

# 9

## NUTRICIÓN



Una buena nutrición es importante para todos los niños. Un niño con diagnóstico de cáncer puede tener necesidades o desafíos nutricionales adicionales. Hable con el equipo de profesionales médicos encargados de la atención de su hijo para saber si hay ciertos alimentos que deberían evitarse o cualquier precaución especial que debería tomarse. Algunos alimentos pueden interferir con los tratamientos contra el cáncer o hacer que sean menos eficaces. Una buena nutrición durante el tratamiento del cáncer puede ayudar a su hijo a sentirse mejor, evitar retrasos en el tratamiento y recuperarse más deprisa.

**Nutrición infantil.** En las Pautas Alimentarias para Estadounidenses se recomienda que los siguientes alimentos se incluyan en la alimentación de todas las personas de 2 años de edad y mayores:

- Una variedad de vegetales y frutas
- Granos integrales
- Productos lácteos bajos en grasa
- Una variedad de alimentos proteicos, incluyendo proteínas vegetales
- Aceites

En las pautas también se recomienda limitar el consumo de grasas saturadas y *trans*, azúcares añadidos y sodio.

Los bebés y niños pequeños que son menores de 2 años de edad tienen necesidades nutricionales distintas.

Las necesidades nutricionales de un niño dependen de su edad, sexo y estado de salud. Los niños que reciben tratamiento contra el cáncer tal vez necesiten más calorías o proteínas. Para obtener recomendaciones específicas según las necesidades nutricionales de su hijo, consulte con el equipo de profesionales médicos y pida una remisión a un dietista registrado con experiencia en nutrición oncológica y pediátrica.

**Estrategias para promover la selección de alimentos saludables.** Los niños desarrollan hábitos alimenticios a temprana edad y continúan con esos mismos hábitos en la adultez. Todos los niños deberían aprender a seleccionar alimentos saludables. Puede emplear las siguientes estrategias para inculcar en su hijo hábitos de alimentación saludables:

- Sea un modelo a seguir. Una de las mejores maneras de inculcar en su hijo buenos hábitos de nutrición y estilo de vida es que usted mismo tenga esos hábitos. Coma en presencia de su hijo muchos vegetales, frutas, granos integrales, grasas saludables y proteínas magras.
  - Durante el período del tratamiento de su hijo, cuídese a sí mismo también seleccionando alimentos saludables. Una nutrición adecuada puede darle más energía y reducir el riesgo de enfermedades.
- Incluya a su hijo en la preparación de alimentos y otras actividades culinarias. De manera adecuada según su edad, deje que su hijo lo ayude con la compra de comestibles, la preparación de alimentos y la planificación de comidas. Por ejemplo, deje que los niños más pequeños elijan los vegetales y frutas en la tienda. Permita que los niños más grandes lo ayuden a revolver la olla o medir las especias. Su hijo adquirirá importantes conocimientos prácticos y un mayor aprecio por los alimentos. Es posible que incluso los niños quisquillosos prueben algo nuevo si es que han ayudado a prepararlo.

### ¿LE GUSTARÍA HABLAR EN FORMA INDIVIDUAL CON UN DIETISTA REGISTRADO?

Para programar una consulta personalizada sobre la nutrición, visite [www.LLS.org/nutricion](http://www.LLS.org/nutricion) o comuníquese con un Especialista en Información de LLS al **(800) 955-4572**.

### CONSEJO:

Puede encontrar consejos nutricionales en todas partes, pero no todos se basan en información confiable. Sea cauteloso con los consejos nutricionales que encuentra en Internet, revistas o anuncios publicitarios, así como con los que le brinden familiares y amigos aunque sean bien intencionados.

Asegúrese de obtener información sobre la nutrición que provenga de una fuente confiable consultando con un dietista registrado.

