

Consejos para mantener el peso durante la radioterapia ginecológica

El mantenimiento del peso durante el tratamiento del cáncer es importante para evitar retrasos o reducción en la dosis del plan de tratamiento. También es importante para favorecer el proceso de recuperación adecuado. Las náuseas/vómitos, la diarrea, el estreñimiento y la disminución del apetito pueden impedirle comer bien y mantener su peso. Si experimenta gases excesivos, hinchazón abdominal, calambres o diarrea, intente limitar o evitar los productos lácteos y los alimentos fritos o picantes; puede tolerar mejor los alimentos bajos en grasa o sin grasa. **Para más información, consulte el folleto sobre el tratamiento de los síntomas**

Consejos para reducir el apetito:

- Coma de 6 a 8 pequeñas comidas o refrigerios a lo largo del día, en lugar de tres comidas abundantes.
- Llene las bolsas de Ziploc® con refrigerios ricos en calorías y proteínas, como frutas secas, galletas de mantequilla de maní y cereales. Prepárelos a granel cuando se sienta mejor y manténgalos listos en su refrigerador o despensa.
- Coma más cuando tenga más hambre y tome bebidas entre las comidas.
- Haga ejercicio y muévase con regularidad.
- Lleve refrigerios con usted a todas partes.

Suplementos Nutritivos

Intente elegir un suplemento con al menos 350 calorías por botella. Ensure® Plus y BOOST® Plus se pueden encontrar en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si tiene diarrea y no tolera los lácteos, los batidos Orgain® Protein, Kate Farms® u Owyn® Complete Nutrition son excelentes opciones.



- Mezcle los suplementos con helado o con un plátano y mantequilla de maní para aumentar las calorías y las proteínas.
- Intente tomar un suplemento como refrigerio en lugar de una comida.

Aumente la Ingesta de Proteína

Las proteínas son esenciales para construir y reparar las células y mantener la masa muscular. Normalmente, puede cubrir sus necesidades de proteínas incluyendo una buena fuente de proteínas en cada comida y en los refrigerios.

- Frutas secas y semillas
- Ensure[®], BOOST[®], proteína en polvo
- Huevos
- Carnes, aves y pescado
- Frijoles y legumbres
- Queso, yogur y helado



Aumente la Ingesta de Calorías

Las calorías son importantes para mantener el peso y proporcionar a tu cuerpo la energía que necesita. Intente incorporar a su dieta algunos de estos alimentos ricos en calorías:

- **Aguacate:** cortar y servir con huevos, tostadas, sándwiches y ensaladas.
- **Granolas:** esparcir sobre yogur, fruta y helado; mezclar con frutas secas para un refrigerio
- **Humus:** mezclar con aceite de oliva extra y utilizar como salsa con galletas saladas, chips de pita y verduras
- **Aceites y mantequillas:** añadir a sopas, papas, avena y arroz/fideos; untar en carnes y huevos
- **Mantequilla de Nueces:** para untar en sándwiches y galletas saladas; para untar apio y mezclar con batidos
- **Preparar los alimentos:** empanar la carne y las verduras, sofreír y freír los alimentos cuando sea posible, y añadir salsas o *gravies*
- **Queso:** derretir sobre guisos, patatas y verduras; añadir a tortillas y bocadillos
- **Crema de queso:** para untar en panes, magdalenas, fruta y galletas; se puede utilizar para untar verduras
- **Leche y crema:** añadir a sopas, huevos, pudín y fideos



Control de los síntomas

Control de la diarrea

La diarrea consiste en tener deposiciones blandas o acuosas tres o más veces en un día. La diarrea incontrolada puede provocar debilidad, deshidratación, inapetencia y pérdida de peso.

Recomendaciones



- Tome los medicamentos antidiarreicos tal y como se los han recetado.
- Beba abundante cantidad de líquidos claros suaves y a temperatura ambiente a lo largo del día para evitar la deshidratación. Los líquidos recomendados incluyen agua, Gatorade® sin azúcar, Pedialyte® y té sin azúcar.
- Ingiera comidas y refrigerios pequeños en lugar de 3 comidas grandes al día.
- Si necesita nutrición suplementaria, siga las indicaciones de su dietista.

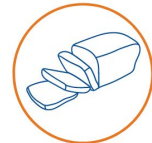
Régimen para la diarrea



Tome 2 cápsulas de Imodium® (o su equivalente en versión líquida) después de la primera deposición blanda. Tome una cápsula de Imodium® (o su equivalente en versión líquida) después de cada deposición, hasta un total de 8 comprimidos al día.

Alimentos recomendados para la diarrea y las náuseas

- Alimentos ricos en sodio, como caldos, sopas, bebidas deportivas, galletas saladas y *pretzels*.
- Alimentos ricos en potasio, como zumos de frutas, néctares, papas sin piel y plátanos.
- Alimentos ricos en pectina, como la compota de manzana y los plátanos.
- Alimentos bajos en fibra, como pan blanco, arroz blanco, papas sin piel, huevos, Jell-O®, pollo al horno o pescado
- Beber al menos un vaso de líquido hidratante después de cada deposición blanda.



Alimentos que deben evitarse para la diarrea y las náuseas

- Alimentos con grasas, fritos, picantes o muy dulces y verduras crudas.
- Bebidas y alimentos que puedan provocar gases, como las bebidas gaseosas, brócoli, col, coliflor, judías, guisantes y manzanas crudas.
- Chicles o caramelos sin azúcar elaborados con sorbitol, xilitol o manitol.
- Alimentos ricos en fibra, como pan integral, pasta integral, arroz integral, granola, frutas y verduras crudas, palomitas de maíz, frutos secos y legumbres.
- Bebidas alcohólicas y con cafeína



Controlar el cambio de sabores

Su gusto puede cambiar de un día para otro. Pruebe a experimentar con nuevos alimentos, adobos, especias y condimentos.

- Evitar los productos del tabaco
- Aumentar la ingesta de líquidos
- Equilibre los sabores con grasas (aceite de oliva y de canola), ácidos (cítricos y vinagre), sal y edulcorantes (sirope de arce y miel)

Si tiene alguna pregunta o duda sobre nutrición, póngase en contacto con la dietista, **Anna Sewell, M.A., R.D., L.D.**, al 214-645-5271 o anna.sewell@utsouthwestern.edu.