

THE UNIVERSITY OF TEXAS  
**MDAnderson**  
**Cancer Center**  
Making Cancer History

# Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidadores

Desarrollado por  
The University of Texas MD Anderson Cancer Center  
Department of Clinical Nutrition (Departamento de Nutrición Clínica)

*La realización de este folleto fue posible a través  
de las generosas donaciones de Jason's Deli.*





Making Cancer History®

# Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidadores

Desarrollado por  
The University of Texas MD Anderson Cancer Center  
Department of Clinical Nutrition (Departamento de Nutrición Clínica)

*La realización de este folleto fue posible a través  
de las generosas donaciones de Jason's Deli.*

# Índice

La importancia de la nutrición .....5

## ALIMENTOS Y NUTRIENTES

Fortalecimiento del sistema inmunológico ..... 7

El poder de las plantas..... 11

Carbohidratos..... 13

Fuentes de proteínas ..... 17

Grasas..... 19

Hidratación.....23

¿Compra productos orgánicos?.....25

## PARA EL PACIENTE Y EL CUIDADOR

Cómo manejar los efectos secundarios.....27

Cómo manejar el azúcar en sangre durante el tratamiento con esteroides .....29

Introducción al apoyo nutricional .....31

Suplementos dietéticos .....33

La importancia de la actividad física .....35

Fatiga relacionada con el cáncer.....39

Consejos para la seguridad alimentaria..... 41

Consejos para comprar en el supermercado...45

Recetas .....47

Recursos.....61





# La importancia de la nutrición

**La nutrición desempeña una función en todas las etapas del cáncer: en la prevención o reducción del riesgo, en el tratamiento y en el período posterior al tratamiento. La American Cancer Society (Sociedad Americana del Cáncer o ACS, por sus siglas en inglés) y el American Institute for Cancer Research (Instituto Americano para Investigación de Cáncer o AICR, por sus siglas en inglés) aconsejan mantener una dieta a base de plantas. Una dieta de alimentos integrales, a base de plantas, pone énfasis en las verduras, las frutas, los cereales integrales, las legumbres, los frutos secos y las semillas. Se incluyen también los alimentos con proteínas magras, como los lácteos, las carnes, las aves, los mariscos y los huevos.**

Los tratamientos contra el cáncer incluyen quimioterapia, radioterapia, cirugía, inmunoterapia y terapia de células T. La nutrición desempeña una función a nivel general en el tratamiento contra el cáncer y la recuperación del paciente.

Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidadores

[La importancia de la nutrición](#)



Recibir una nutrición adecuada ofrece al cuerpo la energía necesaria para sostenerse a lo largo del tratamiento. Además, la nutrición ayuda a manejar los efectos secundarios del tratamiento (como náuseas y fatiga) y promueve la recuperación después del tratamiento.

A lo largo del proceso de tratamiento y posteriormente a este, usted dispone de la asistencia de dietistas acreditados (RD) para sus preguntas e inquietudes sobre la nutrición. Este folleto responde a preguntas comunes sobre la nutrición; sin embargo, no reemplaza la evaluación de un dietista acreditado, quien podrá proporcionarle un plan de atención diseñado específicamente para usted.

El Department of Clinical Nutrition se esfuerza por fomentar una atención integral en cuanto a la nutrición de nuestros pacientes. Los dietistas acreditados o RD ofrecen educación, evaluación y asesoramiento a los pacientes y sus cuidadores y trabajan de cerca con su equipo de atención médica para proporcionar apoyo específico para su nutrición de acuerdo con sus necesidades particulares. Muchos de nuestros RD son especialistas certificados por una junta en nutrición oncológica, o profesionales clínicos certificados en apoyo nutricional.

**Si desea ver a un dietista, solicite una consulta a su equipo de atención médica, envíe un mensaje a través de MyChart o llame al Department of Clinical Nutrition al 713-563-5167.**

# Fortalecimiento del sistema inmunológico

**Para reforzar el sistema inmunológico, es esencial mantener un consumo adecuado de proteínas y energía (calorías), así como un peso saludable. Tanto la nutrición deficiente como la obesidad afectan el sistema inmunológico negativamente.**

A lo largo de esta guía se mencionan múltiples vitaminas, minerales y componentes alimenticios que son esenciales para reforzar el sistema inmunológico.

- Vitaminas C, D y E
- Carotenoides como el betacaroteno (que el cuerpo puede convertir en vitamina A)
- Fitoquímicos

Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidadores

**Fortalecimiento del sistema inmunológico**



- Minerales selenio, cobre y hierro
- Grasas Omega-3
- Fibra (prebióticos)
- Las especias cúrcuma, ajo y canela

Los desequilibrios en la dieta y el consumo inadecuado de estos nutrientes afectan negativamente el sistema inmunológico.

## Fitoquímicos

En una dieta a base de alimentos integrales de plantas, existen miles de fitoquímicos. Estos poderosos compuestos tienen muchas propiedades para combatir enfermedades, ya que funcionan como antioxidantes, fortalecen el sistema inmunológico y combaten los virus.

Para más información, vea las páginas 11, 12, 48, 52, 58 de este folleto o visite [AICR.org](https://www.aicr.org).

## Prebióticos y probióticos

Un microbioma intestinal saludable incluye bacterias beneficiosas que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico. Los alimentos que contienen prebióticos y probióticos actúan como “fertilizantes” para los organismos saludables en sus intestinos.

Los **PREBIÓTICOS** son fibras alimenticias fermentables que fomentan el crecimiento de bacterias buenas en sus intestinos. Como ejemplos de alimentos que incluyen fibra prebiótica se incluyen: raíz de achicoria (inulina), semillas de lino molidas, legumbres, cebollas, ajo, avena, cebada, bananas, manzanas con piel, espárragos y tomates.



Los **PROBIÓTICOS** son bacterias vivas que pueden encontrarse en el yogur y otros alimentos fermentados. Existen cientos de especies probióticas disponibles. Todavía se desconoce cuáles de estas especies son las mejores para la persona saludable típica. Hable con su proveedor de atención médica antes de tomar suplementos para probióticos. Lo mejor son los alimentos. Los ejemplos de alimentos cultivados que contienen organismos probióticos incluyen: el yogur, el kéfir, el suero de la leche y otros productos fermentados como el *kimchi* y la col fermentada (chucrut).

Para más información, vea las páginas 14, 15, 52, 54 de este folleto o visite [AICR.org](https://www.aicr.org).

## Ácidos grasos Omega 3

Los ácidos grasos esenciales poliinsaturados llamados “grasas Omega-3” tienen efectos biológicos como regular la respuesta inflamatoria y el crecimiento celular.

Como ejemplos de alimentos ricos en ácidos grasos Omega-3 se incluyen los pescados de agua fría (como el salmón), las semillas de lino sin moler o molidas, las nueces, el aceite de canola o de nueces, las verduras de hoja oscura, la carne de animales alimentados con hierba y el pollo o los huevos de aves alimentadas con hierba.

Para más información, vea las páginas 20 y 50 de este folleto o visite [AICR.org](https://www.aicr.org).



