Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo controlar su nivel de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) a través de su dieta

En esta información se explica cómo controlar su nivel de glucosa en la sangre a través de la dieta. También se explica cómo manejar los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer y el nivel de glucosa en la sangre al mismo tiempo.

Información sobre el nivel de glucosa en la sangre y la dieta

La glucosa es un azúcar simple. Es la principal fuente de energía para las células y proviene de los alimentos que comemos. Hay muchas cosas que pueden afectar su nivel de glucosa en la sangre, como por ejemplo:

- Estrés.
- Medicamentos.
- Cambios en su dieta.
- Ejercicio y actividad física.

Algunos tratamientos contra el cáncer y sus efectos secundarios también pueden hacer que sus niveles de glucosa en la sangre suban o bajen. Controlar su nivel de glucosa en la sangre es una parte importante de su atención oncológica, y estamos aquí para ayudarle.

Una gran parte de controlar su nivel de glucosa en la sangre es saber qué comer. Esto puede sentirse abrumador. Un nutricionista dietista clínico o un educador en diabetes puede ayudarle a crear un plan adecuado para usted. Basará sus

recomendaciones en su salud y objetivos de salud. Si quiere hablar con un nutricionista dietista clínico o un educador en diabetes, consulte con su proveedor de cuidados de la salud.

La mejor dieta es individual y varía según cada persona. Su dieta ideal se basa en su salud, su plan de tratamiento contra el cáncer, sus objetivos respecto al nivel de glucosa en la sangre y las preferencias personales. También es importante tratar de seguir una dieta bien equilibrada que le proporcione los nutrientes que su cuerpo necesita.

Información sobre carbohidratos

Hay 3 tipos principales de nutrientes:

- Carbohidratos.
- Grasas.
- Proteínas.

Estos nutrientes principales a veces se denominan macronutrientes o macros. Muchos alimentos tienen estos tres nutrientes. Cada uno de estos nutrientes puede transformarse en glucosa, pero este proceso es más fácil y más rápido con carbohidratos. Es por eso que el cuerpo usa los carbohidratos como fuente de energía principal.

En la siguiente tabla, puede encontrar ejemplos de alimentos y bebidas con carbohidratos, y de alimentos sin carbohidratos.

Alimentos con carbohidratos	Alimentos sin carbohidratos

• Leche, yogur, helado • Fruta fresca entera, fruta seca, jugo • Todo tipo de pan, cereales, arroz y pastas • Frijoles, lentejas • Las verduras con almidón, como papas, maíz, guisantes, calabaza • Bebidas endulzadas con azúcar, como refrescos, té helado endulzado y ponche de frutas • Pastel, dulces, chocolate, galletas, galletas saladas, papas fritas, palomitas de maíz, pretzels • Granos enteros o integrales, como la quinoa y la cebada	• Carne y aves de corral, como vacuno, cerdo, ternera, cordero, pollo, pavo • Pescados y mariscos • Queso • Huevos • Mantequilla y aceite • Verduras sin almidón, como el tomate, el pimiento, la espinaca, la col rizada, el brócoli y la coliflor

Cómo los carbohidratos afectan la glucosa en la sangre

Es importante incluir carbohidratos en la dieta. El cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa. Luego, la glucosa se libera en el torrente sanguíneo, donde las células la usan para obtener energía.

Si bien los carbohidratos le dan energía al cuerpo, también afectan los niveles de glucosa en la sangre. No todos los carbohidratos aumentan el nivel de glucosa en la sangre de la misma manera. Algunos elevan los niveles de glucosa en la sangre en muy poco tiempo, mientras que otros los elevan de forma más lenta (véase la figura 1). Debido a esto, puede ser difícil controlar la glucosa en la sangre.