- Coman juntos y compartan las comidas como una familia. Cuando planifique una comida, trate de preparar platos que gustan a todos los miembros de su familia; no caiga en la trampa de ser el pinche de cocina de su hijo preparándole comidas completamente separadas solo para él o ella. (Tenga en cuenta que, si su hijo está recibiendo tratamiento contra el cáncer, podría tener necesidades alimenticias específicas. En este caso, tal vez sea necesario que prepare comidas separadas).
- Presente el mismo alimento una y otra vez. Si a su hijo no le gusta un alimento la primera vez que lo sirva, vuelva a intentarlo. A veces los niños necesitan probar un alimento muchas veces antes de que empiece a gustarles. La Academia de Nutrición y Dietética sugiere que podría tomar hasta 15 intentos lograr que un niño acepte un alimento nuevo.
- Aliente a su hijo a aceptar un plato colorido. Los niños a menudo prefieren alimentos con muchos carbohidratos, ricos en almidón o sosos, tales como presas (nuggets) de pollo rebozadas, macarrones, patatas fritas y pan. Enseñe a su hijo a comer un arcoíris de alimentos, no solo los de color café o café claro. Comer una variedad de frutas y vegetales de distintos colores es una buena manera de obtener muchas sustancias nutritivas saludables de distintas clases. La mitad del plato debe estar lleno de vegetales y frutas.
- Asegúrese de disponer de frutas y vegetales. Deje fuera del refrigerador las frutas enteras, tales como manzanas y bananas, en un lugar accesible para su hijo. Tenga vegetales y frutas picados en el refrigerador. Es más probable que su hijo coma refrigerios saludables si puede acceder a ellos fácilmente. Recuerde: debe seguir las pautas correspondientes de seguridad de los alimentos. Vea la sección titulada **Seguridad de los alimentos** en la página 3.
- Limite la compra de refrigerios empaquetados y procesados. Asimismo, no tenga en su casa refrigerios con poco valor nutritivo, tales como galletas dulces, golosinas y chips. Si estos productos están a la disposición de su hijo, los comerá en lugar de otras opciones más saludables.
- Siga una alimentación basada en plantas. No es necesario que sirva carne en todas las comidas. De hecho, es mejor incluir una variedad de fuentes proteicas en el menú, tales como frijoles, arvejas, soya, legumbres, nueces, mantequilla de nueces y semillas. Haga que la hora de la comida sea algo emocionante para su hijo, por ejemplo, planee los “lunes sin carne” o fije otra noche para las comidas vegetarianas.
- Añada vegetales “sorpresa”. Una manera de hacer que su hijo consuma más vegetales es añadirlos a los platos que le gustan. Por ejemplo, agregue hongos, calabacín o zanahorias al espagueti.
- Mantenga a su hijo hidratado. Dele de tomar agua para que se mantenga hidratado. Si no le gusta el agua sola, ofrézcale agua con rodajas de frutas, o agua con gas para que tiene burbujas. Evite las gaseosas y demás bebidas azucaradas. Algunas “bebidas de frutas”, con nombres diseñados para captar la atención de los niños, tienen mucho azúcar añadido. Esté atento para evitarlas y elija en su lugar jugo de fruta puro (100% natural).
- Evite usar los alimentos como premio. Típicamente, los dulces, postres y otros refrigerios dulces se emplean para premiar a los niños. Estos productos tienen poco valor nutritivo y se comen a veces en lugar de alimentos con mayor valor nutritivo. Como alternativa, use calcomanías o un elogio para premiar a su hijo.
- Enseñe a su hijo a evitar el consumo de bebidas alcohólicas. Hable con su hijo adolescente al respecto, incluso si usted piensa que él o ella no bebe. Puede ser peligroso consumir alcohol durante el tiempo que uno toma ciertos medicamentos o recibe ciertos tratamientos contra el cáncer. Además, el alcohol contribuye a la deshidratación y no aporta ninguna sustancia nutritiva.
  - Si los adultos que viven en su casa consumen alcohol, guarde todas las bebidas alcohólicas en un lugar seguro para evitar que su hijo acceda a ellas. Ningún adulto que cuide a su hijo debería beber a menos que haya otro adulto presente para administrarle los medicamentos y/o en caso de emergencia. Si le preocupa cuánto bebe su ser querido, visite <https://al-anon.org/es/> o pida a los miembros del equipo de profesionales médicos que le faciliten recursos.

## CONSEJO:

Tal vez no sea posible ni práctico seguir todas estas sugerencias durante el período en que su hijo recibe tratamiento contra el cáncer. Es posible que él o ella presente efectos secundarios que le dificulten comer. Puede que el equipo de profesionales médicos le indique pautas específicas para seguir. Modifique las estrategias de nutrición, según sea necesario.

**Vitaminas y suplementos.** Los alimentos son la mejor fuente de vitaminas y sustancias nutritivas que necesita su hijo. No obstante, durante el tratamiento del cáncer es posible que su hijo tenga dificultades para conseguir suficiente cantidad de calcio y vitamina D, ambos importantes para el desarrollo de huesos fuertes. Pregunte al médico o a un dietista registrado si su hijo necesita tomar un complejo vitamínico o algún otro suplemento. **No le dé a su hijo ninguna vitamina ni suplemento sin consultar primero con el equipo de profesionales médicos. Algunas vitaminas y suplementos pueden interferir con el tratamiento del cáncer.**



Para obtener más información sobre la nutrición infantil, visite [www.healthychildren.org/spanish](http://www.healthychildren.org/spanish), un sitio web de la Academia Americana de Pediatría.

Para obtener información sobre la nutrición de bebés y niños pequeños, visite:

- [www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition](http://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition) (en inglés)
- [www.nutrition.gov/es/topics/publico/bebes](http://www.nutrition.gov/es/topics/publico/bebes)

**Desnutrición.** La desnutrición es una preocupación frecuente pero seria en el caso de los niños que tienen cáncer. Los efectos secundarios del tratamiento, tales como dolor bucal, náuseas o pérdida del apetito pueden hacer que a su hijo le sea difícil o desagradable comer. Un niño sufrirá desnutrición si no recibe ni absorbe lo que necesita para mantener una nutrición adecuada (la cantidad debida de calorías o sustancias nutritivas necesarias para el funcionamiento saludable del cuerpo). Su hijo sufrirá desnutrición si no come lo suficiente, no come los alimentos adecuados o si su sistema digestivo no puede absorber ni utilizar eficazmente los alimentos. Los niños con cáncer que padecen desnutrición corren un riesgo mayor de tener complicaciones de salud, hospitalizaciones, infecciones, pérdida de la fuerza muscular y una mala calidad de vida.

Para disminuir el riesgo de desnutrición, su hijo debería tratar de evitar perder peso durante el tratamiento, a menos que los profesionales médicos le aconsejen lo contrario. La pérdida de peso puede disminuir los niveles de energía de su hijo y también su capacidad de combatir las infecciones.

Esté atento ante signos de desnutrición en su hijo. Entre ellos se incluyen:

- Pérdida de peso sin explicación
  - En el caso de los bebés y niños pequeños, no aumentar de peso también puede ser un signo de desnutrición.
- Pérdida del apetito
- Cambios en el consumo de alimentos
- Efectos secundarios que dificultan que su hijo coma

Complete este breve cuestionario para saber si su hijo podría correr el riesgo de padecer desnutrición. Responda a cada pregunta con SÍ o NO.