## El poder de las plantas

**Las plantas alimenticias son ricas en fitoquímicos que pueden ofrecer protección contra el cáncer. Los fitoquímicos son compuestos naturales de las plantas. Cuando se comen, brindan una amplia variedad de beneficios para la salud. El American Institute for Cancer Research (AICR) recomienda que al menos dos terceras partes de su plato esté ocupado por alimentos a base de plantas. Los alimentos a base de plantas incluyen verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos, té y especias. Elija verduras y frutas vívidas, coloridas y de sabor intenso y obtendrá las mejores fuentes de fitoquímicos.**

Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidadores

**El poder de las plantas**



Se ha comprobado que los fitoquímicos:

- Estimulan el sistema inmunológico
- Bloquean la producción de carcinógenos
- Reducen la inflamación que puede desencadenar el crecimiento del cáncer
- Previenen el daño del ADN y contribuyen a su reparación
- Reducen los daños oxidativos a las células que pueden inducir el cáncer
- Retardan el crecimiento de las células cancerosas y reducen la reproducción de las células dañadas
- Ayudan a regular las hormonas

Estos son ejemplos de fitoquímicos:

- **Betacaroteno:** zapallo (calabaza), camote (batata), zanahorias, melón cantalupo, brócoli, espinaca, col rizada, berzas
- **Licopeno:** pimientos rojos, tomate y productos derivados, sandía
- **Luteína:** brócoli, coles de Bruselas, alcachofas (alcauciles), col rizada
- **Polifenoles:** té verde, uvas, vino, cereales integrales, cacahuete (maní)
- **Antocianidinas:** arándanos azules, moras, ciruelas, arándanos rojos, fresas, cebollas rojas, rábanos
- **Isoflavonas:** frijoles de soya y productos de soya (tofu, *edamame*, leche de soya, etc.)

# Carbohidratos

**Junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los principales componentes de una dieta saludable. Son una fuente de energía para el cuerpo y el cerebro. Al elegir carbohidratos, se debe prestar atención a dos componentes especiales: la fibra y el azúcar.**

Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidadores

**Carbohidratos**



## Fibra

Las verduras, frutas y legumbres y los cereales integrales son una excelente fuente de fibra, la cual ayuda con la salud digestiva y la prevención de ciertos tipos de cáncer. Además, la fibra puede ayudar a mantener los niveles normales de azúcar en la sangre, así como un peso saludable. Durante algunos tratamientos contra el cáncer, puede ser necesario ajustar el tipo y la cantidad de fibra. Si tiene alguna pregunta, hable con su médico o dietista.

Los cereales integrales son una buena fuente de energía. También ofrecen una variedad de vitamina B, manganeso, selenio y fitoquímicos. Pruebe estos cereales ricos en fibra y comprobará que tienen un sabor y una textura únicos.

Amaranto	Farro	Quínoa (semilla de un cereal)
Cebada	Kasha	Sorgo
Arroz integral	Mijo	Teff
<i>Bulgur</i> (trigo seco triturado)	Trigo integral	Avena

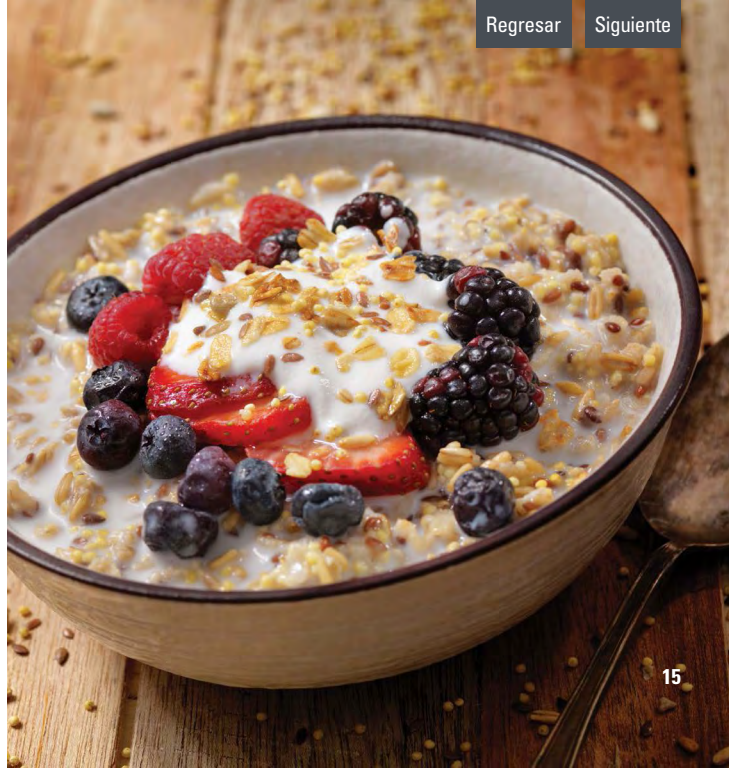
Trate de incluir cereales integrales en cada comida como parte de una dieta a base de plantas. Si todavía no incluye cereales integrales en su dieta, comience agregándolos en pequeñas cantidades:

- Agregue una cucharada de avena al yogur por la mañana
- Pruebe un sándwich preparado con pan integral en lugar de pan blanco
- Si está acostumbrado a comer arroz blanco, reemplace la mitad del arroz por arroz integral

Hágalo divertido y pruebe un nuevo cereal cada semana. Vea la sección *Recetas* de este folleto para unas recetas sabrosas preparadas con cereales integrales.

Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidadores

### Carbohidratos



## Azúcar

El azúcar es la forma de carbohidrato más simple. Existe naturalmente en los alimentos integrales, como las frutas. También es una fuente de calorías agregadas, como las que se encuentran en los dulces (galletas, tortas, helado, gaseosas, etc.). Una de las muchas preocupaciones relacionadas con la nutrición y el cáncer es si el azúcar aumenta el riesgo de cáncer o favorece el desarrollo de los cánceres existentes. Es necesario investigar más al respecto para comprender totalmente este tema. No se puede “matar de hambre” a las células cancerosas sin que mueran de hambre las células sanas. Por lo tanto, lo mejor es seguir una dieta equilibrada que incluya carbohidratos de alimentos integrales y al mismo tiempo minimizar los alimentos que contengan azúcares agregados.

Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidadores

### Carbohidratos





## Fuentes de proteínas

**Una dieta bien equilibrada debe incluir proteínas magras. Las proteínas son esenciales para el crecimiento, para reparar los tejidos del cuerpo y para mantener un sistema inmunológico saludable. Tal como se describe en las pautas del AICR, la carne de pescado, ave, res, los huevos y los lácteos no deben ocupar más de una tercera parte de su plato. Al menos un día a la semana, intente comer proteínas a base de plantas, como frijoles, lentejas o tofu/frijoles de soya, en lugar de proteínas de origen animal. Su cuerpo se beneficiará, además, con la fibra adicional.**

De acuerdo con las investigaciones, las dietas ricas en carne roja y carnes procesadas aumentan el riesgo de sufrir cáncer colorrectal. Limite el consumo de carne roja, como cerdo, cordero o res, a unas 18 onzas (oz) o menos a la semana.

Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidadores

**Fuentes de proteínas**



Evite por completo las carnes procesadas, como los fiambres, salchichas, salami, pepperoni, tocino, *hot dogs* (perritos calientes), carne envasada, *bologna* (mortadela) o jamón. Se recomienda consumir alimentos frescos, con mínimos aditivos.

Minimice el uso de métodos de cocción a alta temperatura, como el contacto directo con las llamas al asar a la parrilla (barbacoa). Esto reducirá la exposición a compuestos posiblemente perjudiciales que pueden contribuir al riesgo de cáncer.

## Soya

La soya es una proteína basada en una planta que contiene fibra, potasio, magnesio y otros nutrientes esenciales. Los alimentos a base de soya incluyen el *edamame*, la leche de

soya, el tofu y el *tempeh* (un sustituto vegetariano para la carne).

A veces, los pacientes preguntan si la soya puede aumentar el riesgo de sufrir ciertos tipos de cáncer. La soya contiene compuestos llamados isoflavonas, que pueden actuar como el estrógeno en el cuerpo. La recomendación de la American Cancer Society (Sociedad Americana del Cáncer) es que las fuentes de soya se pueden consumir de forma segura en cantidades moderadas, incluso en la mayoría de las pacientes con cáncer de mama. Por lo general, de 1 a 3 porciones de un alimento a base de soya es seguro como parte de una dieta saludable equilibrada. Una porción sería 1 taza de leche de soya, 1/2 taza de *edamame* o 1/3 de taza de tofu. Si aún le preocupa incluir la soya en su dieta, solicite una consulta con su dietista para obtener más información.

# Grasas

**Las grasas pueden dividirse en tres tipos principales: grasas insaturadas, saturadas y trans. La grasa es esencial para nuestros cuerpos, ya que proporciona energía y puede fomentar una buena salud a través de sus propiedades antiinflamatorias.**

**También ayuda al cuerpo a absorber vitaminas solubles en grasas esenciales, incluidas las vitaminas A, D, E y K.**

No todas las grasas se crean del mismo modo y deben consumirse con moderación para evitar un aumento de peso no deseado, ya que todas las grasas y aceites tienen un contenido alto en calorías (incluidas las grasas más saludables).



## Grasas insaturadas

Históricamente, las grasas insaturadas han sido consideradas saludables. Se presentan en dos formas: grasas monoinsaturadas y grasas poliinsaturadas.

**Las grasas monoinsaturadas** se encuentran en el aguacate, el aceite de oliva, el aceite de canola y los cacahuetes (manís).

Estas grasas se consideran beneficiosas para la salud del corazón, ya que reducen el colesterol y el riesgo de las enfermedades cardíacas.

**Existen dos tipos de grasas poliinsaturadas:** las grasas Omega-3 y las Omega-6.

**Las grasas Omega-3** se encuentran en las nueces, las semillas de chía, las semillas de lino y los pescados grasos, como el salmón, la caballa, el mero, el atún, la trucha y las sardinas.

**Las grasas Omega-6** se encuentran fundamentalmente en los aceites vegetales, incluidos los aceites de maíz, de cártamo, de sésamo, de cacahuete y de soya. Los vegetales fritos en abundante aceite, o las carnes, aves y pescados cocinados del mismo modo, también son ricos en grasas Omega-6.

Las grasas Omega-3 y Omega-6 son esenciales para el cuerpo y deben ser provistas por la dieta. Como las grasas Omega-6 se encuentran en muchos alimentos procesados, tendemos a consumirlas demasiado en nuestra dieta. Si una dieta es más rica en grasas Omega-6 que en grasas Omega-3, puede producirse inflamación. Para reducir la inflamación crónica y el riesgo de cáncer, coma más alimentos ricos en Omega-3 y menos alimentos ricos en Omega-6.

## Grasas saturadas

Las grasas saturadas no son esenciales y deben limitarse. Se encuentran en productos de origen animal y en los aceites tropicales. Por lo general, estas grasas son sólidas a temperatura ambiente. Las grasas saturadas se encuentran en la mantequilla, la manteca, el aceite de coco, el aceite de la semilla de palma y el aceite de palma. Otras fuentes incluyen:

- Los cortes de carne grasos (marmolados) como los cortes de carne de res de primera calidad, las costillas, los chuletones y las hamburguesas).
- Tocino o salchicha
- Salami y *bologna*
- Aves (pollo y pavo) fritos o con piel

## Grasas trans

Las grasas trans se encuentran fundamentalmente en los aceites parcialmente hidrogenados, un ingrediente de muchos alimentos procesados. Las grasas que son sólidas a temperatura ambiente con una vida útil larga suelen ser ricas en aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados. Son fuentes comunes de grasas trans las galletas dulces, tortas, caramelos, postres, bocadillos y papas fritas comunes que vienen envasados. También contienen grasas trans los muffins, pasteles, galletas dulces o tortas preparados comercialmente.

**Limite su consumo de grasas saturadas y evite las grasas trans, ya que estas se asocian a las enfermedades cardiovasculares.**



# Hidratación

**Mantenerse hidratado (consumir líquido) es fundamental para la vida. La mayoría de las personas se mantienen hidratadas bebiendo agua y otras bebidas. Los alimentos ricos en contenido de agua también contribuyen a nuestro consumo diario de agua. No mantenerse hidratado (algo que se llama “deshidratación”) es un riesgo para la vida. La deshidratación puede causar dolor de cabeza, cansancio, confusión mental e insuficiencia renal. Otros síntomas de deshidratación incluyen tener la boca seca y pegajosa, orinar poco o no orinar y tener la piel tan seca que “se pliega” cuando se la pellizca ligeramente. Si usted considera que no está bebiendo líquidos suficientes, ponga en práctica los siguientes consejos.**



- Mantenga una botella de agua con usted en todo momento y beba durante todo el día.
- Si no puede beber suficiente agua, chupe trozos de hielo o paletas heladas de agua. Esto también le ayudará a tener más humedad en la boca.
- Si tiene problemas para caminar, mantenga junto a usted una hielera llena de botellas de agua, cajas de jugos y otras bebidas.
- Coma alimentos con alto contenido de agua, como frutas, verduras, sopas, budines, gelatinas, yogur y otros alimentos húmedos.
- Pregúntele a su médico o dietista cuánto líquido diario es recomendable para usted.

Las frutas y verduras tienen un alto contenido de agua. 1 taza de sandía y 3/4 de taza de arándanos azules contienen líquido equivalente hasta 1 taza de agua. Una manzana pequeña contiene alrededor de 1/2 taza de agua.

Si usted experimenta efectos secundarios de su tratamiento que limitan su consumo de líquido, consulte la sección *Cómo manejar los efectos secundarios* de este folleto para obtener consejos. También puede programar una cita con un dietista acreditado para recibir más educación sobre el tema.

En la sección *Recetas* se incluyen sabrosas recetas de bebidas que pueden ayudarle a mantenerse hidratado.



