Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Alimentación apropiada después de su trasplante de células madre

En esta información se explica qué son las enfermedades transmitidas por alimentos (intoxicación alimentaria). También se explica cómo manejar la seguridad de los alimentos para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.

¿Qué son las enfermedades transmitidas por alimentos?

Las enfermedades transmitidas por alimentos son causadas por gérmenes que entran en los alimentos que consume. Gérmenes como bacterias, virus o parásitos pueden adherirse a los alimentos y crecer allí. No siempre se pueden ver, oler o sentir el sabor de estos gérmenes.

¿Quién corre riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos?

Cualquier persona puede contraer una enfermedad transmitida por alimentos, pero algunas personas tienen más probabilidades de padecerla que otras. Las personas

corren un mayor riesgo si su sistema inmunitario está debilitado por el cáncer y el tratamiento contra el cáncer.

Es posible que algunas personas necesiten tomar medidas adicionales para evitar las enfermedades transmitidas por alimentos. Esto incluye a las personas que se sometieron a un trasplante de células madre. Su equipo de atención le dirá si esto aplica a su caso.

¿Cuáles son los síntomas de las enfermedades transmitidas por alimentos?

Los síntomas a menudo se presentan dentro de 1 a 3 días después de comer alimentos contaminados. También pueden presentarse dentro de los 20 minutos o hasta 6 semanas después.

- Vómito
- Diarrea (heces sueltas o aguadas)
- Dolor en el abdomen
- Síntomas de gripe, tales como:
  - Fiebre de 101.3 °F (38.5 °C)
  - Dolor de cabeza
  - Dolores corporales
  - Escalofríos

Si tiene alguno de estos síntomas, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud de inmediato.

¿Cómo puedo prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos?

Es importante manipular los alimentos de manera segura para reducir el riesgo. Las enfermedades transmitidas por alimentos pueden ser graves o incluso mortales.

Para mantenerse a salvo, siga estos 4 pasos sencillos: limpiar, separar, cocinar y enfriar.

Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos:
  - Antes y después de manipular alimentos.
  - Después de usar el baño, cambiar pañales, manipular basura o tocar mascotas.
- Lave las tablas de cortar, los platos, los tenedores, las cucharas, los cuchillos y las encimeras con agua caliente y jabón después de preparar cada uno de los alimentos.
- Use tablas de cortar limpias de vidrio, plástico o madera.
- Si es posible, use toallas de papel para limpiar las

superficies de la cocina. Los gérmenes pueden crecer en paños de tela y esponjas húmedos o sucios.

  - Si usa paños de tela, lávelos con frecuencia con agua caliente.
  - Si usa una esponja, exprima toda el agua después de cada uso. Reemplácela cada 2 semanas.
- Use un aerosol de limpieza antibacteriana para limpiar las superficies. Busque aerosoles que contengan blanqueador o amoníaco, como Lysol® o Clorox®.
- Enjuague todas las frutas, verduras y otros productos agrícolas con agua corriente. Esto incluye frutas y verduras con pieles y cáscaras que no se comen, como plátanos y aguacates. Frote las frutas y verduras firmes (como melones, naranjas y limones) para limpiarlas. Si usa un cepillo para frutas y verduras, límpielo cada 2 o 3 días. Puede ponerlo en su lavavajillas o lavarlo con agua caliente y jabón.
- Evite frutas y verduras que tengan magulladuras o imperfecciones.
- Limpie las tapas de los productos enlatados antes de abrirlos.

Separe las carnes rojas crudas de los otros alimentos

- Coloque las carnes rojas, carne de aves y pescados y mariscos crudos en bolsas individuales en los carritos de compras y las bolsas de supermercado. Esto evitará que cualquier líquido que gotee llegue a otros alimentos.
- No guarde carnes rojas, carne de aves o mariscos crudos en su refrigerador encima de productos agrícolas u otros alimentos que no cocine antes de comer.
- Use una tabla de cortar para las frutas y verduras y otra para cortar carnes rojas, carne de aves y pescados y mariscos crudos.
- No use ningún plato que haya tenido carnes rojas, carne de aves, mariscos o huevos crudos sin lavarlo primero. Lave el plato con agua caliente con jabón antes de volver a usarlo.
- No vuelva a usar adobos que usó en carnes rojas, carne de aves o pescados y mariscos a menos que los hierva primero.

