Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer

Esta información le ayudará a obtener los nutrientes que necesita durante su tratamiento contra el cáncer. Se explican las formas de agregar calorías, proteínas y líquidos a su alimentación. También se explica cómo los diferentes tratamientos contra el cáncer pueden afectar su alimentación y qué puede hacer para controlar los efectos secundarios.

La nutrición durante el tratamiento contra el cáncer

La buena nutrición es muy importante. Usted puede hacer algunos cambios que le ayudarán durante su tratamiento. Comience por llevar una dieta saludable. Una alimentación saludable durante el tratamiento significa comer alimentos que le brinden al cuerpo la nutrición que necesita. Eso podría darle más fuerza, ayudarle a conservar un peso saludable y a combatir las infecciones. Además, le podría ayudar a prevenir o controlar los efectos secundarios del tratamiento.

No siga dietas restrictivas o de moda durante el tratamiento. Consulte a su nutricionista dietista registrado (RDN) si tiene alguna pregunta sobre qué alimentos evitar.

Para programar una cita con un nutricionista dietista registrado, llame al 212-639-7312. Puede tener una cita de manera presencial, por teléfono o mediante el sistema de telesalud.

Consejos para facilitar la alimentación

1. Intente tener de 6 a 8 comidas y refrigerios pequeños (del tamaño de un

puño) a lo largo del día. Esto puede ser más fácil de manejar que 3 comidas grandes.

2. Elija alimentos o comidas listas para comer (preelaboradas) que no requieran mucha cocción ni preparación.
3. Cambie el agua por bebidas con calorías y proteínas. En general, los jugos de frutas son fáciles de beber y pueden estimular su apetito por otros alimentos. También puede probar bebidas, batidos o licuados nutricionales.
4. No tenga miedo de pedir ayuda. Permita que amigos y familiares le preparen las comidas o hagan las compras por usted. Asegúrese de decirles si hay ciertos alimentos que no puede comer bien o que no le gustan. Asegúrese de que se sigan las pautas adecuadas de seguridad alimentaria en la preparación, la entrega y el almacenamiento de los alimentos. Pregunte a su nutricionista sobre los servicios de entrega a domicilio. Para obtener más información, lea *Seguridad de los alimentos durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).
5. Haga actividad física tanto como su médico lo permita. Puede intentar caminar, hacer estiramiento, hacer ejercicios de resistencia, trabajar en el jardín o sentarse al aire libre para recibir un poco de luz solar.

Consejos para consumir suficientes calorías y proteínas

Su nutricionista dietista registrado puede recomendarle ciertos alimentos para ayudarle a consumir más calorías, más proteína o comer con mayor comodidad. Algunos de estos alimentos pueden parecer opciones menos saludables, pero todos pueden ser buenos para su nutrición. A continuación, encontrará algunas sugerencias sobre cómo aumentar las calorías y las proteínas en su dieta.

Consuma alimentos con alto contenido de calorías y grasas

- Agregue aceite de oliva o mantequilla a las recetas y comidas
- Use lácteos enteros (como leche entera, queso o crema agria)

- Pruebe el aguacate, las mantequillas de frutos secos (como la mantequilla de maní o de almendras) y otros frutos secos. También puede probar semillas (como pistachos, anacardos, semillas de calabaza o de cáñamo)
- Use leche doble (vea la receta más abajo) en lugar de leche normal o agua

Beba líquidos con calorías adicionales

- Néctares o jugos de frutas
- Leche o sustitutos de la leche
- Licuados hechos en casa
- Batidos
- Bebidas de yogur preelaboradas o kéfir

Coma alimentos con alto contenido de proteínas

- Pollo, pescado, cerdo, res o cordero
- Huevos
- Leche
- Queso
- Frijoles
- Frutos secos o mantequillas de frutos secos
- Alimentos con soya
- Caldos de huesos pasteurizados para las sopas y los guisos

Disfrute de comer postres

- Bizcocho
- Budines
- Natillas
- Tartas de queso
- Cúbralos con crema batida para aumentar las calorías

Combine frutas y verduras con proteínas

- Rebanadas de manzana con mantequilla de maní
- Palitos de zanahoria con un palito de queso
- Pan de pita y hummus

Agregue más nutrientes a las recetas

- Agregue polvo de proteína sin sabor a las sopas cremosas, al puré de papas, a las malteadas y a los guisos.
- Coma frutas secas, frutos secos y semillas.
- Añada germinado de trigo, frutos secos molidos, semillas de chia o semillas de lino molidas a los cereales, los guisos y el yogur.
- Añada crema agria, leche de coco, mitad leche, mitad 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 de carne, las sopas y los guisos.
- Haga verduras o pasta con salsas cremosas o vierta aceite de oliva sobre estos alimentos antes de comerlos.

