

¿Está perdiendo peso?

Los tratamientos del cáncer pueden causar múltiples efectos secundarios, que incluyen náuseas, vómitos, disminución del apetito, diarrea, estreñimiento y cambios en la forma que huele o saborea los alimentos. Un resultado de los efectos secundarios puede ser la pérdida de peso.

Si pierde peso es posible que deberá cambiar lo que come. Puede que necesite más calorías y proteínas, y más o menos fibra. Una vez que termine el tratamiento y los efectos secundarios disminuyan, puede que recupere el peso. Aun así, es importante que obtenga la mejor nutrición posible durante el tratamiento.

La alimentación saludable puede estimular su sistema inmunológico y ayudarlo a sentirse mejor y superar el tratamiento.

Aproveche al máximo de sus comidas

Cuando no tiene ganas de comer, las comidas grandes pueden parecer abrumadoras y poco apetitosas. Para obtener suficientes calorías:

- Coma platos pequeños 6 a 8 veces por día en lugar de 3.
- Tome bebidas altas en calorías como los batidos de proteína, jugos de frutas, los batidos y los batidos de leche.
- Coma las comidas y los bocaditos que le gusten, o lo que quiera, cuándo quiera.
- Incluya diferentes colores y texturas en sus alimentos para que sean más atractivos.
- Intente comer en un entorno agradable y relajante, con amigos y familia.

Content adapted from websites below.

Recursos Alimenticios

- [Greater Chicago, Depósito de alimentos](#) (773) 247-3663
- [Illinois, Departamento de Servicios Humanos, dinero en efectivo, SNAP & asistencia médica](#) (800) 843-6154
- [City of Chicago, Servicios familiares y de apoyo](#) (312) 743-0300

Recursos en Español:

- [American Cancer Society, Cambios en el apetito](#)
- [Cancer.Net, Pérdida de peso](#)
- [NIH, La nutrición en el tratamiento del cáncer \(PDQ®\)](#)
- [Chemocare, Falta de apetito y saciedad precoz provocadas por el cáncer y la quimioterapia](#)

Falta de apetito o pérdida de peso

Cuando está recibiendo tratamiento contra el cáncer, es importante obtener suficientes calorías y aumentar su consumo de proteínas. Ambas cosas le ayudarán a mantener su peso y a recuperarse. También es importante mantenerse hidratado, un aumento en la ingesta de líquidos le hará sentirse mejor.

Consejos para aumentar las proteínas en su dieta:

- Coma alimentos ricos en proteínas como pollo, pescado, cerdo, res, cordero, huevos, leche, queso, frijoles, nueces y tofu.
- Beba suplementos de leche dobles o batidos nutritivos, úselos con cereales.
- Añada leche en polvo a las sopas de crema, puré de papas, batidos o guisos.
- Para la merienda coma queso, nueces o mantequilla de nuez como maní, anacardo o almendra con galletas saladas o con manzanas, bananas, o apio.
- Mezcle una mantequilla de nuez en sus batidos.
- Meriende con nueces, semillas de girasol, de calabaza o de chía, y hummus con pan de pita.
- Añada carnes cocidas, queso y frijoles a las sopas, los guisos, las ensaladas y las tortillas.
- Añada germen de trigo o semillas de lino a los cereales, los guisos y al yogur.

Consejos para aumentar las calorías en su dieta

- No coma alimentos sin grasa, bajos en grasa o alimentos dietéticos. Utilice productos lácteos enteros en lugar de descremados.
- Meriende con frutas secas, nueces o semillas. Añádalos en cereales calientes, helados o ensaladas.
- Añada mantequilla, margarina o aceite a papas, al arroz, a pasta, a las verduras cocidas, a los sándwiches, a tostadas y a cereales calientes.
- Añada queso crema a tostadas o a *bagels* o úselo para untarlo sobre verduras. Unte queso crema y mermelada o mantequilla de maní y mermelada en galletas, añada mermelada o miel a pan o a galletas.
- Mezcle mermelada con fruta o añádale a helado, a yogur o a panqueques.
- Meriende chips de tortilla con guacamole. Añada aguacate a las ensaladas.
- Use aderezos altos en calorías en ensaladas, papas al horno y verduras cocidas frías como judías verdes y espárragos.
- Añada crema agria, crema de leche o crema espesa al puré de papas y a otras recetas que usan lácteos como los panqueques, salsas, sopas y guisos.
- Añada crema batida en gofres, tostadas francesas, frutas, pudines y chocolate caliente.
- Prepare verduras o pasta con salsas de crema.
- Use mayonesa o aderezos cremosos en ensaladas, sándwiches y verduras.
- Mezcle granola con yogur o añadir a helado o a frutas.
- Tome bebidas altas en calorías como *Carnation Breakfast Essentials®* o *Ensure®* u otras marcas de batidos nutritivos.