ESTADO NUTRICIONAL	SÍ	NO
En las últimas semanas/meses, ¿bajó su hijo de peso? O, ¿no cumplió su hijo las expectativas de peso y crecimiento según su edad y sexo?		
¿Su hijo está comiendo menos debido a una disminución del apetito?		
¿Ha notado cambios en el consumo de alimentos por parte de su hijo?		
¿Los efectos secundarios del tratamiento dificultan que su hijo coma? (Por ejemplo, náuseas, cambios en el gusto, úlceras bucales, dificultad para tragar, diarrea, estreñimiento, problemas dentales).		
¿Su hijo ya no disfruta tanto de la hora de comer como lo hacía antes de tener cáncer?		

Si marcó "Sí" como respuesta a una o más de las preguntas anteriores, avise al equipo de profesionales médicos. En este caso su hijo podría correr el riesgo de sufrir desnutrición. Para informarse acerca de estrategias para mejorar el estado nutricional de su hijo, pida una remisión a un dietista registrado que se especializa en nutrición oncológica y pediátrica.

**Seguridad de los alimentos.** El sistema inmunitario de su hijo estará debilitado debido al cáncer y su tratamiento. Es importante prestar especial atención a las pautas de seguridad de los alimentos para reducir el riesgo de que su hijo se exponga a bacterias posiblemente nocivas provenientes de alimentos descompuestos o poco cocidos.

**Preparación de los alimentos para su hijo.** Al seguir las siguientes pautas durante la preparación de los alimentos reducirá el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos. Compártalas también con sus hijos si es que prepararán algunas de sus propias comidas y refrigerios.

### Mantenga todo limpio.

- Lávese las manos minuciosamente y a menudo, especialmente antes y después de manipular cualquier alimento. Asegúrese de lavarse las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos. Preste especial atención a las uñas y al dorso de las manos.
- Guarde los alimentos crudos separados de los cocidos. No reutilice ningún utensilio, tabla de cortar, plato de servir ni vajilla que haya estado en contacto con carne o huevos crudos. Los utensilios, tablas de cortar, platos de servir y vajillas que se han usado para preparar carnes o huevos crudos deben lavarse con agua jabonosa caliente. Lo más recomendable es tener dos tablas de cortar separadas, una para la carne y otra para las frutas y vegetales. Además, tenga lista otra tabla de cortar para tener espacio para cualquier preparación adicional.
- Enjuague los vegetales y frutas antes de cortarlos o pelarlos. Lave las tapas de los alimentos enlatados antes de abrirlos.
- Desinfecte todas las superficies de preparación de alimentos, incluyendo los fregaderos y los mesones (las encimeras), antes y después de cocinar. Use un producto de limpieza antibacteriano para cocina y papel toalla o toallitas con lejía.
- Si usa trapos de cocina o esponjas, cámbielos o lávelos frecuentemente.

### Cocine bien los alimentos.

- Evite las carnes, el pescado y los huevos crudos y/o poco cocidos (por ejemplo, el sushi, los huevos poco cocidos y otras carnes que no se hayan cocido hasta la temperatura interna adecuada).
- Cocine los huevos hasta que tanto la clara como la yema estén firmes. Evite los alimentos que podrían contener huevos crudos, tales como masa de galletas cruda, mayonesa casera y aderezo César casero.
- Use un termómetro de carnes a fin de asegurarse de que todas las carnes estén totalmente cocidas y hayan alcanzado la temperatura interna recomendada antes de su consumo. Use la tabla a continuación como referencia.

TIPO DE CARNE	TEMPERATURA INTERNA MÍNIMA
Carne molida de res, cerdo, ternera o cordero	160 °F (71 °C)
Pavo	165 °F (74 °C)
Pollo	165 °F (74 °C)
Filetes u otros cortes de carne de res	145 °F (63 °C) Deje que la carne repose durante 3 minutos antes de cortarla o consumirla
Cerdo	145 °F (63 °C)
Mariscos	145 °F (63 °C)
Platos preparados con huevos	160 °F (71 °C)
Cazuelas	165 °F (74 °C)
Sobras recalentadas	165 °F (74 °C)

Visite <https://espanol.foodsafety.gov> para obtener más información sobre cómo cocinar los alimentos hasta una temperatura interna segura.

**Evite los alimentos y bebidas asociados a enfermedades transmitidas por alimentos.** Además de la carne poco cocida, estos incluyen:

- Bebidas que no están pasteurizadas, tales como los jugos sin pasteurizar o la leche cruda
- Quesos que no están pasteurizados, tales como los quesos blandos de corteza enmohecida y aquellos con vetas azules, entre ellos, el Brie, Camembert, Roquefort, Stilton, Gorgonzola y azul
  - Tal vez pueda obtener variantes pasteurizadas de estos quesos que sean seguras para el consumo, a menos que el equipo de profesionales médicos le indique lo contrario. Verifique las etiquetas.
- Brotes crudos, tales como los brotes de alfalfa
- Agua de pozo, a menos que primero haya sido analizada para comprobar su seguridad, o filtrada o hervida durante 1 minuto antes de beberla, o durante 3 minutos a alturas de aproximadamente 2,000 metros (unos 6,562 pies) o superiores
- Hielo de máquinas que están en lugares públicos
- Bebidas congeladas, helados blandos o yogur congelado provenientes de máquinas de venta a granel
- Bebidas abiertas que han estado expuestas a temperatura ambiente por 1 hora o más
- Especias que se añaden después de la cocción
- Bayas (está bien consumir cualquier otra fruta lavada y también las que están cocidas o enlatadas)
- Frutas y vegetales sin lavar

Revise esta lista con los miembros del equipo de profesionales médicos.

