yogur, puré de papas, fideos, natillas, pudines, gelatina, huevos revueltos y avena.
- Cocine los alimentos para que estén blandos y tiernos, especialmente las carnes y verduras.
- Corte los alimentos en trozos pequeños o haga puré en un procesador de alimentos o licuadora.
- Agregue caldo, salsas, salsas, untables y adobos para agregar humedad.
- Evite los alimentos picantes, ácidos, salados o de textura áspera.
- Pruebe alimentos muy fríos. Añadir hielo a la leche y batidos.
- Beba pequeñas cantidades de suplementos altos en calorías si no puede satisfacer las necesidades nutricionales.
- Mastique bien los alimentos para facilitar la deglución.
- Mantenga una higiene bucal meticulosa para minimizar el crecimiento bacteriano.
- Consulte a un patólogo del habla y lenguaje para determinar el grado de dificultad para tragar.

Cambios en el Sentido del Gusto y el Olfato

- Pruebe comidas ácidas, como manzana verde, pepinillos, chucrut, vinagre, yogur, limón o salsa BBQ para alegrar los sabores.
- Pruebe sabrosas salsas y condimentos (por ejemplo, ajo, cebolla, jengibre, hierbas, especias, ralladura de cítricos) con comidas para brindar profundidad de sabor.
- Agregue grasa (aceite de oliva, mantequilla, queso, crema) para llevar los sabores y mejorar la sensación en la boca.
- Si los alimentos dulces tienen un sabor demasiado dulce, pruebe los alimentos salados, amargos o agrios.
- Si los alimentos tienen un sabor demasiado salado, amargo o agrio, agregue jarabe de arce, miel o fruta para calmar los sabores ásperos.
- Cambie la temperatura de los alimentos para minimizar el olor y los sabores "apagados". Los alimentos calientes generalmente tienen un olor y sabor más fuerte, intente servirlos fríos o a temperatura ambiente.
- Enjuague la boca con agua o bicarbonato de sodio y solución de sal para "limpiar el paladar".
- Evite los utensilios de metal, los utensilios de cocina y los recipientes si producen un sabor metálico. Pruebe utensilios de plástico, palillos, vidrio, madera o utensilios de cocina antiadherentes.
- Pregúntele a su médico sobre las pastillas y aerosoles anestésicos que pueden adormecer su boca y garganta para que pueda comer.

Consejos para Aumentar sus Calorías y Proteínas

- Incluya alimentos con alto contenido de proteínas y calorías como: frijoles, pollo, carne, pescado, yogur y huevos.



Cáncer

- Agregue queso a los sándwiches, sopas, huevos, fideos, guisos, verduras y papas.
- Agregue salsas de crema a las verduras y otros platos. Use leche entera en lugar de agua.
- Agregue frutas secas, semillas o germen de trigo a los guisos, las frutas, el helado, el yogur, las galletas, los panqueques y los muffins, o coma por separado como bocadillo.
- Unte las mantequillas de frutas secas (p. Ej., Mantequilla de maní, mantequilla de almendras) sobre la tostada, o agréguela a los batidos, a las mezclas de postre o al helado. También puede utilizarlas como aderezo para frutas y verduras.
- Agregue huevos picados a los platos cuando sea posible. Agregue claras de huevo extra a las tortillas y batidos.

Importancia de la Seguridad Alimentaria

Cuando usted tiene cáncer o está bajo tratamiento, su sistema inmunológico se debilita. Tenga especial cuidado al comprar alimentos, preparar comidas y salir a comer para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos. Seguir las pautas de seguridad alimentaria reduce el riesgo de exposición a bacterias y otros organismos que podrían multiplicarse y causar infecciones graves.

Asegúrate que:

- Lavarse las manos frecuentemente
- Mantenga las carnes crudas separadas de las frutas y verduras listas para comer
- Cocine los alimentos a la temperatura adecuada
- Refrigere los alimentos rápidamente, la temperatura debe estar por debajo de los 40 ° F
- Almacene los alimentos apropiadamente y consuma las preparaciones sobrantes dentro de unos pocos días
- Tenga cuidado al comer en restaurantes, especialmente en ensaladas, delicatessen y buffets

Recomendaciones Nutricionales y de Estilo de Vida

- Apunte a lograr y mantener un peso saludable.
- Coma una variedad de alimentos de los grupos principales de alimentos. Use *Choose My Plate* para guiarlo en la creación de comidas balanceadas. www.choosemyplate.gov/
- Trate de comer al menos 5 porciones de verduras y frutas sin almidón por día e intente comer granos enteros o legumbres (por ejemplo, frijoles, lentejas) con la mayoría de las comidas.
- Limite el consumo de carnes rojas (como la carne de res, cerdo y cordero) y los alimentos procesados.
- Evite las bebidas azucaradas y los alimentos con azúcar agregada.
- Si lo consume, limite el consumo de alcohol a 1 bebida por día para las mujeres y 2 bebidas por día para los hombres.
- No use suplementos para protegerse contra el cáncer. Hable con su dietista registrado para discutir si es necesario un suplemento para usted.
- Si está embarazada, es mejor que las madres amamenten exclusivamente hasta 6 meses si es posible y luego agreguen otros líquidos y alimentos.
- Intente realizar al menos 30 minutos de actividad física todos los días. Evita un estilo de vida sedentario.
- Evite el tabaco.



GOD'S LOVE WE DELIVER®

Cáncer

Actualizado en Febrero de 2019.