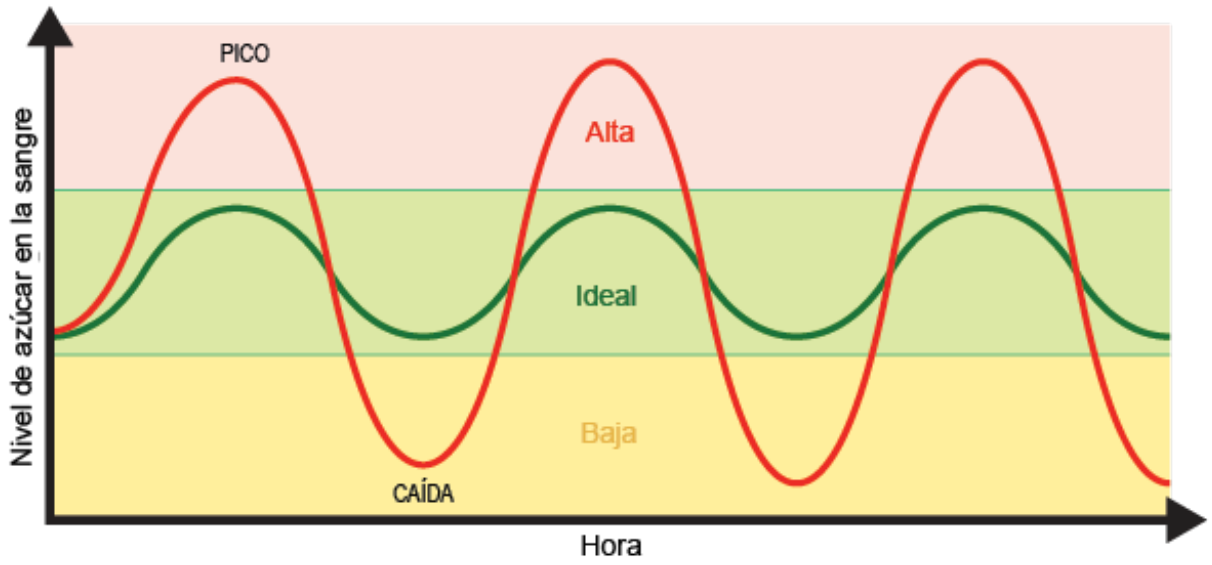


Figura 1. Cómo sube y baja el nivel de glucosa en la sangre

Ingerir muchos carbohidratos puede aumentar el riesgo de tener un nivel alto de azúcar en la sangre (hiperglucemia). Es importante evitar que su nivel de glucosa en la sangre suba demasiado o baje demasiado (hipoglucemia).

La cantidad de carbohidratos que una persona necesita ingerir es diferente en cada caso. Por ejemplo, si tiene diabetes mellitus tipo 1 (DM1), debe ingerir carbohidratos en su dieta. Su proveedor de cuidados de la salud le ayudará a definir sus objetivos de glucosa en la sangre y la cantidad de carbohidratos que necesita ingerir.

Su proveedor de cuidados de la salud o su educador en diabetes establecerá sus números objetivo de glucosa en la sangre. Mantener su nivel de glucosa en la sangre cerca de esos números objetivo es una parte importante de su tratamiento.

Información sobre la fibra alimenticia

La fibra es un tipo de carbohidrato. Esta disminuye la velocidad con la que el cuerpo absorbe el azúcar. Esto ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre.

Existen dos tipos diferentes de fibra:

- La **fibra soluble** se descompone en el agua y forma un gel. Esto hace que sea más fácil para el cuerpo digerirla. La fibra soluble ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre al disminuir la velocidad con la que el cuerpo utiliza los carbohidratos.
- La **fibra insoluble** no se disuelve en el agua. Por este motivo, esta ayuda a que las heces (caca) se desplacen a través del cuerpo.

Consejos para ayudarle a controlar su nivel de glucosa en la sangre a través de la dieta

Cómo controlar su nivel de glucosa en la sangre a través de los carbohidratos

A continuación, se indican algunas formas de controlar la cantidad de carbohidratos que puede ingerir en la dieta.

Método del plato

Para ayudarle a controlar las porciones de carbohidratos, puede aplicar el método del plato (véase la figura 2). Para ello:

- Llene la mitad del plato con verduras sin almidón como espinaca, brócoli o pimientos.
- Llene una cuarta parte del plato con proteínas magras, como pollo, pavo o mariscos, incluidos los moluscos.
- Llene la otra cuarta parte del plato con carbohidratos ricos en fibra, como el arroz integral, las batatas o la quinoa.