#### **Almacene los alimentos de manera segura.**

- Almacene siempre los alimentos fríos y las sobras en el plazo de 1 hora desde su compra o cocción, o tan pronto como sea posible.
- Tire las sobras o envases abiertos en un plazo de 2 días. Si duda de que sea seguro consumir algún alimento, recuerde: **EN CASO DE DUDA ES MEJOR TIRARLO.**
- Use un marcador o bolígrafo para etiquetar los paquetes de alimentos fríos con la última fecha recomendada para consumir el producto (“use by”, en inglés), si el envase o envoltura no tiene fecha de caducidad. Visite <https://espanol.foodsafety.gov/tablas-de-seguridad-alimentaria-mfu8/tabla-de-conservación-de-alimentos-fríos> para consultar más pautas.
- Coloque los alimentos cuya fecha de caducidad está más próxima en la parte delantera del refrigerador, para que sea más probable que los use.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente, sino en el refrigerador, bajo un chorro de agua fría o en el microondas.

#### **Tenga cuidado al comer en restaurantes.**

- Compre solo de vendedores con calificaciones altas en las inspecciones del departamento de salud.
- Evite comprar alimentos de vendedores ambulantes.
- Cuando vaya de compras, no pruebe las muestras gratuitas de alimentos que se ofrecen en las degustaciones.
- Cuando coman fuera de casa, evite los restaurantes que tienen bufés. Si está en una fiesta, pida que su hijo sea la primera persona que va al bufé.
- En los restaurantes, pida que las carnes se preparen bien cocidas (“well done”, en inglés).
- Si va a llevar las sobras a la casa, pida embolsar usted mismo los alimentos y asegúrese de refrigerarlos rápidamente.

**Qué hacer ante la sospecha de una enfermedad transmitida por alimentos.** Tenga listo un plan en caso de que su hijo o cualquier persona que viva en su casa contraiga una enfermedad transmitida por alimentos. Avise al equipo de profesionales médicos lo antes posible. Entre los síntomas de las enfermedades transmitidas por alimentos se incluyen fiebre, diarrea, náuseas, vómitos y/o calambres abdominales. Ponga una etiqueta que dice “no comer” en todos los alimentos y bebidas que han consumido recientemente, pero mantenga los envases en el refrigerador en caso de que el equipo de profesionales médicos desee analizar alguno de los alimentos.

**Cómo enseñar a su hijo acerca de la seguridad de los alimentos.** Usted no siempre estará con su hijo cuando él o ella coma. Estas son cosas simples que puede enseñarles a todos sus hijos sobre la seguridad de los alimentos.

- Lávense las manos con regularidad. Sus hijos deberían lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes de comer y después de ir al baño, jugar con otros niños o mascotas o jugar fuera de la casa. Enseñe a sus hijos a lavarse las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos contando hasta 20 o cantando dos veces la canción “feliz cumpleaños”.
- Mantengan los alimentos en el plato. No pongan las comidas ni los refrigerios sobre superficies sucias, tales como encimeras, mesas y el piso. Aunque se vean limpias, tal vez no lo estén. Usen siempre platos o servilletas limpios.
- Enjuaguen los vegetales y frutas con agua antes de comerlos o cortarlos. Hacerlo ayuda a eliminar cualquier suciedad o microbio que haya quedado.
- Algunos alimentos deben estar siempre fríos. Probablemente usted ya sepa qué alimentos deben estar en el refrigerador o congelador, pero su hijo tal vez no lo sepa. Dígale en qué parte de la cocina va cada alimento y recuérdale que siempre debe cerrar las puertas del refrigerador y congelador.
- Almacenen siempre los alimentos de manera adecuada. Dele a sus hijos instrucciones sobre cómo almacenar los alimentos de manera segura, por ejemplo, cerrar firmemente las tapas o sellar la bolsa de plástico. No dejen ningún alimento destapado o al aire libre.
- Empaqueten el almuerzo escolar de manera segura. Usen una bolsa de almuerzo térmica con un paquete de hielo o una bebida congelada para que los alimentos fríos se conserven fríos. No dejen la bolsa de almuerzo expuesta a la luz solar directa. Después de la escuela, limpien la bolsa con una toallita desinfectante. Instruya a sus hijos para que tiren lo que no comieron a la hora del almuerzo. No guarden ningún alimento frío a temperatura ambiente para comer más tarde.
- No compartan los alimentos con otras personas. Si su hijo tiene inmunosupresión, dígale que no comparta alimentos ni bebidas con otras personas. No consuman los alimentos que otras personas hayan tocado, a menos que la persona sea un adulto que se ha lavado las manos. No consuman lo que otra persona ya ha probado. Si alguien pide probar algo que están comiendo, deben decirle amablemente que no.
- **EN CASO DE DUDA ES MEJOR TIRARLO.** Enseñe a sus hijos que si algo huele mal o ha estado en el refrigerador o la despensa por mucho tiempo, tal vez no sea seguro consumirlo. Dígales que verifiquen la fecha de caducidad o que le pidan a un adulto que lo haga. En caso de que tengan dudas acerca de un alimento, no deben comerlo. Incluso los alimentos que no tienen mala apariencia, mal sabor ni mal olor pueden contener bacterias nocivas.
- Hable con ellos sobre cuáles son los alimentos que se deben evitar.



Visite el sitio web del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, en inglés) en [www.nutrition.gov/es/topics/publico/ninos/ninos-en-la-cocina](http://www.nutrition.gov/es/topics/publico/ninos/ninos-en-la-cocina) para encontrar actividades, juegos y recursos para enseñar a su hijo acerca de la seguridad de los alimentos.