Cómo hacer frente a los síntomas y efectos secundarios por medio de la nutrición

Cada persona puede tener diferentes síntomas. Usted puede tener uno o varios síntoma, mientras que otras personas quizá no tengan ninguno.

En esta sección se ofrecen algunas sugerencias que le pueden ayudar con:

- Pérdida de apetito
- Estreñimiento (defecar con menos frecuencia de lo normal)
- Diarrea (tener defecaciones blandas o aguadas)
- Sequedad de boca
- Dolor de boca o garganta

- Cambios en el sabor de los alimentos
- Sensación de llenarse pronto (sentirse lleno poco después de empezar a comer)
- Náuseas (sensación de que va a vomitar) y vómitos (devolver)
- Reflujo
- Fatiga (sentir más cansancio o debilidad que de costumbre)

Dígale a su proveedor de cuidados de la salud si tiene alguno de estos síntomas antes de seguir estos consejos.

Los cambios en la dieta pueden ayudar a manejar los efectos secundarios, pero también puede necesitar medicamentos. Si le recetan algún medicamento, asegúrese de tomarlo según las indicaciones del proveedor de cuidados de la salud.

Pérdida de apetito

La pérdida de apetito es una disminución del deseo de comer. Es un efecto secundario muy frecuente de los tratamientos contra el cáncer.

Las siguientes son sugerencias para controlar la pérdida de apetito por medio de la dieta.

Consejos clave
• Coma pequeñas cantidades de comida con frecuencia a lo largo del día en lugar de 3 comidas grandes. • Siga un horario para las comidas. Por ejemplo, coma cada 2 horas en lugar de esperar hasta sentir hambre. • Use temporizadores o alarmas como recordatorios para las comidas y los refrigerios. • Elija alimentos con alto contenido de calorías y proteínas. Para ver ejemplos, consulte la sección “Consejos para consumir suficientes calorías y proteínas” de este paquete. • Elija batidos, licuados u otras bebidas con alto contenido de calorías y proteínas si una comida completa le parece demasiado • Evite beber grandes cantidades (más de 4 a 6 onzas, o 120 a 180 ml) de líquidos durante las comidas. Esto puede hacer que se sienta demasiado lleno. • Muévase cuando le sea posible. La actividad física liviana puede ayudar a mejorar el apetito.

Náuseas y vómito

La radioterapia, la quimioterapia o la cirugía pueden causarle náuseas. También pueden producirse por el dolor, los medicamentos, las infecciones o el estrés.

Si tiene vómitos, haga lo posible por seguir las recomendaciones que se indican en esta sección. Manténgase bien hidratado con bebidas con alto contenido de electrolitos. Lea la sección "Permanezca hidratado" que se presentó anteriormente en este recurso para ver más ejemplos.

Consulte a su proveedor de cuidados de la salud si necesita un antiemético (medicamento para prevenir o tratar las náuseas o el vómito). Las siguientes son sugerencias para controlar las náuseas por medio de la dieta.

Consejos clave
• Coma 6 comidas y refrigerios pequeños en lugar de 3 comidas grandes. • Trate de no saltearse comidas. Tener el estómago vacío puede empeorar las náuseas. • Intente comer galletas saladas, cereales secos o tostadas antes de levantarse de la cama por la mañana. • Pruebe alimentos fríos o a temperatura ambiente si el olor de la comida caliente empeora las náuseas. • Alimentos que debería elegir: tostadas secas, pretzels, galletas saladas, bagels, pasta, arroz, papas, yogur, queso, gelatina, paletas heladas, carnes horneadas, pescado o carne de ave, huevos y sopa. • Alimentos que debería evitar: los alimentos con alto contenido de grasa, fritos, picantes o grasosos pueden empeorar las náuseas. • Beba sorbos de líquidos durante el día. Los líquidos claros pueden ser los más fáciles de tolerar, como jugo de manzana, ginger ale, caldos, o tés de jengibre o menta.