## ¿Compra productos orgánicos?

**Los alimentos orgánicos se producen utilizando prácticas agrícolas que restringen el uso de ciertos pesticidas y fertilizantes. Estos alimentos no se han procesado utilizando solventes industriales o aditivos sintéticos. Comprar alimentos orgánicos puede ser más costoso; sin embargo, no son más nutritivos que los alimentos producidos en forma convencional.**

Algunos alimentos no orgánicos se producen con más pesticidas que otros. El Environmental Working Group (Grupo de Trabajo sobre el Medioambiente, o EWG por sus siglas en inglés) se refiere a estos alimentos con el término “Dirty Dozen” (la docena sucia). Por lo general, estos alimentos contienen los niveles más altos de residuos de pesticidas. Cuando compre productos orgánicos, piense en elegir alimentos de la lista que se incluye a continuación a fin de evitar residuos de pesticidas.

Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidadores • [¿Compra productos orgánicos?](#)



Los alimentos “Dirty Dozen” se listan en orden desde el contenido más alto de pesticida hasta el más bajo:

- |                              |                        |
|------------------------------|------------------------|
| 1. Fresas                    | 7. Cerezas             |
| 2. Espinacas                 | 8. Peras               |
| 3. Nectarinas                | 9. Tomates             |
| 4. Manzanas                  | 10. Apio               |
| 5. Uvas                      | 11. Papas              |
| 6. Duraznos<br>(melocotones) | 12. Pimientos morrones |

Se recomienda enjuagar abundantemente todas las frutas y verduras frescas.

Tenga en cuenta que los beneficios de comer frutas y verduras (orgánicas o no) exceden con mucho el riesgo asociado a los productos químicos o pesticidas.

Los productos orgánicos de origen animal, como carne, pescado, huevos y lácteos, se producen a partir de animales que no han recibido antibióticos u hormonas de crecimiento.



*Para saber si un producto es orgánico o no, busque el símbolo USDA Organic.*

**Nota: El EWG actualiza la lista anualmente, por lo cual los alimentos incluidos en “Dirty Dozen” están sujetos a cambio. Para obtener la información más actualizada, visite su sitio web: <https://www.ewg.org/foodnews/list.php>**

## Cómo manejar los efectos secundarios

**Si bien los efectos secundarios del tratamiento pueden dificultar la alimentación, es muy importante que usted coma lo suficiente para mantener su peso. Ponga en práctica los consejos que se incluyen a continuación como ayuda para manejar los efectos secundarios.**

**Náuseas/vómitos:** Coma en cantidades pequeñas y frecuentes. Coma bocadillos compuestos por alimentos secos, como galletas saladas, tostadas o cereales. Evite alimentos grasos, picantes o con olores fuertes. Asegúrese de beber suficientes líquidos para favorecer el movimiento intestinal regular, ya que la deshidratación y el estreñimiento pueden contribuir a las náuseas. Pruebe los caramelos de limón, de menta o productos que contengan jengibre. (Vea la receta de sidra caliente de jengibre y cúrcuma en la sección *Recetas*). Evite los olores fuertes que se producen al preparar comidas.

Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidadores

**Cómo manejar los efectos secundarios**



**Diarrea:** Evite los alimentos picantes, grasientos y ricos en fibra. Coma en cantidades pequeñas y frecuentes. Hidrátese bien y reemplace los electrolitos con una bebida de reemplazo de electrolitos, como las bebidas para la práctica de deportes.

**Estreñimiento:** Beba abundante líquido y coma alimentos ricos en fibra. También pueden ayudarle las ciruelas pasas o el jugo de ciruelas tibio. Hable con su médico o su RD sobre los suplementos de fibra soluble.

**Pérdida del apetito:** Coma en pequeñas cantidades y frecuentemente, poniendo énfasis en las comidas densas en calorías y proteínas, aunque apenas sean unos bocados. Mantenga bocadillos a mano.

**Irritación en la boca/la garganta:** Evite los alimentos picantes, ácidos, agrios y de textura irregular, así como las bebidas alcohólicas y las gaseosas.

Pruebe alimentos blandos y húmedos con una salsa o condimento suave.

Después de cada comida, pruebe enjuagarse la boca con bicarbonato de sodio. Prepare el enjuague con 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio y 4 onzas de agua.

**Cambios en los sabores:** Practique una buena higiene bucal cepillándose la lengua y los dientes después de cada comida. Para limpiar el paladar, pruebe el enjuague con bicarbonato de sodio. También puede usar goma de mascar sin azúcar, caramelos de menta, de limón, sorbetes o frutas frescas congeladas.

Para obtener más ayuda a fin de manejar estos y otros efectos secundarios, y asegurarse de estar obteniendo la mejor nutrición durante todo su tratamiento, solicite a su equipo de atención médica una consulta sobre nutrición o llame al Department of Clinical Nutrition al 713-563-5167 para programar la consulta.

# Cómo manejar el azúcar en sangre durante el tratamiento con esteroides

## Diabetes inducida por esteroides

**Algunos pacientes pueden necesitar tomar esteroides. Los esteroides pueden aumentar los niveles de azúcar en la sangre. En algunas personas, esto resulta en una condición llamada diabetes inducida por esteroides, y algunos pacientes pueden controlarla tomando insulina.**

**La dieta que limita los alimentos ricos en azúcares agregados puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre mientras se toman esteroides. Una vez que se suspenden los esteroides, generalmente los niveles de azúcar vuelven a ser normales en las personas que no tuvieron diabetes previamente.**

Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidadores  
[Cómo manejar el azúcar en sangre durante el tratamiento con esteroides](#)

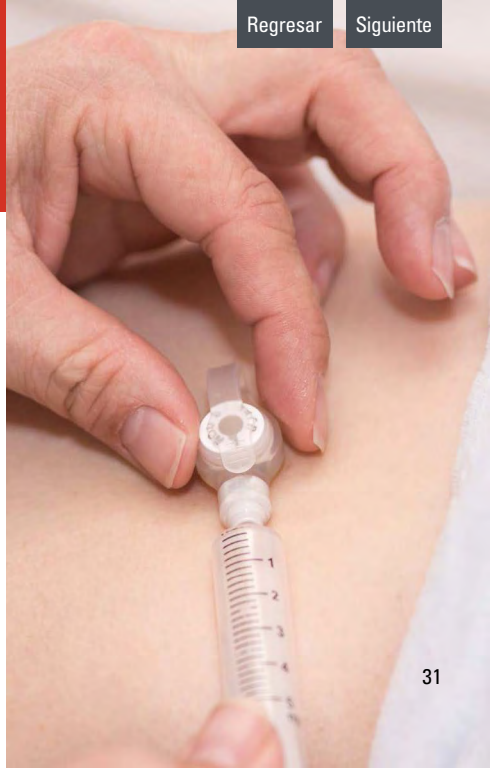


## Pautas para una dieta sin dulces concentrados

- Evite el azúcar y los alimentos ricos en azúcar, incluidas las galletas dulces, tortas, pasteles, jaleas, mermeladas, malvaviscos, helado, gelatina, budines, melaza, miel, jarabe, bebidas gaseosas endulzadas con azúcar, cereales azucarados, productos de repostería, donuts, bebidas para la práctica de deportes, leche o yogures saborizados o endulzados, caramelos, granola y frutas envasadas en jarabe.
- Limite el jugo de fruta a no más de 1/2 taza al día. Las frutas envasadas deben estar en agua o en su propio jugo.
- Utilice sustitutos de azúcar.
- Como postre, pruebe torta ángel, obleas de vainilla, galletas Graham, budines y helados sin azúcar. Consuma yogur sin sabor o dietético.
- Pruebe estos productos sin azúcar:
  - Bebidas y té común o café endulzados con sustitutos de azúcar
  - Jarabes, jaleas, mermeladas y gelatinas