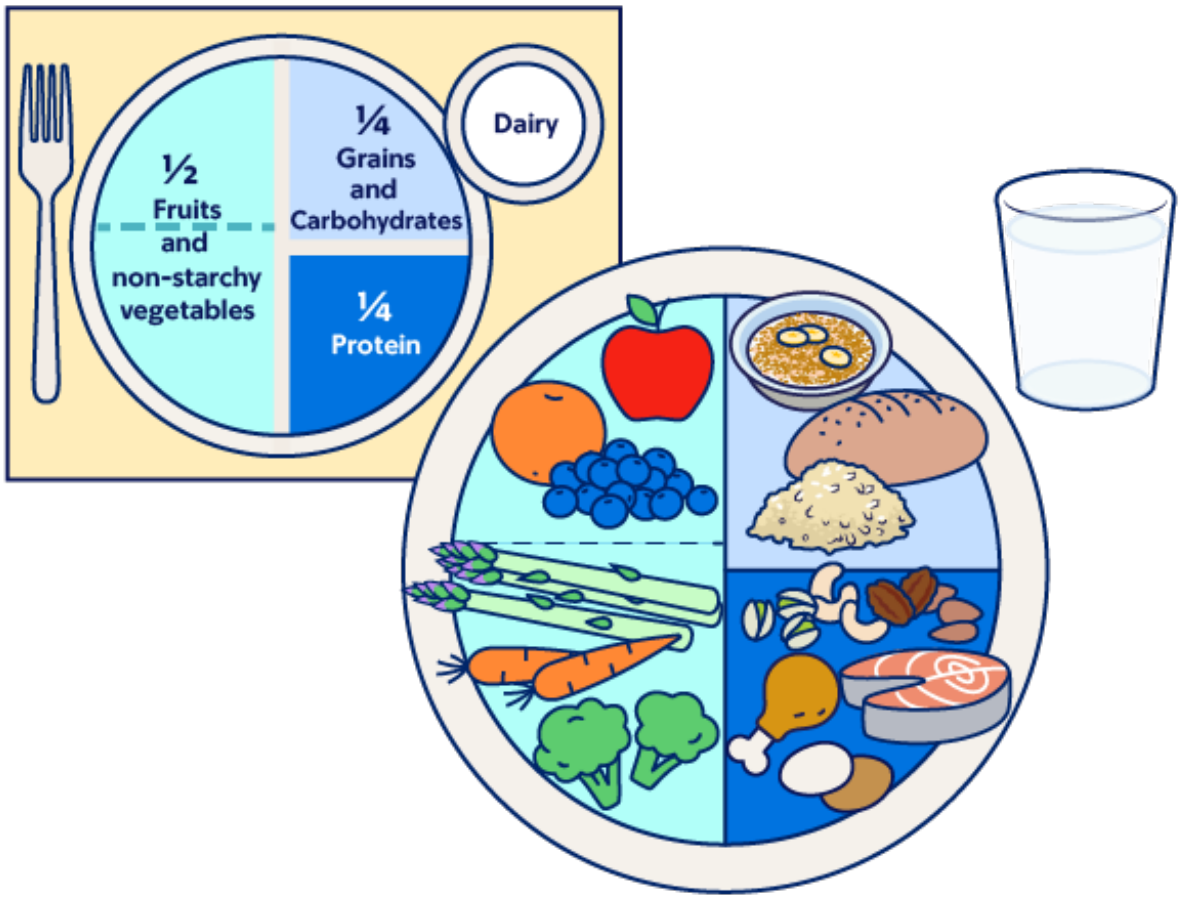


Figura 2. Método del plato para controlar los carbohidratos

Limite la cantidad de carbohidratos en sus comidas, cuando sea necesario

Si su nivel de glucosa en la sangre es alto, ingerir comidas con menos carbohidratos puede ayudarle a regresar a su rango objetivo. Nunca deje de comer todos los carbohidratos, especialmente si usa insulina. Esto puede hacer que su nivel de glucosa en la sangre baje demasiado. Hable con su proveedor de cuidados de la salud para obtener más información.

Aquí hay algunos consejos para tener menos carbohidratos en sus comidas:

- Tenga 1 fuente principal de carbohidratos en su comida en lugar de 2. Por ejemplo, coma arroz integral o frijoles en lugar de ambos.
- Prepare un sándwich abierto con una sola rebanada de pan en lugar de dos.
- Beba agua saborizada sin azúcar y agua con gas en lugar de jugo de frutas o refrescos. El jugo de fruta hecho con fruta real generalmente tiene mucha azúcar.
- Sustituya o agregue más proteínas, como un huevo, a su desayuno en lugar de comer más pan o fruta.
- Limite la cantidad de granos refinados, como pastas en caja o algunos cereales.
- Siempre que pueda, elija alimentos integrales en lugar de procesados. Por ejemplo, puede elegir manzanas en lugar de puré de manzana.