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

Estreñimiento

El estreñimiento sucede cuando defeca con menos frecuencia de lo normal. Si tiene estreñimiento, sus defecaciones podrían ser:

- Demasiado duras
- Demasiado pequeñas

- Difíciles de expulsar
- Menos frecuentes que 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.

Tome cualquier medicamento para el estreñimiento según las indicaciones de su proveedor de cuidados de la salud. A continuación se ofrecen maneras de controlar el estreñimiento por medio de la dieta.

Consejos clave
• Coma más alimentos con alto contenido de fibra, como frijoles, granos enteros, frutas, verduras, frutos secos y semillas. • Beba muchos líquidos, al menos 8 a 10 vasos al día. Los líquidos calientes, como los tés calientes, pueden ayudar a iniciar las defecaciones. • Trate de comer a la misma hora todos los días. • Aumente su actividad física. Consulte con su proveedor de cuidados de la salud antes de hacer esto.

Diarrea

La diarrea son defecaciones (caca) blandas o aguadas, tener más defecaciones de lo que es normal para usted, o ambas cosas. Ocurre cuando la comida pasa rápidamente por los intestinos. Si eso sucede, el cuerpo no absorbe el agua ni los nutrientes.

La diarrea es causada por:

- El tratamiento contra el cáncer y otros medicamentos
- La cirugía de estómago, intestinos o páncreas
- La sensibilidad a los alimentos

Tome medicamentos contra la diarrea según las indicaciones de su equipo de atención médica. Las siguientes son sugerencias para controlar la diarrea por medio de la dieta.

Consejos clave

- Tome una cantidad suficiente de líquidos. Intente tomar al menos 1 vaso de líquido después de cada defecación líquida. Lea la sección “Permanezca hidratado” para ver ejemplos de líquidos que puede probar.
- Coma comidas y refrigerios pequeños con frecuencia.
- Acuéstese por 30 minutos después de comer para que la digestión sea más lenta.
- Elija alimentos que puedan ayudar a formar heces, como bananas, arroz, puré de manzana, tostadas y galletas saladas.
- Evite las frutas y verduras crudas, los frutos secos enteros y las semillas.
- Evite los alimentos con alto contenido de azúcar o grasa, o picantes. Elija alimentos suaves en su lugar.
- Evite las bebidas con cafeína, como café, tés, refrescos y el alcohol.
- Evite los alimentos y líquidos elaborados con sustitutos del azúcar como sorbitol, xilitol o manitol. Esto incluye algunos dulces sin azúcar, productos horneados y bebidas dietéticas.

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

Sequedad de boca

Las causas de la boca seca pueden ser las siguientes:

- Quimioterapia
- Radioterapia
- Medicamentos
- Una cirugía en la cabeza y el cuello
- Infecciones

La sequedad en la boca puede causar más caries y daño a los dientes. Es importante mantener la boca limpia, en especial cuando está seca.

Las siguientes son sugerencias para controlar la sequedad de boca por medio de la dieta.

Consejos clave

- Enjuáguese la boca antes y después de las comidas.
  - Use un enjuague bucal sin alcohol, como Biotene®. También puede usar un enjuague bucal hecho en casa, con 1 cucharadita de bicarbonato de sodio y 1 cucharadita de sal diluidas en 1 cuarto de galón (casi 1 litro o 4 tazas) de agua tibia.
- Elija alimentos blandos, como cazuelas, huevos, pescado y guisos.
- Añada salsas, caldos, aceites, mantequilla y salsa de carne para agregar humedad a los alimentos.
- Evite los alimentos crujientes, secos y duros, como pretzels, papas fritas y galletas saladas.
- Beba muchos líquidos a lo largo del día, al menos 8 a 10 vasos. Esto incluye agua, agua con gas, jugo y caldo.

Dolor de boca o garganta

Los dolores de boca y garganta pueden ser causados por ciertos tratamientos de quimioterapia. También pueden ser causados por la radiación en la cabeza o el cuello. Si le duele la boca o la garganta, comer le puede resultar más difícil. Tome cualquier medicamento recetado para la boca y la garganta según las indicaciones de su equipo de atención.

Las siguientes son sugerencias para controlar el dolor de boca o garganta por medio de la dieta.