Cocine los alimentos a la temperatura adecuada

- La mejor manera de saber si los alimentos están lo suficientemente cocidos para ser seguros es verificar la temperatura interna. Esa es la temperatura del centro del alimento. El color y la textura de los alimentos no siempre son formas confiables de saber si los alimentos están completamente cocidos.
- Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna de carnes rojas, carne de aves, pescados, mariscos y huevos mientras los cocina. Debe cocinar estos alimentos a una cierta temperatura para matar los gérmenes dañinos. Esto se denomina temperatura interna mínima segura (véase la Tabla 1).
- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. Elija recetas que solo usen huevos que estén bien cocidos o calentados.
- ◦ Cubra, revuelva y gire la comida para asegurarse de que se cocine de manera uniforme. Si el microondas no tiene un plato giratorio, pause el horno y gire los alimentos usted mismo una o dos veces mientras se cocina.

    - Siempre espere unos 10 minutos después de que los alimentos estén listos antes de verificar la temperatura interna con un termómetro para alimentos. Esto permite que los alimentos se terminen de cocinar.
- Al recalentar salsas, sopas o jugos de carnes caliéntelos hasta que hiervan.
- Coma las sobras recalentadas dentro de un plazo de 1 hora.
- No recaliente las sobras más de una vez. Si no termina la comida que recalentó, deséchela. No la ponga nuevamente en el refrigerador.

¿Cómo sé cuándo es seguro comer alimentos cocidos?
Mida la temperatura interna de su comida mientras se cocina. Los diferentes alimentos deben alcanzar una cierta temperatura interna antes de que sean seguros para comer.

Use un termómetro para alimentos para medir la temperatura interna de su comida mientras se cocina. Empuje el termómetro hacia el centro de la comida. Los números en el termómetro subirán lentamente. Mantenga el termómetro en su lugar hasta que los números paren de subir.

La Tabla 1 muestra las temperaturas internas mínimas (más bajas) para que un alimento sea seguro para comer. La temperatura del termómetro debe ser igual o superior a la temperatura de la tabla. Si la temperatura es inferior a la temperatura de la tabla, siga cocinando los alimentos. Una vez que la comida alcanza la temperatura en la tabla, está completamente cocida y es segura para comer.

Tipo de comida	Temperaturas internas mínimas seguras
Carne de res, cerdo, ternera y cordero (filetes, asados y chuletas)	145 °F (63 °C) con un tiempo de reposo de 3 minutos
Carne de res, cerdo, ternera y cordero (picada)	160 °F (71 °C)
Carne de aves (como pollo, pavo y pato)	165 °F (74 °C)
Platos y salsas con huevo	160 °F (71 °C) o hasta que la yema y la clara estén firmes
Pescados y mariscos	145 °F (63 °C) y la carne esté opaca (no transparente)
Sobras y guisos	165 °F (74 °C)

Tabla 1. Temperaturas internas mínimas seguras de los alimentos

Enfríe los alimentos de inmediato

- Asegúrese de que la temperatura del interior del refrigerador esté a 40 °F (4 °C) o menos.
- Asegúrese de que la temperatura del interior del congelador esté a 0 °F (-18 °C) o menos.
- Ponga en el refrigerador o el congelador carnes rojas, carnes de aves, huevos, pescados y mariscos, y otros productos perecederos (alimentos que se pueden echar a perder). Haga esto dentro de las 2 horas después de cocinarlos o comprarlos. Si la temperatura exterior es superior a 90 °F (32 °C), refrigere o congele en el término de 1 hora.
- Cuando hace calor, mantenga fríos los productos perecederos cuando los lleve a casa después de comprarlos. Use una bolsa térmica o hielera con hielo o paquetes de gel congelado.
- Descongele los alimentos en el refrigerador, en agua fría o en el microondas. Si usa agua fría o un microondas, cocine la comida de inmediato una vez que esté descongelada. Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente, como en la encimera.