Información para personas que toman medicamentos para la diabetes

Si toma medicamentos para la diabetes, hable con su proveedor de cuidados de la salud o educador en diabetes antes de reducir la cantidad de carbohidratos que come y bebe. Si reduce demasiado la cantidad de carbohidratos que come, podría correr el riesgo de tener un nivel bajo de glucosa en la sangre (hipoglucemia). Para obtener más información, lea *Información sobre la hipoglucemia (baja azúcar en la sangre)* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/about-hypoglycemia-low-blood-sugar).

Cómo contar los carbohidratos para controlar la glucosa en la sangre

El conteo de carbohidratos en planificar y realizar un seguimiento de las comidas que tienen una cierta cantidad de gramos de carbohidratos por comida. El conteo de carbohidratos le ayuda a controlar sus niveles de glucosa en la sangre a través de los alimentos que come. Este tipo de plan de comidas se suele recomendar para las personas que toman insulina.

Cuando cuente los carbohidratos, use el número en la fila “Carbohidratos totales” en la etiqueta de información nutricional (véase la figura 3). Trate de consumir de 45 a 60 gramos de carbohidratos totales en cada comida. Si su endocrinólogo o su educador en diabetes le recomienda una cantidad diferente, siga sus instrucciones. Consulte la sección “Menús de muestra” al final de este recurso para obtener ideas de comidas en las que se cumplen estos objetivos de carbohidratos.



Nutrition Facts

Serving Size	**1 ½ cup (39g)**
Amount per serving	
Calories	**140**
	% Daily Value *
Total Fat 2.5g	**3%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 190mg	**8%**
Potassium 250mg	**6%**
Total Carbohydrate 29g	**11%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Soluble Fiber 2g	
Total Sugars 2g	
Incl. 1g Added Sugars	**2%**
Protein 5g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 130mg	10%
Iron 12.6mg	70%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Figura 3. Etiqueta de información nutricional

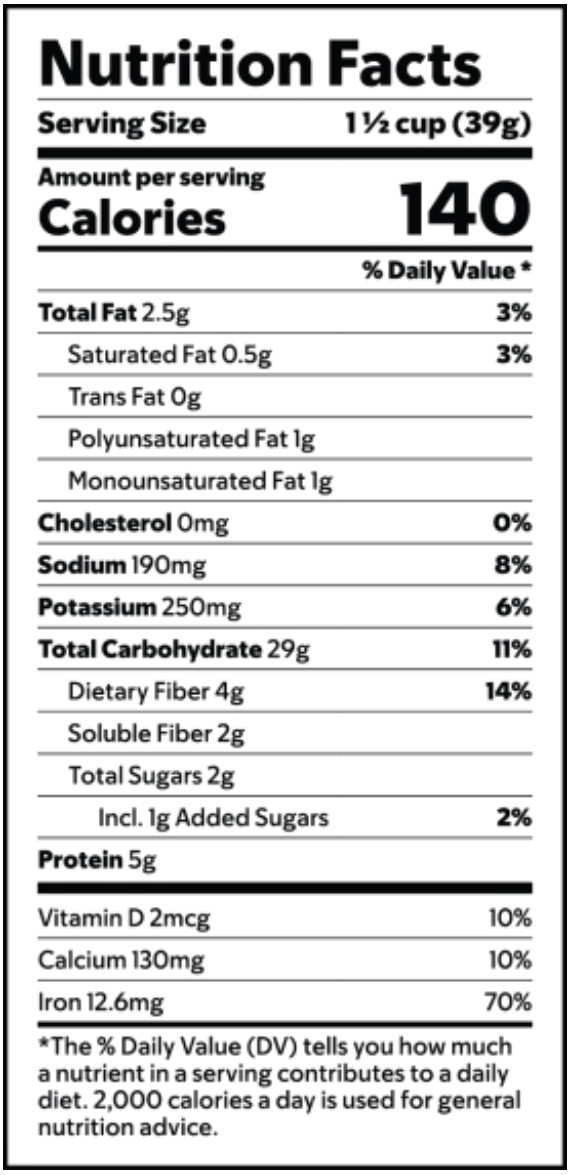
Durante su tratamiento, es posible que el médico le pida que registre o cambie la cantidad de carbohidratos que come. Esto sirve para controlar los niveles de glucosa en la sangre. Siempre consulte con un nutricionista dietista clínico, un

educador en diabetes o un médico antes de cambiar la cantidad de carbohidratos de su dieta.