Consejos clave

- Cocine los alimentos hasta que queden suaves y tiernos. Triturar o hacer puré los alimentos puede hacerlos más fáciles de comer.
- Evite los alimentos que pueden causar dolor. Esto incluye alimentos picantes, salados, ácidos o agrios.
- Agregue salsas, caldos, aceites, mantequilla y salsa de carne. Estos ingredientes pueden humedecer los alimentos.
- Tome las bebidas con pajita si le resulta más cómodo.
- Enjuáguese la boca a menudo.
  - Use un enjuague bucal sin alcohol, como Biotene®. También puede usar un enjuague bucal hecho en casa, con 1 cucharadita de bicarbonato de sodio y 1 cucharadita de sal diluidas en 1 cuarto de galón (casi 1 litro o 4 tazas) de agua tibia.

Cambios en el sabor de los alimentos

La quimioterapia, la radioterapia y algunos medicamentos pueden afectarle el

sentido del gusto.

El gusto está compuesto por 5 sensaciones principales: salado, dulce, ácido, amargo y agrio. Los cambios en el gusto son diferentes según la persona. Los cambios más comunes consisten en tener una sensación amarga y metálica en la boca. En ocasiones, puede que la comida no le sepa a nada. Estos cambios, en general, desaparecen al finalizar el tratamiento.

Las siguientes son sugerencias para controlar los cambios en el gusto por medio de la dieta.

Consejos clave

- Enjuáguese la boca antes y después de las comidas.
  - Use un enjuague bucal sin alcohol, como Biotene® o un enjuague bucal hecho en casa, con 1 cucharadita de bicarbonato de sodio y 1 cucharadita de sal diluidas en 1 cuarto de galón (casi 1 litro o 4 tazas) de agua tibia.
- Si no le siente sabor a la comida
  - Si no le causan molestias, agregue más especias y saborizantes.
  - Cambie la textura y la temperatura de los alimentos.
- Si los alimentos tiene sabor amargo o metálico
  - Evite usar cubiertos de metal. Use de plástico o bambú en su lugar.
  - Evite los alimentos enlatados. Elija productos que vengan en recipientes de plástico o vidrio en su lugar.
  - Elija alimentos con proteína, como pollo, huevos, lácteos, tofu, frutos secos o frijoles.
  - Tome bebidas dulces o ácidas, como limonada, jugo de manzana o jugo de arándano
- Si los alimentos le saben demasiado dulces
  - Agregue sal o condimentos salados.
  - Diluya los jugos o sírvalos con hielo.
  - Pruebe agregar más alimentos ácidos, como limón.
- Si los alimentos tienen un sabor u olor distinto al normal
  - Evite los alimentos altos en proteínas con olores fuertes, como la carne de res y el pescado. En su lugar, pruebe con pollo, huevos, tofu o productos lácteos.
  - Elija alimentos que puedan comerse fríos o a temperatura ambiente.
- Abra una ventana o use un ventilador mientras cocina.

La sensación de llenarse pronto

Este concepto se refiere al hecho de sentirse lleno con más rapidez de lo habitual al comer. Por ejemplo, es posible que usted sienta que ya no puede

comer más cuando solo va a la mitad del plato.

La sensación de llenarse pronto puede ser causada por los siguientes factores:

- Cirugía de estómago
- Estreñimiento
- Algunos medicamentos
- Peso del tumor

Las siguientes son sugerencias para controlar la sensación de llenarse pronto por medio de la dieta.

Consejos clave
• Coma comidas y refrigerios pequeños con frecuencia. • Tome la mayoría de los líquidos antes y después de las comidas • Agregue alimentos con alto contenido de calorías y proteínas a las comidas (consulte la sección “Consejos para consumir suficientes calorías y proteínas” de este paquete). • Haga actividad física liviana después de comer, según lo que pueda. Consulte con su proveedor de cuidados de la salud antes de hacer esto.

Reflujo

La enfermedad de reflujo gastroesofágico (ERGE) ocurre cuando el contenido del estómago regresa hacia el esófago. Algunos medicamentos de quimioterapia, la radiación y otros medicamentos, como los esteroides, pueden causar reflujo.

Su equipo de atención médica puede recetarle medicamentos para ayudar a controlar el reflujo. Las siguientes son sugerencias para controlar el reflujo por medio de la dieta.