---

**Neutropenia y la dieta.** La “neutropenia” es una afección que se caracteriza por la presencia de una cantidad menor de lo normal de neutrófilos (un tipo de glóbulo blanco que ayuda a combatir las infecciones). Si su hijo tiene neutropenia, el equipo de profesionales médicos podría recomendar que siga unas pautas alimentarias especiales para pacientes con inmunosupresión. En las pautas se explicarán en detalle las formas de proteger a su hijo de la exposición a bacterias u otros organismos nocivos que se encuentran en algunos tipos de alimentos y bebidas.

Si su hijo se ha sometido a un trasplante de células madre, sus restricciones alimenticias podrían ser más estrictas que las de otros pacientes que se sometieron solo a quimioterapia sin recibir un trasplante.

Los miembros del equipo de profesionales médicos podrían referirse a esas pautas como “dieta neutropénica”, o es posible que usted se tope con ese término en alguna otra parte. Esta dieta se estableció con el objetivo de ayudar a los pacientes con neutropenia a aprender cómo disminuir su exposición a bacterias y otros organismos nocivos que se encuentran en algunos alimentos; sin embargo, nunca se llegó a un acuerdo unánime en cuanto a qué alimentos deberían estar incluidos o excluidos.

En una revisión de estudios, nunca se comprobó que la dieta neutropénica disminuyera la exposición a bacterias presentes en los alimentos. La preparación y manipulación más seguras de los alimentos son más importantes que la restricción del consumo de grupos específicos de alimentos, ya que el consumo de una dieta balanceada y una óptima nutrición son las consideraciones más importantes en el caso de los pacientes que afrontan los efectos de la quimioterapia y otros tratamientos contra el cáncer.

Las pautas alimentarias para los pacientes con inmunosupresión varían entre los distintos centros oncológicos. Pregunte al equipo de profesionales médicos si hay alguna instrucción especial en el caso de su hijo.

**Manejo de los efectos secundarios relacionados con la nutrición.** Los niños con diagnóstico de cáncer tal vez se enfrenten a desafíos cuando se trate de nutrición. Los efectos secundarios del tratamiento del cáncer, tales como náuseas, vómitos, disminución del apetito o úlceras bucales, pueden dificultar la selección de alimentos saludables o el consumo de una suficiente cantidad de alimentos ricos en sustancias nutritivas. Los niños pueden bajar de peso o desarrollarse de manera más lenta durante y después del tratamiento del cáncer. También pueden aumentar de peso debido al tratamiento con corticoesteroides o a la disminución del nivel de actividad.

Pídale al médico de su hijo que lo remita a un dietista registrado especializado en oncología pediátrica.

**Seguimiento de los efectos secundarios y del consumo de alimentos.** Al hacer un seguimiento y llevar un registro del consumo de alimentos y de los efectos secundarios de su hijo, tal vez pueda identificar alimentos y/o comportamientos que empeoran los efectos secundarios. Entonces puede hacer cambios en las horas de las comidas y la dieta de su hijo según corresponda. Por ejemplo:

- ¿Un desayuno grande le da energía a su hijo durante todo el día?
- ¿Cierta tipo de alimento le produce gas o diarrea?

También puede compartir este registro con los miembros del equipo de profesionales médicos y hablar con ellos sobre el manejo de los efectos secundarios.



Utilice la **Planilla 13: Registro del consumo de alimentos y de los efectos secundarios.**

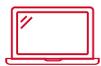


**LLS Health Manager™.** Con la aplicación LLS Health Manager™, ahora puede usar su teléfono celular para manejar diariamente los asuntos relacionados con la salud de su hijo al llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos e hidratación, preguntas que quiere hacerle al médico, listas de comestibles y más. También puede programar recordatorios para tomar medicamentos, comer y beber a lo largo del día. Visite [www.LLS.org/HealthManager](http://www.LLS.org/HealthManager) para descargar la aplicación (en inglés).

**Consejos para impulsar el consumo de alimentos.** Es posible que su hijo tenga dificultad para comer durante el tratamiento del cáncer. Él o ella podría tener náuseas y/o vómitos. Las úlceras bucales podrían hacer que comer sea doloroso. El tratamiento puede cambiar el sentido del gusto y del olfato de su hijo, por lo que tal vez rechace los alimentos que le gustaban o decida que algún alimento nuevo sabe mejor. Puede que su hijo no tenga mucho apetito ni deseo de comer ningún alimento. Avise siempre al equipo de profesionales médicos encargados de la atención de su hijo si él o ella presenta efectos secundarios nuevos, o si los que ya tiene empeoran. Los siguientes consejos pueden ayudarlo a impulsar el consumo de alimentos por parte de su hijo y manejar los efectos secundarios:

- Ofrézcale frecuentemente alimentos favoritos y fáciles de tolerar. Aunque su hijo le diga que no tiene hambre, es posible que al ver los alimentos se le abra el apetito. Si su hijo le pide un alimento específico, trate de dárselo cuando sea posible.
- También podrían haber cambios en el sentido del gusto y del olfato de su hijo, así que a lo mejor rechaza los alimentos que alguna vez fueron sus favoritos o pide nuevos alimentos.
- Esté al tanto de cuándo su hijo tiene más apetito. Ofrézcale tantos alimentos nutritivos como sea posible durante ese período de tiempo.
- Asegúrese de que siempre estén disponibles refrigerios en caso de que su hijo tenga hambre. Si su hijo va a la escuela, pídale a su maestro que le permita comer refrigerios durante las clases.
- Haga que las horas de las comidas sean divertidas: coman juntos como una familia, hagan un “picnic” en la sala o en el traspatio, use platos y tazas de colores vivos o platos con personajes de caricaturas favoritos. (Use utensilios de plástico, ya que los utensilios de metal pueden dejar un sabor metálico en la boca).
- Elimine las distracciones, tales como juguetes y juegos, y apague la televisión a la hora de las comidas.
- Elogie el buen comer.
- No fuerce a su hijo a comer ni a dejar el plato limpio. Esto puede hacer que él o ella sienta náuseas y que comer sea incluso menos atractivo.
- Mantenga a su hijo alejado de los olores fuertes que podrían provocar náuseas. Utilice tazas con tapas y pajitas (popotes). Sirva los alimentos a temperatura ambiente, ya que los alimentos calientes pueden tener un aroma más fuerte.
- Permita que su hijo beba líquidos a sorbos entre las comidas en vez de hacerlo a la hora de la comida, así tendrá más espacio para los alimentos.