Diferencia entre los gramos enumerados en las etiquetas de información nutricional

A veces, tanto el tamaño de la porción como la cantidad de carbohidratos en una porción se pueden medir en gramos. **Pero no son lo mismo.**

- Los gramos (g) que aparecen junto al **"Tamaño de la porción"** le indican el peso del alimento en gramos. Si está usando una balanza para alimentos, puede utilizar esta información para medir el tamaño de la porción (véase la figura 4).
- Los gramos (g) que aparecen junto al **"Total de carbohidratos"** le indican la cantidad de carbohidratos en una porción del alimento (véase la figura 3).



Nutrition Facts

Serving Size	**1 ½ cup (39g)**
Amount per serving	
Calories	**140**
	% Daily Value *
Total Fat 2.5g	**3%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 190mg	**8%**
Potassium 250mg	**6%**
Total Carbohydrate 29g	**11%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Soluble Fiber 2g	
Total Sugars 2g	
Incl. 1g Added Sugars	**2%**
Protein 5g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 130mg	10%
Iron 12.6mg	70%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Figura 4. Gramos enumerados en la etiqueta de información nutricional

Pasos para el conteo de carbohidratos

Paso 1: Hable con su equipo de atención para decidir la cantidad de carbohidratos que debe tener en cada comida.

Paso 2: Incluya en la comida alimentos que tengan carbohidratos. Use los ejemplos que se encuentran en la sección “Información sobre carbohidratos” de este recurso. Hable con un nutricionista dietista clínico o un educador en diabetes para obtener más información.

Paso 3: Calcule los gramos de carbohidratos (por porción) para los alimentos

que está comiendo. Para ello, puede utilizar la etiqueta de información nutricional para buscar el tamaño de la porción y los gramos totales de carbohidratos por porción (véase la figura 4).

Paso 4: Calcule la cantidad total de carbohidratos y, para ello, sume los gramos de cada fuente de carbohidratos. Por ejemplo, una porción de Cheerios y una taza de leche con 1% de grasa tiene 41 gramos de carbohidratos (véase la figura 5).



Nutrition Facts

Serving Size	1 ½ cup (39g)
Amount per serving Calories	140
	% Daily Value *
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 190mg	8%
Potassium 250mg	6%
Total Carbohydrate 29g	11%
Dietary Fiber 4g	14%
Soluble Fiber 2g	
Total Sugars 2g	
Incl. 1g Added Sugars	2%
Protein 5g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 130mg	10%
Iron 12.6mg	70%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition Facts

Serving Size	1 cup (240mL)
Amount per serving Calories	100
	% Daily Value *
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0.5g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 105mg	4%
Potassium 370mg	11%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 12g	
Protein 8g	

Vitamin A 10% • Vitamin C 0% • Calcium 30%
Iron 0% • Vitamin D 30% • Folic Acid 0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Figura 5. Etiqueta de información nutricional para Cheerios (izquierda) y leche descremada con 1 % de grasa (derecha)

Carbohidratos en 1 porción (una taza y media o 32 g) de Cheerios = **29 g**
Carbohidratos en 1 porción (una taza) de leche con 1 % de grasa = **12 g**
Total de carbohidratos (29 g + 12 g) = **41 g**

Paso 5: Mida sus alimentos según el tamaño de la porción en la etiqueta del alimento (véase la figura 4). Puede usar una taza medidora o una balanza de cocina. Es importante medir su comida inicialmente para que se acostumbre al tamaño de la porción. Pero una vez que se acostumbre al tamaño de la porción, puede calcular sus medidas. No es necesario que sean exactas. Hable con su nutricionista dietista clínico para obtener más información sobre cómo medir el tamaño de sus porciones.

Qué hacer si no tiene una etiqueta de información nutricional

Si un alimento no tiene una etiqueta de información nutricional o está comiendo afuera, busque la información sobre los carbohidratos en línea. Algunos sitios web, como www.CalorieKing.com y www.MyFitnessPal.com, también tienen aplicaciones móviles para su teléfono inteligente o tableta. Hable con un nutricionista dietista clínico para obtener más recursos.