Consejos clave

- Coma comidas y refrigerios pequeños y frecuentes en lugar de comidas grandes.
- Limite o evite los alimentos fritos y grasosos, como perros calientes, tocino y salchichas.
- Evite el alcohol, el chocolate, el ajo, la cebolla, los alimentos picantes, las mentas y los dulces si empeoran el reflujo.
- Manténgase erguido durante al menos 2 horas después de comer.
- Eleve la cabecera de la cama si el reflujo ocurre durante la noche.

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. Podría impedirle realizar sus actividades diarias habituales. También podría repercutir en su calidad de vida y dificultar su tolerancia al tratamiento.

Consejos clave

- Prepárese porciones más grandes de alimentos los días que tiene más energía.
  - Congele porciones de comida individuales para tener una opción fácil de comida congelada los días que no tenga ánimo para cocinar.
- Pida a sus familiares y amigos que le ayuden con las compras y a preparar sus alimentos.
- Compre alimentos preelaborados cuando tenga poca energía.
- Use opciones de entrega de supermercado o de comidas.
- Ingiera comidas o refrigerios pequeños, frecuentes, con alto contenido de calorías.
- Haga actividad física liviana, según lo que pueda. Primero hable con su proveedor de cuidados de la salud.

Para obtener más información, lea *Cómo hacer frente a los efectos secundarios de la quimioterapia* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects) y *Cómo hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue).

Suplementos alimenticios

Entre los suplementos alimenticios, se incluyen las vitaminas, los minerales y los suplementos herbales.

La mayoría de las personas pueden obtener los nutrientes que necesitan de una dieta equilibrada. Algunos suplementos alimenticios también pueden

interactuar con los tratamientos y otros medicamentos. **Hable con su médico, enfermero registrado o nutricionista dietista registrado si está pensando en tomar suplementos alimenticios o tiene alguna pregunta sobre ellos.**

Seguridad de los alimentos

Durante el tratamiento del cáncer, al cuerpo le cuesta mucho trabajo combatir las infecciones. Es importante asegurarse de que los alimentos que coma sean seguros. Esto reducirá el riesgo de contraer enfermedades (intoxicación alimentaria) y otras infecciones por medio de los alimentos. Para obtener más información, lea *Seguridad de los alimentos durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Permanezca hidratado

Es muy importante mantenerse hidratado (tomar suficientes líquidos) durante su tratamiento contra el cáncer. Puede hidratarse con otros líquidos además de agua. A continuación, se enumeran algunos ejemplos:

- Beba sopas, consomé o caldo.
- Beba soda, agua con gas, jugos de frutas y verduras, líquidos para hidratarse como Gatorade o Pedialyte, té, leche o licuados de leche (vea las recomendaciones más abajo), o chocolate caliente.
- También consuma alimentos que aumenten su ingesta de líquidos, como gelatina (Jell-O), paletas de hielo y helado, o postres congelados.

Prepare su propio licuado o batido

Los batidos o licuados son una excelente manera de mejorar su nutrición si no puede o no tiene ganas de comer alimentos sólidos. Usted o su cuidador pueden usar la información a continuación para preparar su propio batido o licuado en casa.

Para obtener más información, lea *Recetas de lattes calientes y batidos nutritivos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes).

Hable con su nutricionista sobre qué ingredientes debería incluir en su batido. Puede preparar los batidos según sus preferencias. Las siguientes son algunas sugerencias:

Paso 1: Elija su base (líquido)
• Leche entera o leche doble • Bebida no láctea fortificada (como leche de soya, avena, coco o almendra) • Kéfir • Jugo de naranja u otro jugo • Bebida suplemento nutricional oral (como Ensure, Orgain o Kate Farms)
Paso 2: Elija su proteína
• Yogur • Requesón • Tofu suave • Polvo de proteína • Levadura nutricional
Paso 3: Agregue color
• Frutas enlatadas, congeladas o bien lavadas, como banana, mango, piña, manzana o bayas • Verduras enlatadas, congeladas o bien lavadas, como espinaca, zanahoria, batata o jengibre
Paso 4: Agregue más nutrientes
• Mantequilla de maní, mantequilla de almendra, mantequilla de girasol • Semillas, como las de girasol, calabaza o chía • Aguacate

Para hacer un batido, primero, agregue el líquido en la licuadora. Luego, agregue el resto de los ingredientes y licúelos hasta que no haya grumos.

