

### Manejando los síntomas

## Durante el tratamiento de cáncer

Los efectos secundarios de los diferentes tratamientos para el cáncer varían de persona a persona y de tratamiento a tratamiento. A continuación se presentan algunos de los efectos secundarios más comunes y sus recomendaciones para el manejo de los mismos.

### Aumentando calorías y proteínas

Es muy posible que necesites aumentar las calorías y proteínas que consumes, ya sea porque has perdido peso o porque no puedes comer suficiente.

#### Como aumentar las calorías y proteínas que consumes

Sigue un patrón de alimentación de 6 comidas pequeñas al día, cada 3 a 4 horas en vez de hacer 3 comidas grandes.

Evita consumir alimentos de 2 a 3 horas antes de dormir para evitar problemas de reflujo o acidez.

Para evitar que desarrolles aversión, deja tus alimentos favoritos para los días que se sientas mejor, no los consumas cuando te sientas mal.

Haz comidas estilo desayuno en cualquier momento del día. Por lo regular los huevos son fáciles de comer a cualquier hora. Lo mismo aplica para los "pancakes" y "waffles".

Come cuando te sientas con hambre. La mayoría de las personas tiene mejor apetito durante las mañanas, si es tu caso trata de consumir la mayor cantidad de calorías en el desayuno y el almuerzo.

Prueba suplementos nutricionales altos en calorías y proteínas.

Toma la mayor cantidad de líquidos entre las comidas y no con las comidas. Por lo regular los líquidos tienen menor cantidad de calorías y nutrientes que los alimentos sólidos y ocupan espacio en el estómago.



## Para conseguir la proteína extra, incluye:

Mantequilla de maní a frutas, vegetales o pan tostado. Agrega queso a las salsas, sopas, papas y vegetales al vapor.

Añade jamón picado, atún y huevo cocido a las ensaladas y guisos.

Prefiere postres preparados a base de huevo y leche como flan y pudín.



## Los carbohidratos proveen la energía principal del cuerpo

Para tener la energía de carbohidratos suficiente:

Come de cinco a seis porciones (aproximadamente 3 tazas) de frutas y vegetales cada día.

Elige una variedad de colores en tus alimentos para obtener la más amplia gama de nutrientes.

Elige cereales integrales, como el arroz y pasta integral.

Si tienes sensibilidad al gluten de trigo incluye arroz integral, y papa como tus fuentes de almidón.

Si es diabético, pre-diabéticos o con resistencia a la insulina, limita los azúcares simples, como dulces, bizcochos, galletas o helados.



## Para mas información

Instituto Nacional del Cáncer

**Consejos de alimentación: Antes, durante y después del tratamiento del cáncer**

<http://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/consejos-de-alimentacion>