

# Guía de alimentación después de un diagnóstico de cáncer

Mantener una alimentación saludable es una parte importante de sus autocuidados tras un diagnóstico de cáncer. Tanto si acaba de descubrir que tiene cáncer, como si se está preparando para recibir tratamiento para el cáncer, su alimentación puede afectar su peso, fuerza y nivel de energía. Una buena nutrición también favorece la recuperación, refuerza el funcionamiento del sistema inmunitario y le ayuda a sentirse mejor.

Este folleto ofrece información general acerca de la nutrición después de un diagnóstico de cáncer. A veces, el cáncer y los efectos secundarios del tratamiento pueden hacer que le resulte más difícil comer. Si tiene problemas para comer o está perdiendo peso, hable con un nutricionista para desarrollar un plan personalizado.



## Medidas que puede tomar

Elija una alimentación variada y bien balanceada.

Elija diversos alimentos que proporcionen las calorías, proteínas, vitaminas y minerales que necesite para mantener una buena nutrición. Puede elegir los alimentos en función de lo que pueda tolerar, de sus gustos, apetito, cualquier efecto secundario del cáncer o del tratamiento, así como de cualquier problema médico que tenga. Los alimentos que son más beneficiosos para usted pueden ser diferentes de los alimentos beneficiosos para otras personas. Esto es completamente normal ya que no existe una "dieta para el cáncer" o una lista de alimentos que una persona con cáncer debe comer o evitar.

Para obtener más información sobre una alimentación saludable, consulte la sección de Recursos adicionales.

Coma alimentos que le ayuden a mantener su peso.

El mantener su peso es señal de que está obteniendo las calorías necesarias para ayudar a la mejora de su salud. Es posible que tenga que elegir alimentos que tengan más calorías, comer mayores cantidades o con más frecuencia para obtener suficientes calorías con el fin de evitar la

pérdida de peso. Entre los ejemplos de alimentos con más calorías se incluyen los aguacates, los productos lácteos con mayor cantidad de grasa (p. ej. yogures o quesos con 2% o más de grasa láctea), la margarina, los aceites, las salsas, los frutos secos y las semillas, la mantequilla de cacahuete (maní) y de otros frutos secos, y la fruta seca.

Incluya buenas fuentes de proteínas en comidas y tentempiés. El comer suficientes proteínas le ayuda a mantenerse sano y es importante para recuperar y mantener saludable su sistema inmunitario.

Entre las fuentes de proteínas se incluyen el pescado, carne de aves, carne, huevos, legumbres (lentejas, frijoles y arvejas/guisantes), tofu, frutos secos y semillas, mantequilla de cacahuete (maní) o de otros frutos secos, leche, bebidas fortificadas de soya, yogur, queso y polvos de proteína.

Para obtener más información sobre cómo aumentar el consumo de calorías y proteínas, consulte la sección de Recursos adicionales.

Elija alimentos que le ayuden a controlar los síntomas.

Es posible que a veces tenga que cambiar los tipos de alimentos que come para controlar los síntomas y sentirse lo mejor posible. Por ejemplo, si tiene diarrea o si se siente saciado rápidamente, puede que tenga que comer alimentos bajos en fibra en vez de aquellos ricos en fibra. Si está evitando el consumo de muchos alimentos o si la variedad de alimentos en su dieta es limitada, hable con un nutricionista para desarrollar un plan que se ajuste a sus necesidades.

Utilice estas estrategias para ayudarle a comer bien.

- | Tenga a la mano alimentos nutritivos que sean fáciles de preparar para los días en los que esté demasiado cansado para cocinar. Entre estos alimentos se incluyen el pan, mantequilla de cacahuete (maní), huevos, barras de cereales (granola), barras de proteínas, panquecitos (muffins), frutas enlatadas o secas, frutos secos y semillas, sopas, pescado enlatado, comidas congeladas, cereales calientes instantáneos, cereales fríos, queso, yogur, pudín, o bebidas con alto contenido energético como Ensure®.
- | Cuando pueda, prepare comidas y congélelas para los momentos en los que no pueda cocinar.
- | Pida a amigos y familiares que le comprenden y preparen algunas comidas.

- | Intente no saltarse comidas. Si tiene menos apetito que habitualmente, tome diferentes tentempiés a lo largo del día. Comer pequeñas cantidades con mayor frecuencia (5 o 6 veces al día) puede ser más fácil que comer una comida completa.
- | Si le es difícil cocinar, utilice la comida precocinada o alimentos preparados como queso rallado o haga uso de servicios de comida a domicilio.

Beba de 8 a 12 vasos de líquidos cada día.

El agua y otros tipos de líquidos como el té, el café, el jugo de frutas 100% y el caldo pueden formar parte de la cantidad total de líquidos que toma. Elija líquidos nutritivos como leche o bebidas fortificadas de soya, o haga batidos de yogur o de leche. Bebidas como Ensure®, Boost®, o Nestle Breakfast Anytime® son también opciones prácticas y nutritivas, especialmente si tiene poco apetito.

Siga buenas prácticas de seguridad alimentaria.

Algunos tratamientos para el cáncer disminuyen la capacidad del cuerpo para combatir infecciones. Durante este tiempo, usted corre un mayor riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos (también llamadas intoxicación alimentaria). Para disminuir este riesgo, evite comer lo siguiente:

- | carne, carne de aves, pescado y marisco crudos o poco hechos
- | huevos crudos o huevos con la yema líquida
- | quesos blandos crudos
- | productos lácteos no pasteurizados.

Para obtener más información sobre qué alimentos evitar y qué opciones son más seguras, consulte la sección de Recursos adicionales.

Tenga cuidado con los suplementos alimenticios como vitaminas, minerales, suplementos herbales y otros productos naturales para la salud.

No es necesario tomar suplementos alimenticios solo porque se le ha diagnosticado un cáncer o porque está recibiendo un tratamiento para el cáncer. No se recomienda tomar suplementos alimenticios para reforzar el sistema inmunitario y es posible que no sea seguro. Existen sospechas de que algunos suplementos pueden afectar el modo de funcionamiento del tratamiento para el cáncer. Por ello, durante el tratamiento contra el cáncer, no tome suplementos antioxidantes como el beta-caroteno, las

vitaminas A, C y E, y el selenio. Sin embargo, puede seguir consumiendo fuentes alimenticias que contengan estos nutrientes. El comer alimentos es la mejor manera de obtener las vitaminas y minerales que su cuerpo necesita para estar saludable.

Si no puede consumir una dieta bien balanceada, puede ser útil tomar un suplemento de vitaminas y minerales de concentración normal al día. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria antes de tomar un suplemento vitamínico, mineral o natural para la salud, si está recibiendo tratamiento para cáncer.

Tenga cuidado con las dietas especializadas.

No se ha demostrado que dietas como la macrobiótica, la baja en ácidos/alimentos alcalinos, o la baja en carbohidratos/cetogénica puedan curar el cáncer o ralentizar el crecimiento del cáncer en personas. Estas dietas pueden ser muy restrictivas, lo que puede dificultar la obtención de calorías y proteínas que necesita. Si está pensando en seguir una dieta especializada para la que tenga que evitar el consumo de muchos alimentos o de un grupo de alimentos, hable primero con un nutricionista.



## Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al 8-1-1 y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

8-1-1 ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al 8-1-1, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- 1 HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



## Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.