## Introducción al apoyo nutricional

**Algunos pacientes necesitan ayuda para cumplir con sus necesidades de nutrición. Esto se llama *apoyo nutricional*. Por ejemplo, el estómago o los intestinos pueden no estar funcionando correctamente, o quizás la persona tuvo una cirugía en la que se le extrajo parte o la totalidad de esos órganos. En esas condiciones, la nutrición debe proporcionarse en forma diferente y con medios diferentes. El apoyo nutricional puede ser a corto o a largo plazo, según cuáles sean las necesidades del paciente. El apoyo nutricional puede proporcionarse a través del tubo digestivo (alimentación por sonda) o a través de las venas (alimentación parenteral).**



**Alimentación por sonda:** Un dietista hablará con usted y determinará cuáles son sus necesidades de nutrición. Las alimentaciones se proporcionan a través del tubo digestivo (GI) si usted tiene dificultad para recibir la nutrición suficiente por boca, o si usted no puede tragar de manera segura.

La alimentación por sonda se suministra a través de una sonda, o tubo, que se coloca en la nariz o en el abdomen, con el extremo de la sonda ya sea en el estómago o en el intestino delgado.

Si usted necesita alimentación por sonda en su hogar, un dietista coordinará los suministros necesarios con una compañía de equipos médicos duraderos elegida por usted. Para comenzar la alimentación por sonda, no es necesario que usted sea admitido en el hospital.

**Nutrición parenteral total (TPN o nutrición IV):** Si su tubo digestivo no funciona, es posible que usted necesite un apoyo nutricional que no use su tubo digestivo y que, en cambio, ingrese a través del torrente sanguíneo. A esto se le llama TPN (por sus siglas en inglés).

La TPN debe administrarse a través de una vía central que ingresa en la sangre. La TPN ofrece nutrición completa en forma líquida. El líquido proporciona proteínas, carbohidratos, grasas, electrolitos, vitaminas y minerales. Nuestro equipo de apoyo nutricional certificado receta todas las órdenes de TPN.

Para comenzar este tipo de alimentación, usted debe ser admitido en el hospital para su monitoreo. La cobertura de los seguros para el apoyo nutricional en el hogar varía por proveedor, y los beneficios dependen de ciertos criterios.



## Suplementos dietéticos

**Los suplementos dietéticos incluyen vitaminas, minerales, hierbas, ingredientes vegetales y muchos otros productos. Se presentan en numerosas formas, como pastillas, polvos, caramelos masticables, bebidas y barras. Es muy importante que informe a su proveedor de atención médica si toma algún suplemento dietético, ya que estos pueden interferir o interactuar con su medicamento actual. Esto puede ser perjudicial o alterar su tratamiento contra el cáncer.**



Si tiene alguna pregunta sobre los suplementos dietéticos, consulte a su proveedor de atención médica. Su proveedor de atención médica puede ayudarle a determinar qué suplementos dietéticos son seguros para usted.

Obtenga más información sobre los suplementos dietéticos a través de los recursos indicados a continuación.

**Por favor no tome ningún suplemento dietético hasta que reciba la aprobación de su proveedor de atención médica.**

### **Consumer lab**

<https://www.consumerlab.com/>

### **National Institutes of Health Office of Dietary Supplements**

<http://medlineplus.gov/dietarysupplements.html>

### **Natural Medicines Comprehensive Database**

<http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com/home>

### **United States Pharmacopeia (USP)**

<http://www.usp.org/dietary-supplements-herbal-medicines>

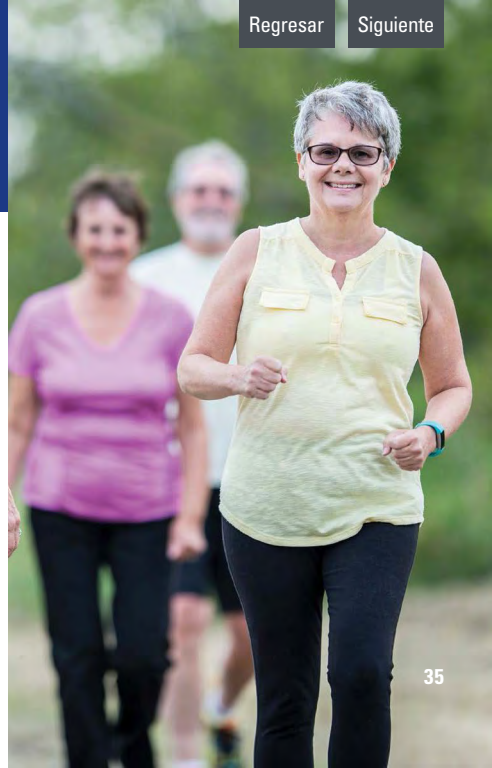
# La importancia de la actividad física

La actividad física significa, simplemente, moverse más y estar sentado menos. Los beneficios de la actividad física incluyen:

- Reduce el riesgo de cáncer o el riesgo de recurrencia
- Mejora la salud general
- Fomenta la salud del corazón y los pulmones, lo que a su vez reduce el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca
- Ayuda a prevenir la diabetes y la osteoporosis
- Ayuda a bajar de peso y a mantenerlo, lo cual puede reducir el riesgo de cáncer
- Aumenta el nivel de energía, la resistencia, la fuerza y la flexibilidad
- Reduce los efectos del estrés, la ansiedad y la fatiga, y brinda bienestar emocional
- Ayuda a mantener la función intestinal normal

Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidadores

**La importancia de la actividad física**



Use la tabla a continuación para aprender sobre el ejercicio y cómo puede beneficiarlo a usted.

