

# Nutrición para el cáncer de cabeza y cuello

## Que comer:

- Es importante nutrirse lo suficiente para mantener el peso a fin de evitar retrasos involuntarios en el tratamiento, soportar mejor el tratamiento y favorecer la recuperación general.
- Aunque seguir una dieta equilibrada repercute positivamente en la salud, a veces puede resultar difícil cuando se empiezan a experimentar diversos efectos secundarios que afectan a la alimentación.
- Le animamos a que coma cualquier alimento que le parezca bien, cualquier alimento que pueda tolerar y cualquier alimento que tenga a su disposición. NO recomendamos eliminar ningún alimento/grupo de alimentos ni seguir ningún plan de dieta o patrón de alimentación restrictivo (es decir, *Keto*, bajo en azúcar, vegano, etc.).
- Tenga en cuenta que su capacidad para comer puede empeorar temporalmente y que su dieta puede cambiar a alimentos blandos, líquidos o una sonda de alimentación si no puede satisfacer sus necesidades de nutrición e hidratación únicamente por vía oral.

## Hidratación

Se recomienda tomar al menos 8 vasos de líquidos hidratantes al día. Los líquidos hidratantes incluyen, entre otros:

- Agua
- Té
- Pedialyte®
- Bebidas deportivas sin azúcar
- Agua con sabor y con gas
- Bebidas con cafeína (con moderación)



## Suplementos

BOOST® y Ensure® ofrecen suplementos bebibles que pueden aumentar la ingesta de proteínas y ayudar a mantener el peso y los niveles de azúcar en la sangre. Estos productos están diseñados para complementar su dieta y pueden encontrarse en muchos supermercados, farmacias y en Internet. Hable con su dietista sobre qué suplemento sería mejor para usted.

## Control del peso

Para aumentar calorías:

- Tenga a mano alimentos ricos en calorías en casa y cuando salga.
- Ingiera comidas pequeñas y frecuentes y refrigerios cada 2-3 horas durante el día.
- Reduzca al mínimo la ingesta de líquidos durante las comidas.
- Beba sorbos de líquidos ricos en calorías, como leche, zumos, batidos y suplementos nutricionales a lo largo del día.
- Ingiera las comidas más abundantes cuando se sienta mejor.



## Aumentar las Proteínas

Incluir una buena fuente de proteínas en cada comida y refrigerio puede ayudarle a alcanzar sus objetivos proteicos. Algunas buenas fuentes de proteínas son:

- Queso duro o semiduro
- Leche y productos lácteos, como helado y yogur
- Huevos
- Frutos de cáscara, semillas y germen de trigo
- Mantequilla de frutos secos
- Carne, aves y pescado
- Frijoles y legumbres
- Bebidas sustitutivas de comidas, suplementos y proteínas en polvo



Si tiene alguna pregunta o duda sobre nutrición, póngase en contacto con la dietista, **Laura Urias, M.C.N., R.D., L.D.**, al 214-645-5270 o [laura.urias@utsouthwestern.edu](mailto:laura.urias@utsouthwestern.edu).