- Cuando marine los alimentos, siempre hágalo en el refrigerador.
- Divida grandes cantidades de sobras en recipientes poco profundos antes de refrigerarlas. Esto ayuda a que se enfríen más rápidamente.
- Coma las sobras dentro de un plazo de 2 días.

Preguntas comunes

¿Cómo puedo guardar mis alimentos de forma segura?

- Mantenga fríos los alimentos perecederos si necesita hacer una parada después de hacer las compras. Use una bolsa térmica o hielera con hielo o paquetes de gel congelado para mantenerlos fríos.
- Coloque los huevos y la leche en un estante dentro del refrigerador. No los guarde en la puerta del refrigerador. La comida se mantiene más fresca dentro del refrigerador que en la puerta.
- Si utiliza un servicio de entrega de comestibles:
- Asegúrese de que todos los alimentos refrigerados y congelados estén a una temperatura segura cuando se entreguen.
- Ponga estos alimentos en el refrigerador o congelador de inmediato.

¿Cómo puedo tomar decisiones seguras mientras hago las compras?

- Verifique la fecha de vencimiento en los envases. No compre el artículo si la fecha ha pasado.
- No compre alimentos enlatados, en frasco o en caja con abolladuras, hinchados o con un sello roto.
- No compre alimentos de contenedores o cajones de autoservicio que contengan productos a granel. Esto incluye nueces, granos u otros artículos que usted mismo divide en recipientes.
- Busque los alimentos fríos y congelados, como leche y verduras congeladas, cuando esté terminando sus compras. Esto ayuda a limitar el tiempo que estarán fuera del refrigerador o congelador.

¿Es seguro comer en restaurantes?

La mayoría de las personas deben evitar comer en restaurantes por alrededor de 3 meses después de su trasplante de células madre. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre cuándo es seguro para usted comer en restaurantes.

Cuando sea seguro empezar a comer en restaurantes, siga estas pautas para disminuir su riesgo de contraer una enfermedad transmitida por alimentos:

- Elija el restaurante con cuidado. Puede ver el puntaje de la inspección sanitaria reciente de un restaurante visitando el sitio web local del Departamento de Salud (DOH).
- Pida alimentos que estén bien cocidos. Envíe de vuelta cualquier carne roja, carne de ave, pescado o huevos que no estén bien cocidos. Los alimentos que despiden vapor son generalmente más seguros que los alimentos a temperatura ambiente y los fríos (como sándwiches y ensaladas).
- Refrigere las sobras dentro de las 2 horas de haber comido. Recaliéntelas hasta que despidan vapor (165 °F) y cómalas en un plazo de 2 días.
- Evite alimentos que pudieran contener huevos crudos y no pasteurizados (como aderezo para ensalada César, salsa holandesa, mayonesa fresca y alioli).

Algunos alimentos de restaurantes son más riesgosos que otros. Estos serían:

- Alimentos de bufés y barras de ensaladas.
- Alimentos que no se cocinan a pedido (como la comida rápida y otros alimentos almacenados bajo lámparas de calor).
- Recipientes usados por muchas personas (como

condimentos y leche en un café).

- Cualquier alimento manipulado por empleados sin guantes o utensilios.

Comida para llevar, comida de entrega y la comida de los camiones de comida también pueden ser más riesgosas porque los alimentos pueden no mantenerse lo suficientemente calientes o fríos durante el tránsito.