Tipo de ejercicio	Beneficio	Frecuencia	Ejemplos
<b>Aeróbico</b> - cualquier actividad que mantenga la frecuencia cardíaca y la respiración elevada por un tiempo	Mejora la resistencia del corazón y los pulmones	De acuerdo con su capacidad y sus objetivos, trate de hacer:  150 minutos de ejercicio aeróbico moderado cada semana, 0  75 minutos de ejercicio aeróbico vigoroso cada semana, 0  una combinación de ejercicio moderado y vigoroso cada semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andar en bicicleta</li> <li>• Nadar</li> <li>• Caminar a paso rápido</li> <li>• Correr</li> <li>• Ejercicio aeróbico en el agua</li> </ul>

Tipo de ejercicio	Beneficio	Frecuencia	Ejemplos
<b>Entrenamiento de resistencia</b> - cualquier actividad que aplique resistencia contra una fuerza	Mejora la fuerza muscular y la salud de los huesos	Incluya entrenamiento de resistencia al menos 2 días por semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesas libres/máquinas con peso</li> <li>• Movimientos con peso corporal</li> <li>• Bandas de resistencia</li> </ul>
<b>Estiramientos</b> - mantener una posición que estire un músculo	Mejora la flexibilidad, ayuda a mantener la movilidad completa en las articulaciones y ayuda a evitar lesiones	Diariamente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga</li> <li>• Estiramientos estáticos</li> </ul>

Ponga en práctica las sugerencias indicadas para hacer más actividad física a lo largo del día:

- Use las escaleras en lugar del ascensor
- Estacione en el extremo más lejano del estacionamiento
- Camine, trote o salte con la cuerda en el lugar durante 2 minutos cada hora
- Camine toda vez que pueda hacerlo
- Haga una pausa cada hora para estirarse y moverse
- Cómprase una bicicleta fija y colóquela frente al televisor. Pedalee mientras mira televisión.

Consulte con su médico sobre qué ejercicios y actividades son mejores para usted. Algunos cánceres y sus tratamientos pueden limitar la actividad.

Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidadores

**La importancia de la actividad física**



## Fatiga relacionada con el cáncer

**La fatiga relacionada con el cáncer es el síntoma más común del cáncer y el efecto secundario más común del tratamiento. La fatiga relacionada con el cáncer se describe como una fatiga que afecta las actividades de la vida diaria. Es más que simplemente sentirse cansado. Hablar por teléfono, comer, ir de compras, bañarse o caminar pueden ser actividades difíciles cuando se siente fatiga. La fatiga relacionada con el cáncer (o fatiga oncológica) se describe como una sensación de agotamiento, debilidad, cansancio, deterioro o dificultad para pensar y/o hacer las tareas diarias. Puede causar falta de aire, dificultad para dormir, irritabilidad o ansiedad.**



## Causas de la fatiga relacionada con el cáncer

- Tener cáncer
- Tratamiento contra el cáncer
  - Quimioterapia y tratamientos con nuevos fármacos
  - Radiación
  - Cirugía
  - Trasplante de células madre
  - Terapia biológica
- Anemia
- Mala alimentación
- Trastornos del sueño
- Inactividad
- Dolor
- Medicinas
- Problemas psicológicos y fatiga mental

Se ha demostrado que el ejercicio ayuda a aliviar la fatiga. Los estudios muestran que los pacientes con cáncer que hacen ejercicio tienen más energía, más apetito, una mayor

capacidad para hacer actividad física de rutina, una mejor calidad de vida y una mejor perspectiva y sentido de bienestar. Los ejercicios seguros y útiles incluyen caminar a paso rápido, hacer estiramientos y entrenamiento con peso liviano, ejercicio aeróbico en el agua, yoga y ciclismo en interiores con bicicleta fija.

Ahorrar energía durante todo el día puede ayudarle a sentirse menos fatigado. Ponga en práctica estos métodos para ahorrar energía.

- Planifique y organice su trabajo
- Establezca el ritmo de sus actividades diarias
- Programe tiempo de descanso
- Mueva el cuerpo de manera segura
- Establezca prioridades en las tareas
- Controle su entorno



## Consejos para la seguridad alimentaria

**Algunos tratamientos contra el cáncer pueden aumentar el riesgo de infección. Aprenda sobre la seguridad alimentaria para ayudar a reducir el riesgo.**

**Preparación de las comidas:** Antes de tocar los alimentos, lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos. Use tablas de cortar separadas para las frutas/verduras y para las carnes crudas. Lave las tablas de cortar y los utensilios con agua tibia y jabón después de preparar cada comida. Enjuague las frutas/verduras con agua corriente del grifo, incluso antes de cortarlas. Limpie las tapas de las latas de alimentos antes de abrirlas. Descongele y aderece las carnes en el refrigerador.

Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidador

**Consejos para la seguridad alimentaria**



**Temperaturas de los alimentos:** Coma carnes, aves, pescados y huevos cocinados totalmente. Cocine y recaliente a las temperaturas correspondientes. Cuando recaliente alimentos, lleve las salsas y las sopas a punto de hervor. Use termómetros para verificar las temperaturas internas de los alimentos y las temperaturas en el refrigerador y en el congelador. Vea la tabla a continuación para obtener más información.

**Compras:** Elija frutas y verduras que puedan lavarse bien. Evite los recipientes de venta al por mayor y las barras de alimentos/ensaladas con “autoservicio”. Compre y consuma solo leche, quesos, yogures y jugos pasteurizados. Evite los quesos con cultivos vivos (con venas azules), los fiambres, los brotes y el sushi crudo. Coloque las carnes en bolsas de plástico y manténgalas separadas de otros alimentos frescos en los carros de las compras. Evite la miel cruda.

Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidador

**Consejos para la seguridad alimentaria**



**Almacenamiento de alimentos:** Cubra los alimentos dentro del refrigerador. Refrigere los productos perecederos dentro de las 2 horas de haberlos comprado o cocinado. Mantenga los alimentos crudos separados de los cocinados. Coloque siempre los alimentos cocinados por encima de los crudos para prevenir la contaminación. Verifique las fechas de vencimiento. Cuando tenga dudas, deseche el alimento.

### Temperaturas internas mínimas seguras

<b>Carne de res, cerdo, ternera, cordero</b> (filetes, asado y chuletas)	<b>Pescado</b>	<b>Carne de res, cerdo, ternera, cordero</b> (molida)	<b>Platos con huevo</b>	<b>Pavo, pollo, pato</b> (entero, trozos y carne molida)
145 °F con 3 min de reposo	145 °F	160 °F	160 °F	165 °F



## Consejos para comprar en el supermercado

**Para preparar una comida saludable rica en propiedades de prevención del cáncer, compre frutas y verduras de distintos colores. Esta es una lista de compras para que empiece a pensar en colores.**

Las secciones de alimentos frescos, incluidas las de las frutas y verduras, junto con las de la carne, los mariscos y los productos lácteos, generalmente se encuentran en el perímetro exterior del supermercado.

Haga la mayoría de las compras en estas secciones.

La tabla que se incluye en la próxima página ofrece ejemplos de una variedad de frutas y verduras ricas en nutrientes saludables.

Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidadores






**Consejos para comprar en el supermercado**



Los siguientes productos básicos de una despensa saludable pueden estar situados en los pasillos centrales del supermercado:

Los guisantes y frijoles secos, cereales integrales, frutos secos y semillas, hierbas y especias y té y café

Pueden encontrarse libros de cocina recomendados tanto en línea ([mdanderson.org/recipes](http://mdanderson.org/recipes)) como en los Learning Centers (Centros de Aprendizaje) situados en el Main Building (Edificio Principal) (piso 4, cerca del elevador A) y la Mays Clinic (Clínica Mays) (piso 2, cerca de *The Tree Sculpture* [la escultura del árbol]).