Leche doble

Ingredientes e instrucciones	Contenido nutricional

• 1 cuarto de leche entera • 1 sobre (aproximadamente 1 taza) de leche en polvo sin grasa (para hacer 1 cuarto de producto) Licúe y refrigere.	Por porción de 8 onzas: • 230 calorías • 16 gramos de proteína

Menús de muestra de una dieta regular

Comida	Menú de muestra de una dieta regular
Desayuno	• 4 onzas de néctar de pera • 1 rebanada de tostada francesa con ¼ de taza de frutos secos picados, mantequilla y jarabe
Refrigerio de media mañana	• 5 onzas (aprox. 150 ml) de yogur de durazno con granola • 4 onzas (aprox. 120 ml) de latte de vainilla con chai (consulte *Recetas de lattes calientes y batidos nutritivos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes))
Almuerzo	• ½ taza de macarrones con queso con queso extra encima • ½ taza de coliflor con migas de pan salteadas en mantequilla • 4 onzas (aprox. 120 ml) de néctar de albaricoque
Refrigerio para la tarde	• 6 sándwiches de mantequilla de maní y galletas saladas • 4 onzas (aprox. 120 ml) de leche doble (receta más arriba)
Cena	• 2 onzas de bistec • ½ taza de habichuelas salteadas con tajadas de almendras • ½ taza de puré de papa • 4 onzas (aprox. 120 ml) de jugo de uva
Refrigerio para la noche	• 1 rebanada de tarta de manzana de 2 pulgadas (aprox. 5 cm) • ½ taza de helado

Comida	Menú de muestra de una dieta regular

Desayuno	• Omelet de 1 huevo con queso y espinacas salteados en mantequilla • 4 onzas (aprox. 120 ml) de jugo de naranja
Refrigerio de media mañana	• ½ taza de maní tostado • ¼ de taza de fruta seca • 4 onzas (aprox. 120 ml) de chocolate caliente hecho con leche
Almuerzo	• 1 sándwich de atún con mayonesa • 4 onzas (aprox. 120 ml) de néctar de mango
Refrigerio para la tarde	• 10 totopos con guacamole • 4 onzas (aprox. 120 ml) de té helado endulzado
Cena	• Pastel de pollo de 6 onzas (aprox. 170 g) • 4 onzas (aprox. 120 ml) de jugo de arándano
Refrigerio para la noche	• ½ taza de budín de arroz con crema batida encima y bayas • 4 onzas (aprox. 120 ml) de chocolate caliente hecho con leche

Comida	Menú de muestra de una dieta regular
Desayuno	• 1 panqueque de arándano hecho con leche doble o leche semidescremada con mantequilla y jarabe • 1 huevo • 4 onzas (aprox. 120 ml) de chocolate caliente hecho con leche
Refrigerio de media mañana	• 1 manzana pequeña • 2 cucharadas de mantequilla de maní • 4 onzas (aprox. 120 ml) de agua con gas con un chorrito de jugo
Almuerzo	• 1/2 sándwich de queso grillado con pan integral • ½ taza de crema de sopa de tomate • 4 onzas (aprox. 120 ml) de jugo de arándano
Refrigerio para la tarde	• 2 cucharadas de humus y 10 totopos de pita o pretzels • 4 onzas (aprox. 120 ml) de jugo de uva

Cena	• 1 taza de ziti horneado hecho con queso ricotta y mozzarella de leche entera • ½ taza de calabacín con ajo y aceite • 4 onzas (aprox. 120 ml) de agua con gas y un chorrito de jugo
Refrigerio para la noche	• ½ taza de helado con jarabe de chocolate, frutos secos y crema batida encima • 4 onzas (aprox. 120 ml) de leche doble (receta más arriba)

Comida	Menú de muestra de una dieta regular
Desayuno	• ⅓ taza de granola • ¾ taza de yogur griego • 4 onzas (aprox. 120 ml) de néctar de albaricoque
Refrigerio de media mañana	• Un muffin pequeño con mantequilla o queso crema y jalea • 4 onzas (aprox. 120 ml) de leche doble (receta más arriba)
Almuerzo	• 1 rodaja (de 3 pulgadas) de quesadilla de pollo y queso con crema agria encima y salsa y/o aguacate • 4 onzas (aprox. 120 ml) de jugo de manzana
Refrigerio para la tarde	• ¼ de taza de castañas de cajú (anacardos, nueces de la India) • 1 plátano • 4 onzas (aprox. 120 ml) de néctar de durazno
Cena	• 2 onzas de pescado horneado en vinagreta de cebolla roja • 1 papa pequeña horneada con crema agria y cebollinos • ½ taza de habichuelas y zanahorias con mantequilla • 4 onzas (aprox. 120 ml) de jugo de arándano
Refrigerio para la noche	• 1 porción de pastel tipo bizcocho cubierto con fresas y crema batida • 4 onzas (aprox. 120 ml) de leche doble (receta más arriba)