¿Es seguro para mí tomar suplementos alimenticios?
En los Estados Unidos, la forma en que se fabrican y almacenan estos productos alimenticios no está regulada. Esto significa que pueden ser un riesgo para la salud (infección o enfermedad transmitida por alimentos). Los suplementos alimenticios también pueden evitar que algunos medicamentos actúen tan bien como deberían.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud de MSK antes de tomar suplementos, probióticos, remedios homeopáticos o productos a base de hierbas. Esto incluye la hierba de San Juan y las medicinas chinas tradicionales, como hierbas, raíces o semillas.

¿Cómo sé si mi agua potable es segura?
El agua de la llave de la mayoría de las grandes ciudades (como la ciudad de New York) es segura para beber. Si no está seguro de si el agua de la llave en su área es segura,

consulte con su departamento de salud local.

Nunca beba agua de lagos, ríos, arroyos o manantiales. Si usa agua de pozo que no ha sido analizada para detectar bacterias, hiérvala antes de beberla. Para ello:

- Lleve el agua a un hervor fuerte (burbujas grandes y rápidas) durante 15 a 20 minutos.
- Guarde el agua en el refrigerador y utilícela dentro de las 48 horas (2 días).
- Después de 2 días, vierta el agua sobrante por el desagüe. No la beba.

También puede usar agua embotellada en lugar de agua de pozo. Visite www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts para obtener más información sobre el agua de pozo.

¿Qué alimentos debo evitar comer?

Algunos alimentos tienen más probabilidades de causar enfermedades transmitidas por alimentos que otros. Es mejor evitar:

- Carnes rojas, carne de aves, pescados, mariscos (incluido sushi) y huevos que estén crudos o semicrudos, y sustitutos de la carne, como tempeh y tofu.
- Leche, queso u otros productos lácteos no

pasteurizados o crudos y miel.

- Frutas y verduras frescas y sin lavar.
- Brotes crudos o sin cocer, como los brotes de alfalfa y los de soja.
- Embutidos fríos o crudos (fiambres) y perros calientes. Las carnes cocidas sobre otros alimentos, como el pepperoni sobre la pizza, son seguras para comer.

Un nutricionista dietista clínico puede ayudarle a elegir alimentos seguros, ya que le dará información para que entienda los riesgos de comer ciertos alimentos. Hable con el dietista sobre los riesgos de comer los alimentos en la Tabla 2.

Grupo de alimentos	Alimentos
Leche y productos lácteos	• Leche, queso y otros productos lácteos que no están en el refrigerador. • Queso rebanado en una sección de embutidos. Es posible que estos quesos se rebanen cerca de los fiambres. En su lugar, elija queso preenvasado y sellado. • Postres o pastelitos no refrigerados con rellenos de crema o glaseado. En su lugar, elija productos envasados y conservados. • Helado suave y yogur suave, y bola de helado servida en un restaurante.

Carnes rojas, carnes de ave, mariscos y huevos	• Carnes rojas rebanadas en una sección de embutidos. En su lugar, elija fiambres preenvasados y sellados. • Pescados y mariscos crudos o parcialmente cocidos. Esto incluye caviar, sashimi, sushi, ceviche y mariscos ahumados en frío, como salmón ahumado. • Almejas, mejillones y ostras en su concha. • Carnes para untar y patés refrigerados.
Frutas y verduras	• Productos que están magullados, abollados o tienen otras marcas. • Ensaladas y frutas y verduras de tiendas de platos preparados o bufés de ensaladas. • Frutas y verduras precortadas. • Sushi vegetariano, salvo que lo haga usted mismo en casa. Es posible que las tiendas o los restaurantes preparen el sushi vegetariano cerca de pescado crudo.
Bebidas	• Cidra de manzana y ponche de huevo y otros jugos de frutas y verduras sin pasteurizar. • Jugos de frutas o verduras recién exprimidos, salvo que los prepare usted mismo en casa. • Vino y cerveza sin pasteurizar, como cervezas de microcervecerías y aquellas que no se conservan a temperatura ambiente. Hable con su médico antes de consumir bebidas alcohólicas. • Soda y otras bebidas de máquinas dispensadoras. • Agua de un surtidor de agua u otro recipiente compartido.