Verde	Blanco	Amarillo/ Naranja	Rojo	Azul/Morado
				
espinacas, col rizada, brócoli, berzas, uvas, melón verde, kiwi	champiñones, coliflor, ajo, cebolla, banana, pera	zanahoria, calabaza, camote (batata), naranja, durazno (melocotón), limón	remolacha, pimiento, rábano, manzana, cereza, arándano rojo, tomate	repollo morado, berenjena, arándanos azules, higos, ciruelas

# Recetas



## Parfait con bayas y frutos secos para el desayuno

Los arándanos azules contienen muchos fitoquímicos, que incluyen antocianinas, catequinas, quercetina, ácido elágico y resveratrol. Los polifenoles como el ácido elágico y el resveratrol pueden actuar como un antioxidante, previenen la inflamación y reducen el riesgo de cáncer. Corone esta receta con nueces picadas para obtener su dosis diaria de magnesio, que ayuda a reparar el ADN, controlando el crecimiento celular y los niveles de azúcar en la sangre.

Rinde 4 porciones

Por porción: 257 calorías, 8 g de grasa total (2 g de grasa saturada), 41 g de carbohidratos, 10 g de proteínas, 5 g de fibra dietética, 118 mg de sodio.

Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidadores • [Recetas](#)





## PARFAIT CON BAYAS Y FRUTOS SECOS PARA EL DESAYUNO

### Ingredientes

2 tazas de arándanos azules  
2 tazas de fresas cortadas  
1 cucharada de miel  
2 tazas de yogur sin sabor bajo en grasa  
1/2 taza de granola baja en grasa  
4 cucharadas de nueces picadas (pueden sustituirse por pecanas o almendras)

### Instrucciones

1. Enjuague las bayas bien y séquelas en una toalla de papel. Coloque las bayas en un bol mezclador. Rocíe con miel ablandada y revuelva suavemente para que se cubran.
2. Agregue 1/4 de taza de yogur en 4 copas para *parfait* y termine con una capa de mezcla de bayas. Repita las capas con el yogur y la mezcla de bayas restantes. Termine agregando granola y nueces. Sirva.

*Consejo: coloque la miel en el microondas en intervalos de 20 segundos. También puede colocar el frasco de miel en un baño de agua caliente para ablandarla.*

## Ensalada de salmón, limón y mostaza

**El limón y otras frutas cítricas contienen vitamina C, la cual puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer protegiendo las células contra el daño oxidativo. La vitamina C también ayuda con la cicatrización de las heridas y con la función inmunológica y la absorción de hierro.**

**El salmón es una excelente fuente de ácidos grasos Omega-3. Estas grasas saludables suelen asociarse con la prevención de enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, algunos estudios han demostrado que esta grasa saludable también puede tener beneficios para la prevención del cáncer.**

Rinde 2 porciones

Por porción: 180 calorías, 8.5 g de grasa total, 1 g de carbohidratos, 27 g de proteínas, 0 g de fibra dietética, 670 mg de sodio

Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidadores • [Recetas](#)



## ENSALADA DE SALMÓN, LIMÓN Y MOSTAZA

### Ingredientes

- 1 salmón (7 onzas y 1/2) envasado o fresco, cocinado, sin espinas, sin escamas, escurrido
- 3 cucharaditas de mostaza de Dijon
- 2 cucharaditas de jugo de limón recién exprimido
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extravirgen
- 1 pizca de cayena
- 1 pizca de sal marina
- 3 cucharadas de apio finamente picado
- 2 cucharadas de perejil de hoja plana fresco finamente picado

### Instrucciones

Coloque el salmón en un bol y rómpalo en trozos pequeños con un tenedor. Agregue la mostaza, el jugo de limón, el aceite de oliva, la cayena, la sal, el apio y el perejil, y luego pruebe. Si es necesario, ajuste los sabores agregando jugo de limón y una pizca de sal antes de servir.

## Chili vegetariano

**Los guisantes y frijoles secos son una buena fuente de fibra y también una fuente de proteínas magras, sin colesterol. Contienen fitoquímicos como lignanos, saponinas, flavonoides, inositol y esteroides con posibles beneficios de protección contra el cáncer. Además contienen almidón resistente, el cual puede tener beneficios para prevenir el cáncer de colon y la diabetes y para controlar el peso.**

Rinde 4 porciones

Por porción: 214 calorías, 5 g de grasa total (1 g de grasa saturada), 35 g de carbohidratos, 11 g de proteínas, 12 g de fibra dietética, 367 mg de sodio.

### Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva o de canola  
1/2 cebolla grande, picada  
1 pimiento morrón rojo mediano, picado  
1 diente de ajo, finamente picado  
1 pimiento jalapeño, sin semillas, sin nervaduras y picado (puede conservar las semillas que desee como condimento)  
1 cucharada de chile en polvo  
1-1/2 cucharaditas de comino en polvo  
1-1/2 cucharaditas de orégano seco

1 lata (14-1/2 oz.) de tomates en cubos en jugo, sin agregado de sal  
1-1/2 cucharadas de pasta de tomate  
1 taza de agua  
2 latas (15 oz.) de frijoles negros, enjuagados y escurridos (o alrededor de 3 tazas de frijoles secos cocidos)  
1/2 cucharadita de sal

*Decore con:*

*Cilantro fresco picado*

*Cebolletas picadas*

*Crema agria reducida en grasa (opcional)*

## CHILI VEGETARIANO

### Instrucciones

1. Caliente el aceite en una olla grande. Agregue las cebollas, el pimiento, el ajo y el pimiento jalapeño y cocine hasta que la cebolla esté translúcida, alrededor de 5 minutos. Agregue el chile en polvo, el comino y el orégano. Revuelva y cocine durante 1 minuto.
2. Agregue los tomates en lata, la pasta de tomate y la taza de agua, y luego los frijoles y la sal. Deje hervir. Reduzca el calor y cocine a fuego lento, con la olla destapada, durante 30 minutos. Si lo desea, sirva decorado con cilantro o cebolleta picados y un toque de crema agria.



## Quínoa con coliflor y brócoli

**La quínoa es una fuente excelente de fibra y puede proveer hasta 6 g de fibra por una porción de media taza. Es un ingrediente muy especial, porque contiene todos los aminoácidos esenciales, lo cual la convierte en una fuente completa de proteínas. Si se agregan verduras coloridas, este delicioso plato recibe vitamina C, folato y fibra adicionales.**

Rinde 8 porciones

Por porción: 120 calorías, 3.5 g de grasa total (0 g de grasa saturada), 20 g de carbohidratos, 5 g de proteínas, 4 g de fibra dietética, 50 mg de sodio.