Para personas que toman insulina

Si está tomando insulina, su proveedor de cuidados de la salud puede mostrarle cómo medir su dosis de insulina para cada comida. Hable con su proveedor de cuidados de la salud o educador en diabetes para obtener más información.

Cómo controlar el nivel de glucosa en la sangre a través de la fibra

Otra forma de controlar el nivel de glucosa en la sangre es elegir carbohidratos que tengan más fibra y menos azúcar. Elija alimentos con más de **3 gramos (g) de fibra** por porción. Esto incluye alimentos como la avena, los guisantes, los frijoles, las manzanas, los cítricos y la cebada.

Es importante comer alimentos con alto contenido de fibra que tengan fibra soluble, como:

- Porción de ¾ taza a 1 taza de cereal multigrano.
- ½ taza de frijoles o lentejas cocidas.
- 3 tazas de palomitas de maíz hechas con aire.
- 1 papa o batata mediana.

Puede ser difícil comer solo carbohidratos con alto contenido de fibra. Trate de cambiar los alimentos con bajo contenido de fibra por alimentos con alto contenido en fibra tan a menudo como pueda.

Puede encontrar la cantidad de fibra en los alimentos envasados en la etiqueta de información nutricional. La etiqueta de datos nutricionales tiene información sobre la cantidad de ciertos nutrientes en los alimentos o las bebidas. La cantidad de fibra aparece en la fila “Fibra alimenticia” (véase la figura 6).



Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (60g)**

Amount per serving

Calories **110**

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 65mg	**3%**
Total Carbohydrate 18g	**7%**
Dietary Fiber 2g	**7%**
Total Sugars 3g	
Includes 3g Added Sugars	**6%**
Protein 5g	**8%**
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 82mg	2%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Figura 6. Dónde encontrar los datos sobre la fibra alimenticia en una etiqueta de información nutricional

Cómo manejar la nutrición durante el

tratamiento contra el cáncer

Durante el tratamiento contra el cáncer, los efectos secundarios pueden limitar su capacidad para comer bien. Los efectos secundarios pueden incluir náuseas (sensación de que va a vomitar), cambios en el gusto o pérdida del apetito (no querer comer).

No poder comer puede aumentar el riesgo de pérdida de peso. También aumenta su riesgo de desnutrición (cuando el cuerpo no obtiene todos los nutrientes que necesita).

Lea *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) para obtener más información sobre las pautas generales de nutrición durante la atención del cáncer.

Si tiene dificultades para comer durante el tratamiento, hable con sus proveedores de cuidados de la salud y su nutricionista dietista clínico. Es posible que deba cambiar su dieta para obtener los nutrientes que necesita. A veces, es posible que quieran que se concentre menos en el conteo de carbohidratos.

Comer comidas pequeñas con más frecuencia puede facilitar el cumplimiento de sus objetivos nutricionales. Su nutricionista dietista clínico puede ayudarle a establecer sus objetivos de carbohidratos para cada comida más pequeña. Concéntrese en comer más proteínas y grasas saludables. Esto le ayudará a obtener los nutrientes que necesita mientras controla su nivel de glucosa en la sangre.

Estos son algunos ejemplos de alimentos con proteínas y grasas saludables:

- Los frutos secos y las mantequillas de frutos secos.
- Semillas, como semillas de calabaza o de lino.
- Aguacates.
- Yogur y queso sin azúcar (natural).

- Proteína magra, como pescado, pollo, huevos y tofu.
- Aceite de oliva y aceite de canola.

Los cambios en la dieta pueden ayudar. De todos modos, puede necesitar medicamentos para controlar mejor los efectos secundarios. Si le recetan medicamentos, asegúrese de seguir las instrucciones de su equipo de atención para tomarlos.

Cómo hacer frente a la pérdida de apetito durante el tratamiento contra el cáncer

La pérdida de apetito significa que tiene menos ganas de comer. Es un efecto secundario muy frecuente del tratamiento. Cuando pierde el apetito, es posible que desee comer alimentos reconfortantes para sentirse mejor. Esto puede hacer que sea más difícil llevar una dieta bien equilibrada y controlar los niveles de glucosa en la sangre.