- Añada más calorías a los platos incorporando alimentos con alto contenido calórico. Por ejemplo, use leche entera con el cereal, agregue queso a los vegetales cocidos o reboce rodajas de manzana en mantequilla de maní.
- Si su hijo tiene problemas para comer debido a úlceras bucales, prepárele alimentos suaves y sin mucho sabor que sean más fáciles de comer. Los alimentos fríos, tales como paletas heladas, batidos de frutas y licuados, también pueden aliviar el dolor de la boca. Evite los alimentos muy calientes o que puedan irritar dichas úlceras.
- Si su hijo tiene problemas para tragar, sírvale alimentos húmedos, tales como bananas, puré de manzanas, vegetales cocidos, gelatina, sopa, pudín y helado. Corte los alimentos en trozos pequeños, según sea necesario.
- Ofrezca alimentos que estimulen el funcionamiento intestinal saludable, especialmente si su hijo tiene estreñimiento. Entre los alimentos altos en fibra se incluyen granos integrales, frijoles, lentejas y la cáscara de frutas y vegetales. Aliente a su hijo a beber más líquidos después de comer alimentos altos en fibra, para ayudar a la digestión.
- Si su hijo tiene diarrea, evite los alimentos altos en fibra, picantes, fritos o altos en grasa. En su lugar, opte por arroz blanco, puré de manzanas, vegetales cocidos y carnes y lácteos bajos en grasa. Para mantenerse hidratado, su hijo debería beber muchos líquidos transparentes, tales como agua, refrescos de jengibre (ginger ale, en inglés), bebidas deportivas o bebidas electrolíticas. Comuníquese con el equipo de profesionales médicos si su hijo tiene diarrea intensa, ya que los niños pueden deshidratarse rápidamente.
- Pregunte al equipo de profesionales médicos o a un dietista registrado si su hijo podría beneficiarse de las bebidas de suplemento alimenticio.
- Practique un buen cuidado dental y bucal según las instrucciones de los miembros del equipo de profesionales médicos encargados de la atención de su hijo. La boca es la entrada del sistema que transforma los alimentos en combustible. Verifique con el equipo de profesionales en oncología encargados de la atención de su hijo antes de programar una consulta con el dentista. Puede ser necesario tomar precauciones especiales si el niño acude al dentista durante el tratamiento del cáncer.



Para consultar otros consejos y estrategias que puede usar para manejar efectos secundarios específicos, visite [www.pearlpoint.org/SideEffects](http://www.pearlpoint.org/SideEffects) (en inglés) para acceder a todas las páginas web con información sobre el manejo de efectos secundarios.

Para obtener más información sobre la nutrición, visite [www.LLS.org/PediatricWebcast](http://www.LLS.org/PediatricWebcast) para ver la presentación por Internet titulada *Nourishing the Pediatric Patient During Cancer Treatment* (en inglés).

**Consejos para la compra de comestibles.** Con los hijos y las exigencias de la vida diaria, puede que sea difícil encontrar tiempo para ir a la tienda de comestibles. Aquí es donde los amigos y familiares realmente pueden brindar ayuda. Pídale a un amigo o familiar que vaya a la tienda en su lugar. Dele una lista y fije una hora para que la persona lleve los comestibles a su casa.

Si usted mismo va a la tienda de comestibles, los siguientes consejos pueden facilitarle la tarea:

- Vaya de compras con una lista. Haga copias de una lista de comestibles habituales que incluya alimentos perecederos, tales como leche y pan. Adapte la lista cada semana según sea necesario. Incluya frutas y vegetales de temporada y agregue cualquier artículo nuevo que necesitará para suplir las necesidades o pautas alimentarias especiales que le indique el equipo de profesionales médicos.



Utilice la **Planilla 11: Lista de comestibles** para disponer y mantener una despensa bien abastecida.

- Mantenga los alimentos fríos a una temperatura segura hasta que pueda ponerlos en su propio refrigerador o congelador.
  - Vaya de compras cuando haga menos calor (por ejemplo, en las primeras horas del día).
  - Lleve una nevera portátil para los alimentos que necesitan refrigeración o que están congelados.
  - Elija primero los artículos que están a temperatura ambiente. Consiga los alimentos refrigerados y congelados justo antes de ir a la caja para pagar.

- Infórmese sobre los alimentos orgánicos. El término “orgánico” significa que el producto creció y se cosechó sin el uso de ningún tipo de pesticida ni sustancia química. Para que dicho término pueda emplearse en la etiqueta, el producto debe cumplir ciertas pautas aprobadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, en inglés).



Si usted está interesado en comprar alimentos orgánicos, pero le preocupa su costo, visite el sitio web del Grupo de Trabajo Medioambiental para consultar una lista de los alimentos con la menor cantidad de residuos de pesticidas ([www.ewg.org/foodnews/clean-fifteen.php](http://www.ewg.org/foodnews/clean-fifteen.php)) y una lista de los alimentos con mayores cantidades de residuos de pesticidas ([www.ewg.org/foodnews/dirty-dozen.php](http://www.ewg.org/foodnews/dirty-dozen.php)). Para ahorrar dinero, pueden comprarse los alimentos que tienen una menor cantidad de pesticidas, pero que no son orgánicos. (Las listas están en inglés, pero incluyen fotos).