Frutos secos y granos	• Frutos secos sin tostar con cáscara.
Otro	• Suplementos herbales y nutricionales, incluidos los suplementos probióticos para mejorar la salud intestinal. Por lo general, vienen en forma de cápsulas, gomitas, polvo o pastillas. • Recipientes compartidos usados por muchas personas, como condimentos y leche en una cafetería. • Cualquier alimento no envasado, comunitario o compartido. Esto incluye muestras gratuitas o alimentos no perecederos compartidos en la despensa de su hogar.

Tabla 2. Pregúntele a un nutricionista dietista clínico sobre los riesgos de comer estos alimentos

Pautas alimenticias generales

El cuerpo necesita un equilibrio de calorías y proteína para tener un funcionamiento óptimo. Las sugerencias en esta sección le ayudarán a aumentar las calorías y la proteína en su dieta.

Es posible que estas sugerencias sean distintas de las pautas generales de nutrición que usted ya conozca. Su nutricionista dietista clínico puede ayudarle a elaborar un plan de alimentación que funcione para usted.

Sugerencias para agregar más calorías a su dieta

- No coma alimentos sin grasa o que tengan una cantidad reducida de esta. Evite los alimentos y las bebidas cuyas etiquetas digan “bajo en grasa”, “sin grasa”, o “dietético”. Por ejemplo, consuma leche entera en lugar de leche descremada.
- Coma frutas secas, frutos secos o semillas secas. Agregue esos productos al cereal caliente, al helado o a las ensaladas.
- Agregue mantequilla, margarina o aceite a las papas, el arroz y la pasta. También puede agregarlos a las verduras cocidas, los sándwiches, el pan tostado y los cereales calientes.
- Use aderezos altos en calorías en las ensaladas, las papas horneadas y las verduras cocidas frías (como las habichuelas o los espárragos).
- Añada crema agria, media crema o crema espesa al puré de papas y a las recetas para pasteles y galletas. También puede agregar esos productos a la mezcla para panqueques, las salsas, la salsa a base del jugo de la carne y los guisos.
- Ponga mayonesa, aderezo para ensalada cremoso o salsa de aioli en ensaladas, sándwiches y cremas para remojar a base de verduras.

- Ponga crema condensada endulzada sobre el helado o los pasteles sin baño. Mezcle la leche condensada con mantequilla de maní para agregar más calorías y sabor.
- Tome malteadas caseras y otras bebidas altas en calorías y proteína (como Carnation® Breakfast Essentials o Ensure®).

Sugerencias para agregar más proteína a su dieta

- Coma alimentos que sean ricos en proteína, como pollo, pescado, cerdo, carne de res, cordero, huevos, leche, queso, frijoles y tofu.
- Agregue leche en polvo a las sopas cremosas, el puré de papas, las malteadas y los guisos.
- Coma mantequillas de queso o nueces (como mantequilla de maní, anacardo y almendras) con galletas, frutas o verduras (como manzanas, plátanos y apio).
- Mezcle mantequilla de frutos secos en las malteadas.
- Agregue carnes cocidas a las sopas, los guisos, las ensaladas y los omelets.
- Añada germinado de trigo o semillas de lino molidas a los cereales, los guisos, el yogur y los productos para untar a base de carne.
- Agregue queso rallado a las salsas, las verduras y las

sopas. También lo puede agregar a las papas horneadas o al puré de papas, los guisos y las ensaladas.

- Agregue garbanzos, frijoles, tofu, huevos cocidos, frutos secos y carne o pescado cocido a las ensaladas.

Cómo hacer frente a los síntomas y efectos secundarios con la nutrición

La sensación de llenarse pronto

Este concepto se refiere al hecho de sentirse lleno con más rapidez de lo habitual. Por ejemplo, es posible que usted sienta que ya no puede comer más cuando solo va a la mitad del plato.