### Ingredientes

1 cucharadita de aceite de oliva extravirgen, dividida

2 tazas de ramilletes de coliflor

2 tazas de ramilletes de brócoli

1 pimiento verde mediano, cortado en tiras

1 pimiento rojo mediano, cortado en tiras

1 taza de cebolla picada, dividida

3 dientes de ajo, picados

1 cucharada de tomillo fresco, picado medio (puede sustituirse por 1 cucharadita de tomillo seco)

1 cucharada de orégano fresco, picado medio (puede sustituirse por 1 cucharadita de orégano seco)

1 taza de quínoa

2 tazas de caldo de verduras reducido en sodio

Sal y pimienta negra recién molida

## QUÍNOA CON COLIFLOR Y BRÓCOLI

### Instrucciones

1. En una sartén caliente 2 cucharaditas de aceite de oliva a fuego medio-alto. Agregue la coliflor, el brócoli, los pimientos, 1/2 taza de cebolla y el ajo. Saltee durante 5 minutos hasta que las verduras comiencen a ablandarse. Agregue las hierbas y saltee durante 2 minutos. Retire del fuego y deje a un lado.
2. Coloque la quínoa en un colador y enjuague abundantemente con agua fría. Sacuda la quínoa con la mano bajo el agua corriente durante 2 minutos. De esta manera, eliminará la cáscara amarga natural. Escorra y deje a un lado.
3. En una olla mediana, caliente la cucharadita de aceite restante a fuego medio-alto. Agregue la cebolla restante. Saltee durante aproximadamente 3-4 minutos. Agregue el caldo y la quínoa. Aumente el calor para llevar la mezcla hasta punto de hervor. Reduzca el fuego a medio-bajo, cubra y cocine a fuego lento hasta que la quínoa quede tierna, alrededor de 20 minutos.
4. Revuelva suavemente la mezcla de verduras y únala bien con la quínoa. Sazone con sal y pimienta al gusto. Sirva.



## Sidra caliente de jengibre y cúrcuma

**El jengibre fresco contiene gingerol, mientras que la cúrcuma contiene curcumina; ambos pueden proporcionar propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Las investigaciones han demostrado que el jengibre es eficaz para aliviar las náuseas.**

Rinde 1 porción

Por porción: 120 calorías, 0 g de grasa total (0 g de grasa saturada), 30 g de carbohidratos, 0 g de proteínas, 0 g de fibra dietética, 8 mg de sodio.





## SIDRA CALIENTE DE JENGIBRE Y CÚRCUMA

### Ingredientes

1 taza de sidra fresca de manzana

1 cucharadita de jengibre fresco  
rallado

1 cucharadita de cúrcuma fresca  
rallada

1 tira de 1-1/2 pulg. por 1/2-pulg. de  
cáscara de limón, incluida la parte  
blanca

### Instrucciones

En una olla pequeña, combine la sidra, el jengibre, la cúrcuma y la cáscara de limón. Sobre fuego medio-alto, caliente hasta que aparezca un anillo de burbujas alrededor del borde de la olla, 3 minutos. Cubra la olla y aparte para que la preparación repose durante 5 minutos. Vierta la sidra caliente con especias en un jarro a través de un colador de té fino. Sirva inmediatamente.

## Granizado (*slush*) de té verde con néctar de damasco (albaricoque)

Los polifenoles del té pueden actuar como antioxidantes, prevenir el crecimiento tumoral y mejorar la inmunidad. Los té listos para beber e instantáneos pueden contener menos polifenoles que los té elaborados. Para lograr posiblemente mayores beneficios para la salud, pruebe esta receta con una infusión de hojas de té verde elaborada en su casa.

Rinde 4 porciones

Por porción: 51 calorías, 0 g de grasa, 13 g de carbohidratos, 0 g de proteínas, <1 g de fibra dietética, 2 mg de sodio

Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidadores • [Recetas](#)



## GRANIZADO (SLUSH) DE TÉ VERDE CON NÉCTAR DE DAMASCO (ALBARICOQUE)

### Ingredientes

3 tazas de té verde preparado (use té descafeinado, si lo desea)

1 taza de néctar de damasco

1 taza de hielo molido

1 cucharada de miel

### Instrucciones

En la licuadora o procesadora de alimentos, mezcle todos los ingredientes hasta obtener una consistencia suave.



# Recursos

## Recursos de MD Anderson Cancer Center

Clinical Nutrition Department de MDACC

<https://www.mdanderson.org/research/departments-labs-institutes/departments-divisions/clinical-nutrition.html>

Integrative Medicine News Letter (Boletín de Medicina Integrativa) de MD Anderson Cancer Center para demostraciones de cocina

<https://www.mdanderson.org/research/departments-labs-institutes/programs-centers/integrative-medicine-program/news.html>

@The Table Cookbook [www.mdanderson.org/recipes](http://www.mdanderson.org/recipes)

The Learning Center (Centro de Aprendizaje), situado en el Main Building (piso 4, cerca del ascensor A) y la Mays Clinic (piso 2, cerca de *The Tree Sculpture* [la escultura del árbol])

## Otros recursos basados en la evidencia

The American Cancer Society [www.cancer.org](http://www.cancer.org)

American Diabetes Association [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

American Institute for Cancer Research [www.aicr.org](http://www.aicr.org)

American College of Sports Medicine & Irwin, M.L (2012). *Guide to Exercise and Cancer Survivorship* del ACSM. Champaign, IL; Human Kinetics.

American Institute for Cancer Research, Livestrong.com y Meals-to-heel.com; recurso basado en la evidencia: *Heal Well: A Cancer Nutrition Guide* <http://www.aicr.org/assets/docs/pdf/education/heal-well-guide.pdf>

Environmental Working Group [www.ewg.org](http://www.ewg.org)

Fruit and Veggies More Matters

<http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/>

National Cancer Institute <https://www.cancer.gov>

The Office of Disease Prevention and Health Promotion  
<https://health.gov/>; <https://healthfinder.gov/>; <https://healthypeople.gov/>

USDA MyPlate <https://www.choosemyplate.gov/MyPlate>

### Recetas

Recetas extraídas del sitio web del American Institute for Cancer Research, [www.aicr.org](http://www.aicr.org), incluyen Parfait con bayas y frutos secos para el desayuno, Chili vegetariano, Quínoa con coliflor y brócoli, Sidra caliente de jengibre y cúrcuma, Granizado (*slush*) de té verde con néctar de damasco (albaricoque)

La receta de la Ensalada de salmón, limón y mostaza se reimprime con el permiso de *The Cancer-Fighting Kitchen: Nourishing, Big-Flavor Recipes for Cancer Treatment and Recovery*. Copyright © 2009, 2017 por Rebecca Katz con Mat Edelson, Ten Speed Press, una división de Crown Publishing Group, Berkeley, CA.

Información básica sobre nutrición para pacientes y cuidadores • **Recursos**



[Ir al índice](#)

[Regresar](#)

[Siguiente](#)



[Ir al índice](#)

[Regresar](#)

[Siguiente](#)

THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MDAnderson**  
**Cancer Center**

Making Cancer History®

**Department of Clinical Nutrition**  
**(Departamento de Nutrición Clínica)**  
**(713) 563-5167**

*La realización de este folleto fue posible  
a través de las generosas donaciones de  
Jason's Deli.*