- Utilice cupones. Busque cupones por Internet y en el periódico. Algunos productos especiales pueden ser caros. Consulte los sitios web de los productos o comuníquese con el fabricante para conseguir cupones.
- Guarde el recibo para llevar un registro del monto que ha gastado. Luego, registre el monto en su presupuesto.
- Vaya de compras cuando probablemente no haya mucha gente en la tienda. En los días laborables es probable que la tienda de comestibles esté menos concurrida en las primeras horas del día, ya que muchas personas suelen hacer las compras después del trabajo o durante los fines de semana.
- Averigüe sobre los servicios de entrega a domicilio y de recogida de alimentos. Muchas tiendas de comestibles ofrecen actualmente servicios de recogida y/o entrega a domicilio. Se debe enviar de antemano una lista a la tienda, la cual un empleado de la tienda usa para preparar su orden de comestibles. Una vez que sus comestibles estén listos, va a la tienda y un empleado los coloca en su vehículo. Algunos vendedores en Internet también ofrecen servicios de entrega de alimentos.
- Coordine las comidas con amigos y familiares. Los amigos y familiares tal vez deseen ayudarlo con la preparación de las comidas o llevarle comidas. Coloque en el refrigerador una lista de quién traerá qué y cuándo. También hay recursos en Internet que puede usar para facilitar la planificación y coordinación de las comidas.



Utilice una aplicación o sitio web para coordinar la entrega de comidas por parte de los amigos y familiares. Algunos ejemplos se incluyen a continuación (los sitios web y las aplicaciones están en inglés):

- Take Them A Meal: [www.takethemameal.com](http://www.takethemameal.com)
- Meal Train: [www.mealtrain.com](http://www.mealtrain.com)
- CareCalendar: [www.carecalendar.org](http://www.carecalendar.org)



Utilice la **Planilla 14: Planificación de comidas** para planificar las comidas con anticipación.

**Ideas para comidas y refrigerios.** Las comidas y refrigerios no tienen que ser complicados para ser saludables y nutritivos. Combine alimentos de diferentes grupos, tales como proteínas, frutas, vegetales o carbohidratos complejos para crear una comida completa. Pruebe algunas de las ideas para comidas y refrigerios en las siguientes páginas, que son fáciles de preparar y requieren una cocción mínima.

**Tenga en cuenta que estas comidas y refrigerios son solamente sugerencias. Haga cambios, según sea necesario, para adaptarlos a las alergias alimentarias o para seguir las pautas de nutrición que le brinde el equipo de profesionales médicos encargados de la atención de su hijo.**

## DESAYUNO

- Bata un huevo y sívalo con una tostada integral y un vaso de leche baja en grasa. Sirva unas uvas al lado.
- Mezcle cereal integral con leche baja en grasa y una banana.
- Prepare la avena con leche baja en grasa en vez de usar agua. Incorpore arándanos azules, canela y nueces de Castilla.
- Cubra un gofre (waffle, en inglés) de granos integrales tostado con fresas y queso crema bajo en grasa.
- Mezcle un yogur bajo en grasa con duraznos y uvas pasas. Cúbralo con granola baja en grasa.
- Pruebe una magdalena integral con leche baja en grasa y piña.
- Combine gachas de granos integrales con una naranja fresca y un huevo duro.
- Haga un batido de fresas licuando una taza y media de fresas y arándanos azules, media taza de yogur bajo en grasa (o sin grasa), una taza de hielo y un chorrito de leche baja en grasa.
- Unte mantequilla de maní sobre un bagel integral y cúbralo con trozos de banana.
- Prepare un sándwich de desayuno con un panecillo inglés integral, huevo y una loncha de queso. Acompañe con una manzana.



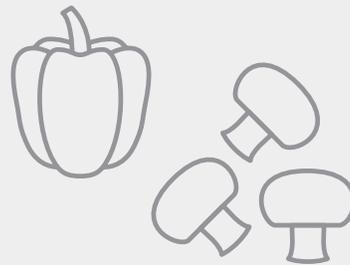
## ALMUERZO

- Sobre un pan integral, combine rebanadas de pollo asado a la parrilla u horneado con una loncha de queso suizo, hojas de espinaca y rebanadas de tomate. Caliente por un par de minutos en una sartén y tendrá listo un sándwich caliente. Acompañe con un durazno.
- Pruebe una sopa de tomate (baja en sodio) con un sándwich tostado de queso y una pera.
- Cubra las mitades de un panecillo inglés integral con salsa de pizza, tomates y queso mozzarella rallado para preparar una minipizza margarita. Caliéntela en el horno de la cocina o en un horno tostador eléctrico. Puede añadir pimientos o albahaca para darle sabor. Añada una ensalada con arándanos rojos (cranberries, en inglés) secos y vinagreta.
- Prepare una ensalada de atún mezclando atún (envasado en una bolsa de aluminio o lata) con mayonesa baja en grasa. Sívala sobre pan integral tostado, con lechuga y tomate. Acompañe con uvas y queso en tiras.
- Envuelva rebanadas de pollo asado a la parrilla u horneado, una loncha de queso cheddar, mostaza y lechuga en una tortilla integral. Acompañe con rebanadas de pepino y una manzana.
- Mezcle un yogur griego bajo en grasa con frambuesas y moras y cubra la mezcla con almendras. Sirva una ensalada hecha con sus vegetales preferidos, tales como pimientos, pepinos, tomates o cebollas. Añada su aderezo de ensalada favorito.
- Haga un sándwich con pan integral, mantequilla de maní o almendras y rebanadas de banana. Acompañe con queso cottage bajo en grasa y tomates uva.
- Pruebe preparar una quesadilla con tortilla integral, queso rallado y pimientos en tiras. Caliéntela en una sartén en el fogón de la estufa o en el microondas. Cúbrala con salsa de tomate y acompañe con una ciruela.
- Cocine una patata en el microondas o en el horno, cúbrala con chili bajo en sodio, queso rallado y brócoli.
- Pruebe preparar un burrito de pollo tipo sándwich (wrap) con una tortilla integral, hummus (paté de garbanzos) o tomate y queso feta. Acompañe con trozos de melón.