Si se siente lleno rápidamente, trate de:

- Ingiera porciones pequeñas con frecuencia. Por ejemplo, coma 6 pequeñas comidas en lugar de 3 grandes.
- Tome la mayoría de los líquidos antes o después de las comidas.
- Elegir alimentos con alto contenido de calorías y proteína cuando prepare comidas.
- Realizar actividad física ligera (como caminar). Esto ayuda a que los alimentos se muevan en su sistema digestivo.

Náuseas

Las náuseas (una sensación de que va a vomitar) pueden ser causadas por la radioterapia, la quimioterapia y la cirugía. También pueden producirse a raíz del dolor, de los medicamentos y de las infecciones.

- Pruebe comer alimentos fríos (como un sándwich o una ensalada). Los alimentos fríos no tienen tanto olor como los calientes.
- Váyase a otra parte mientras se cocinen las comidas calientes, si es posible.
- Pídale a otra persona que le sirva la comida en el plato.
- Deje que la comida se enfríe por unos minutos antes de comer.
- Evite lugares donde haya olores fuertes.

Los siguientes consejos también pueden ayudarle a evitar las náuseas:

- Ingiera porciones pequeñas con frecuencia. Esto podría evitar que se sienta demasiado lleno y permitirle comer más alimentos a lo largo del día.
- Tome más líquidos entre sus comidas, no con las comidas. Esto le puede ayudar a evitar sentirse lleno demasiado rápido o sentirse hinchado.
- Coma con lentitud y mastique bien la comida. Evite

hacer actividades físicas moderadas o intensas justo después de las comidas.

- Coma sus alimentos en un entorno agradable. Escoja un lugar relajante que esté a una temperatura cómoda. Póngase ropa holgada para mantener la comodidad.
- Coma con amigos o familia. Esto puede ayudarle a distraerse de sus náuseas.
- Evite alimentos que tengan las siguientes características:
  - Con un alto contenido de grasa, como carnes grasas, alimentos fritos (como huevos y papas fritas) y sopas hechas con crema espesa
  - Que sean picantes, como comidas hechas con especias fuertes
  - Que sean muy dulces

Lea *Cómo controlar las náuseas y el vómito* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting) para obtener más información.

Diarrea

La diarrea consiste en evacuar con frecuencia con defecaciones sueltas y aguadas. Hace que los alimentos pasen con rapidez por los intestinos.

- Tome por lo menos de 8 a 10 (vasos de 8 onzas) de

líquidos al día. Eso le ayudará a compensar el agua y los nutrientes que se pierden con la diarrea.

- Evite alimentos que estén muy calientes, muy fríos, sean altos en grasa, altos en azúcar o picantes. Estos afectan el sistema digestivo y podrían empeorar la diarrea.
- Evite frutas y verduras crudas, frutos secos enteros, semillas y verduras que provoquen gases (como el brócoli, la coliflor, el repollo, los frijoles y la cebolla).
- Elija frutas y verduras que estén bien cocidas, peladas y en puré o enlatadas.

Lea *Cómo controlar la diarrea* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diarrhea) para obtener más información.

Estreñimiento

El estreñimiento es defecar con menos frecuencia de lo normal. El estreñimiento tiene diversas causas, como la dieta, la actividad y el estilo de vida. La quimioterapia y los analgésicos también pueden causar estreñimiento.

Si tiene estreñimiento, pruebe comer más alimentos con alto contenido de fibra. Agregue fibra a su dieta un alimento a la vez. Algunos ejemplos de alimentos altos en fibra incluyen:

- Frutas

- Verduras
- Los granos enteros (como los cereales de granos enteros, las pastas, los muffins, el pan y el arroz integral)
- Frutos secos y semillas

Asegúrese de tomar suficientes líquidos a fin de evitar los gases y el abotagamiento. Trate de tomar por lo menos de 8 a 10 vasos (8 onzas) de líquidos al día. Esto ayudará a mantener sus defecaciones blandas.