Menús de muestra de una dieta vegetariana

Comida	Menú de muestra de una dieta vegetariana
Desayuno	• ¾ de taza de avena cocida hecha con leche, pasas, nueces, azúcar moreno y mantequilla • 4 onzas (aprox. 120 ml) de chocolate caliente hecho con leche
Refrigerio de media mañana	• 1 rebanada de pan integral tostado con aguacate triturado • 4 onzas (aprox. 120 ml) de jugo de naranja
Almuerzo	• Sándwich de mantequilla de maní y jalea en pan de trigo integral • 4 onzas (aprox. 120 ml) de leche doble (receta más arriba)
Refrigerio para la tarde	• 1 taza de palomitas de maíz • 4 onzas (aprox. 120 ml) de jugo de manzana
Cena	• 1 rebanada de brócoli (de 2 pulgadas) y quiche con queso • 1 ensalada pequeña con queso feta, aceitunas, aceite de oliva y vinagre • 4 onzas (aprox. 120 ml) de agua con gas con un chorrito de jugo
Refrigerio para la noche	• 4 cucharadas de humus en ½ pita tostada • 4 onzas de néctar de durazno

Comida	Menú de muestra de una dieta vegetariana
Desayuno	• 1 huevo frito • 1 rebanada de pan de trigo integral con mantequilla y jalea de frambuesa • 4 onzas (aprox. 120 ml) de néctar de albaricoque
Refrigerio de media mañana	• 4 albaricoques secos • ¼ de taza de almendras • 4 onzas (aprox. 120 ml) de batido de yogur de vainilla
Almuerzo	• ½ sándwich falafel con tahini extra • 4 onzas (aprox. 120 ml) de limonada

Refrigerio para la tarde	• 4 galletas Graham con 2 cucharadas de mantequilla de maní • 4 onzas (aprox. 120 ml) de leche doble (receta más arriba)
Cena	• 1 taza de pasta con salsa de pesto • ½ taza de puntas de espárragos frías con aderezo de queso azul • 4 onzas (aprox. 120 ml) de jugo de uva
Refrigerio para la noche	• 1 manzana horneada con azúcar con canela, mantequilla y nueces • 4 onzas (aprox. 120 ml) de leche de soya con vainilla

Menús de muestra de una dieta vegana

Comida	Menú de muestra de una dieta vegana
Desayuno	• ½ taza de muesli con rebanadas de durazno fresco • 4 onzas (aprox. 120 ml) de leche de soya, arroz o almendra
Refrigerio de media mañana	• 1 manzana pequeña • ½ taza de pistachos tostados • 4 onzas (aprox. 120 ml) de jugo de arándano
Almuerzo	• ½ taza de linguini con brócoli, ajo y aceite • 1 albóndiga de verduras • 4 onzas (aprox. 120 ml) de leche de arroz
Refrigerio para la tarde	• 4 onzas (aprox. 120 g) de guacamole con totopos • 4 onzas (aprox. 120 ml) de néctar de albaricoque
Cena	• ½ taza de tofu y guiso de frijoles blancos • ½ taza de arroz integral • ½ taza de espinacas salteadas con piñones tostados • 4 onzas (aprox. 120 ml) de néctar de durazno
Refrigerio para la noche	• 1 rebanada (de 2 pulgadas) de pastel de “queso” de tofu suave • 4 onzas (aprox. 120 ml) de leche de soya con chocolate

Opciones adicionales del menú:

Frutas: manzana, banana, pitahaya, guayaba, kiwi, lichi, mango, melón, naranja, papaya, maracuyá, durazno, piña, plátano, granada, mandarina y tamarindo