## CENA

- **Espagueti:** cubra los fideos integrales tipo espagueti con una salsa hecha de pavo molido, tomates triturados, pimientos verdes y cebolla. Si lo desea, agregue queso bajo en grasa. Añada una ensalada con su aderezo favorito.
- **Pollo salteado:** saltee la pechuga de pollo, cortada en cubos, en aceite de oliva o canola, con pimientos rojos, cebollas, zanahorias y brócoli. Sirva con arroz integral. Acabe con un postre de mandarinas y yogur bajo en grasa.
- **Patata rellena al horno:** rellene una patata horneada o cocida en el microondas con queso rallado y chili. Si lo desea, añada otros ingredientes. Sirva con brócoli cocido al vapor.
- **Tacos de frijoles negros:** rellene las tortillas de maíz con frijoles negros, lechuga, tomate, pepino cortado en cubitos y queso rallado para lograr deliciosos tacos vegetarianos. Cubra con salsa y aguacate. Para una comida completa, sirva con melón cortado en cubitos.
- **Pollo y vegetales asados en el horno:** ase rodajas de calabacín y calabaza cubiertas con un poco de aceite de oliva, pimienta y queso parmesano. Sirva con pechugas horneadas de pollo y un panecillo integral.
- **Ensalada de salmón a la parrilla:** prepare una ensalada con vegetales de hojas verde oscuro, tales como espinacas o lechuga romana, y cubra con salmón a la parrilla, queso feta, almendras fileteadas, mandarinas, uvas pasas, pepinos, tomates y su aderezo favorito. Sirva con una rebanada de pan integral tostado.
- **Hamburguesa:** cubra una hamburguesa cocida de carne magra de res o pavo molido, o una hamburguesa vegetariana, con una loncha de queso bajo en grasa, lechuga, tomates y cebollas. Sirva con un pan de hamburguesa integral. Añada una ensalada de maíz tierno y tomate y un acompañamiento de fresas, sandía y arándanos azules.
- **Sopa con sándwich tostado de queso:** sirva una sopa de frijoles y vegetales, casera o de la tienda, con un sándwich tostado de queso y tomate hecho con pan integral. Como postre, prepare un licuado de frutas y yogur bajo en grasa.
- **Pizza hawaiana:** arme una pizza hawaiana casera empleando una masa de pizza de trigo integral precocida (prepizza), salsa de pizza y queso rallado bajo en grasa. Cúbrala con piña, pollo cocido en cubos, hongos, pimientos y cebollas, y entonces hornee. Sirva una ensalada como acompañamiento.
- **Camarones y vegetales:** caliente los camarones precocidos en el quemador de la cocina. Añada una pequeña cantidad de aceite de oliva, jugo de limón, ajo y pimienta. Sirva con un acompañamiento de tomates y espárragos asados y un panecillo integral. Para el postre, sirva un tazón de fresas frescas.
- **Omelette para la cena:** prepare un omelette con hongos, tomates y cebollas en rodajas. Sirva con una ensalada verde fresca y patatas nuevas (tempranas) asadas.
- **Cazuela de vegetales:** cocine macarrones con queso y añada vegetales cocidos al vapor, tales como brócoli, coliflor y zanahorias. Agregue tofú, carne molida de res, pavo o pollo picado, ya cocido. Para el postre, sirva manzanas cocidas o duraznos en rebanadas.



## REFRIGERIOS

- Mezcla de frutos secos o distintos tipos de nueces
- Frutas enteras, tales como manzanas, bananas, ciruelas o uvas
- Hummus con vegetales crudos (tales como zanahorias, pimientos o pepinos) o galletas saladas
- Tazas de yogur bajo en grasa
- Queso bajo en grasa, en tiras o cubos
- Huevos duros
- Sándwich de mantequilla de maní, o galletas saladas untadas con mantequilla de maní
- Atún o salmón con galletas saladas
- Bebida de suplemento alimenticio
- Batido de frutas con yogur bajo en grasa



## CONSEJO:

Cuando acuda a una cita larga, o en los días de tratamiento, lleve refrigerios para usted y su hijo. Use una bolsa de almuerzo térmica con un paquete de hielo para los alimentos que necesitan refrigeración. No se olvide de llevar botellas de agua para que puedan mantenerse hidratados.



Puede encontrar otras recetas y sugerencias de comidas en los siguientes sitios web (los primeros tres están en inglés y el último está en español):

- PearlPoint Nutrition Services®: [www.pearlpoint.org/recipe](http://www.pearlpoint.org/recipe)
- Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR, en inglés): [www.aicr.org](http://www.aicr.org)
- Academia de Nutrición y Dietética (AND, en inglés): [www.eatright.org](http://www.eatright.org)
- Cook for Your Life: [www.cookforyourlife.org/es/category/recetas/preferences-es/para-ninos](http://www.cookforyourlife.org/es/category/recetas/preferences-es/para-ninos)