Pruebe estos consejos para ayudarle a aprovechar al máximo sus comidas cuando no pueda comer mucho:

- Agregue más proteínas a su dieta, como pollo, pescado, huevos o tofu.
- Tome un batido de proteínas o un suplemento nutricional alto en proteínas y bajo en carbohidratos. Algunos de ellos son bebidas altas en calorías que ya vienen preparadas, con vitaminas y minerales agregados. Otros son polvos que se pueden mezclar con otros alimentos y bebidas. La mayoría también son libres de lactosa. Esto significa que los puede consumir incluso si no tolera la lactosa (si tiene dificultades para digerir los productos que contienen leche). Hable con un nutricionista dietista clínico para que le dé sugerencias.
- Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre sus síntomas. Es posible que le dé una receta para un medicamento que le ayude con su apetito.

Es difícil controlar el nivel de glucosa en la sangre durante el tratamiento contra el cáncer. A veces se necesita algo más que una dieta adecuada y una rutina de ejercicios. Si tiene problemas para controlar su nivel de glucosa en la sangre, hable con su equipo de atención.

Menús de muestra

Su equipo de atención podría recomendarle que trate de consumir entre 45 y 60 gramos de carbohidratos en cada comida. Siga las instrucciones de su equipo de atención. No ingiera más de 60 gramos de carbohidratos en ninguna comida.

Procure consumir la misma cantidad de carbohidratos en cada comida:

- De 3 a 4 porciones (45 a 60 gramos) de carbohidratos en el desayuno.
- De 3 a 4 porciones (45 a 60 gramos) de carbohidratos en el almuerzo.
- De 3 a 4 porciones (45 a 60 gramos) de carbohidratos en la cena.

A continuación, encontrará menús de muestra con ideas de comidas y refrigerios en los que se cumplen estos objetivos de carbohidratos. Estos menús están pensados como ejemplos. En cada menú, puede ver cuántos gramos de carbohidratos contiene cada ingrediente.

Hora de la comida	Menú de muestra 1	Menú de muestra 2
Desayuno (según la instrucción de 45 a 60 g de carbohidratos)	1 naranja pequeña (15 g) ½ aguacate (10 g) 2 huevos revueltos (0 g) 1 muffin inglés con harina integral (22 g) 1 cucharadita de mantequilla (0 g) 1 taza de café (0 g)	2 tazas de Cheerios (40 g) 1 taza de leche con 1 % grasa (12 g) 1 cucharada de mantequilla de maní (0 g) 1 taza de café (0 g)
Almuerzo (según la instrucción de 45 a 60 g de carbohidratos)	1 hamburguesa de 4 onzas o 114 g (0 g) 1 rebanada de queso americano (0 g) 1 hoja de lechuga y 1 rebanada de tomate (1 g) 1 pan de hamburguesa (22 g) 1 manzana pequeña (15 g) 1 onza o 28 g de pretzels salados (22 g) 1 taza de agua (0 g)	4 onzas o 114 g de pavo (0 g) 1 hoja de lechuga y 1 rebanada de tomate (1 g) 2 rebanadas de pan de centeno (32 g) Paquete de 1 onza o 28 g de papas Lays horneadas (24 g) 12 onzas o 355 ml de soda con una rebanada de lima (0 g)

Cena (según la instrucción de 45 a 60 g de carbohidratos)	4 onzas o 114 g de pollo rebozado horneado (10 g) 1 taza de arroz blanco (44 g) 2 tazas de brócoli (0 g) 12 onzas o 355 ml de soda (0 g)	2 onzas o 55 g de pasta ziti cocida (44 g) ½ taza de salsa de tomate y albahaca (10 g) 2 tazas de ensalada mixta (0 g) 1 taza de vegetales crudos variados para ensalada (0 g) 1 cucharada de aceite (0 g) 1 cucharada de vinagre (0 g)

Cómo armar su propio menú de ejemplo

Use esta página para crear un menú de ejemplo con los alimentos que suele consumir.

Hora de la comida	Menú de muestra 1	Menú de muestra 2
Desayuno (según la instrucción de 45 a 60 g de carbohidratos)		

Almuerzo (según la instrucción de 45 a 60 g de carbohidratos)		
Cena (según la instrucción de 45 a 60 g de carbohidratos)		

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

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

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