Verduras: brotes de soja, remolacha, melón amargo, bok choy, brócoli, repollo, callaloo, zanahorias, yuca, hojas de col, daikon, jícama, champiñones, quimbombó, rábanos, pimientos (chiles), guisantes chinos, calabazas, batatas, castañas de agua y calabacín

Granos: amaranto, cebada, panes (incluidos naan, pita, roti, tortilla), trigo sarraceno, cereales, cuscús, galletas saladas, avena, maíz, mijo, fideos, pasta, quinoa y arroz

Proteínas animales: carne de res, pescado, cabra, cordero, cerdo, carnes blancas, mariscos

Proteínas vegetales: frijoles, lentejas, frutos secos, cremas de frutos secos, semillas, tempeh, tofu

Productos lácteos: queso (incluidos cotija, Oaxaca, panir, queso fresco), kéfir, leche (incluida la leche sin lactosa) y yogur. Elija opciones sin lactosa si es intolerante a la lactosa.

Recursos

Academy of Nutrition and Dietetics (AND)
www.eatright.org
AND es una organización profesional para dietistas certificados. El sitio web ofrece información sobre las más recientes pautas de nutrición e investigaciones, y allí mismo puede buscar dietistas que haya en su localidad. La academia también publica *The Complete Food & Nutrition Guide (La guía completa sobre alimentos y nutrición)*, la cual consta de más de 600 páginas con información sobre alimentos, nutrición y salud.

American Institute for Cancer Research
www.aicr.org
800-843-8114

Contiene información sobre prevención, investigación e instrucción sobre el cáncer y la dieta así como recetas.

Cook For Your Life
www.cookforyourlife.org
Muchas ideas de recetas para pacientes con cáncer. Las recetas pueden filtrarse por tipo de dieta o efecto secundario del tratamiento.

FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition
www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm
Tiene información de utilidad sobre la seguridad de los alimentos.

Servicio de Bienestar y Medicina Integral de MSK
www.msk.org/integrativemedicine
Nuestro Servicio de Bienestar y Medicina Integral (Integrative Medicine and Wellness Service) ofrece muchos servicios que complementan (acompañan) la atención médica tradicional, como musicoterapia, terapias mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Para programar una cita para usar estos servicios, llame al 646-449-1010.

El Servicio de Bienestar y Medicina Integral también ofrece orientación sobre nutrición y suplementos alimenticios. Puede encontrar más información sobre suplementos herbales y otros suplementos alimenticios en www.msk.org/herbs.

También puede programar una consulta con un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de Bienestar y Medicina Integral. Ese profesional trabajará con usted para diseñar un plan para tener un estilo de vida saludable y hacer frente a los efectos secundarios. Para programar una cita, llame al 646-608-8550.

Sitio web de servicios de nutrición de MSK
www.msk.org/nutrition
Utilice nuestros planes dietarios y nuestras recetas para mejorar sus hábitos de alimentación saludable durante y después del tratamiento contra el cáncer

Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de los Institutos Nacionales de la

Salud (NIH)
http://ods.od.nih.gov
301-435-2920
Ofrece información actualizada sobre suplementos alimenticios.

Detalles de contacto de los servicios de nutrición en MSK

Todos los pacientes de MSK pueden solicitar una cita con uno de nuestros nutricionistas dietistas clínicos para realizar una terapia de nutrición médica. Puede solicitar una cita con nuestros nutricionistas dietistas clínicos en diversas ubicaciones para pacientes ambulatorios dentro de Manhattan y en las siguientes ubicaciones de sitios regionales:

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge**
  136 Mountain View Blvd.
  Basking Ridge, NJ 07920
- **Memorial Sloan Kettering Bergen**
  225 Summit Ave.
  Montvale, NJ 07645
- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna's Garden Foundation Center**
  650 Commack Rd.
  Commack, NY 11725
- **Memorial Sloan Kettering Monmouth**
  480 Red Hill Rd.
  Middletown, NJ 07748
- **Memorial Sloan Kettering Nassau**
  1101 Hempstead Tpk.
  Uniondale, NY 11553
- **Memorial Sloan Kettering Westchester**
  500 Westchester Ave.
  West Harrison, NY 10604

Si desea programar una cita con un nutricionista dietista clínico en cualquiera

de nuestras ubicaciones, comuníquese con nuestra oficina de programación de citas de nutrición al 212-639-7312.

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

Eating Well During Your Cancer Treatment - Last updated on October 17, 2025
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center