Lea *Cómo hacer frente al estreñimiento* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/constipation), o mire *How To Manage Constipation During Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy) para obtener más información.

Boca seca o con molestias

Si tiene la boca seca o molestias en ella, puede que le cueste comer o que le cause dolor. Es posible que le cueste masticar y tragar algunos alimentos. La manera en que coma puede marcar la diferencia.

- Cocine los alimentos hasta que queden suaves y tiernos. Póngalos en la licuadora para hacerlos en puré.
- Corte la comida en trozos pequeños que pueda masticar

con facilidad.

- Enjuáguese la boca con agua a menudo.
- Tome líquidos con los alimentos. Tome pequeños sorbos entre bocados.
- Utilice una pajita cuando tome líquidos. Esto evitará que el líquido toque la boca dolorida.
- Si tiene la boca seca, pruebe mentas o chicle sin azúcar. Esto puede ayudar a que se produzca más saliva.

Cambios en el sabor de los alimentos

La quimioterapia, la radioterapia y algunos medicamentos pueden cambiar su sentido del gusto. Los cambios en el gusto serán diferentes según la persona.

Si su comida parece insípida, use más especias y saborizantes (a menos que le causen molestias). Por ejemplo:

- Agregue salsas y condimentos (como salsa de soya o salsa de tomate ketchup) a su comida.
- Marine las carnes o los sustitutos de la carne en aderezos para ensaladas, jugos de frutas u otras salsas.
- Use la cebolla o el ajo para dar sabor a las verduras o a las carnes.
- Agregue hierbas (como romero, albahaca, orégano y

menta) a su comida.

- Enjuáguese la boca con agua antes de las comidas.
- Mantenga una buena higiene bucal (mantenga la boca limpia) haciendo lo siguiente:
  - Cepillarse los dientes (si su médico le dice que está bien)
  - Cepillarse la lengua
  - Beber más líquidos para mantenerse hidratado
- Si la carne tiene sabor amargo, trate de marinarla en salsas o jugos de frutas o exprima jugo de limón sobre ella, si no siente molestias en la boca.
- Obtenga parte de su proteína de sustitutos de la carne (como productos lácteos y frijoles).
- Coma con cubiertos de plástico para reducir el sabor metálico.
- Chupe pastillas de menta o masque chicle.

Fatiga

La fatiga es sentirse más cansado o débil de lo habitual. Es el efecto secundario más común del cáncer y los tratamientos contra el cáncer. La fatiga puede impedir que realice sus actividades diarias. Puede ser causada por muchos factores como:

- Falta de apetito.
- Depresión.
- Náuseas y vómito.
- Diarrea o estreñimiento.

Hacer frente a estas cosas puede darle más energía, ayudarle a sentirse menos fatigado y aumentar su sensación de bienestar. Su equipo de atención médica puede ayudarle.

- Pedir a sus familiares y amigos que le ayuden con las compras y a preparar sus alimentos.
- Comprar alimentos precocidos o para llevar cuando tiene poca energía.
- Mantener a la mano los ingredientes y utensilios que use con frecuencia.
- Cocinar sentado en lugar de estar de pie.
- Comer comidas pequeñas, frecuentes, altas en calorías o refrigerios. Esto puede ayudar a que su cuerpo necesite menos energía para digerir sus alimentos.

A menudo, realizar actividad física puede aumentar sus niveles de energía. También puede facilitarle hacer sus actividades diarias habituales, aumentar su apetito y ayudarle a estar de mejor humor. Hable con su médico

acerca de realizar actividades de intensidad leve a moderada, como caminar o trabajar en el jardín.

Si vive solo y no puede comprar alimentos o preparar comidas, es posible que cumpla con los requisitos para programas de alimentos, como God‘s Love We Deliver, o bien, Meals on Wheels. Es posible que algunos de esos programas pongan requisitos respecto a la edad o al ingreso. El trabajador social puede darle más información.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Eating Well After Your Stem Cell Transplant - Last updated on July 11, 2023

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center