



El cáncer: Viviendo su mejor vida

Cancer: Living Your Best Life



bag it

*Be Informed. Be Empowered.
Manténgase informado y capacitado*

**Alimentación • Actividad física
Manejando los efectos secundarios
durante y después del tratamiento**

**Eating • Being Active • Coping with Side Effects
During and After Treatment**

INTRODUCCIÓN

INTRODUCTION



Enfrentar el tratamiento del cáncer puede hacer que sea difícil comer sano. **El cáncer: Viviendo su mejor vida** puede ayudar. Tiene información sobre los problemas comunes de alimentación que puede experimentar y cómo manejarlos. Úselo antes, durante y después del tratamiento. No es necesario que lea todo el libro de una sola vez, solo lea las partes que necesita.

Los consejos para una alimentación mas saludable y un estilo de vida activo son para cualquier persona, no solo para las personas con cáncer.

Organización del libro:

- Los capítulos 1 y 2 cubren los efectos secundarios comunes del tratamiento del cáncer y opciones de estilo de vida saludable. Están escritos en español y tiene esquinas de color anaranjado.
- El capítulo 3 tiene recetas sencillas y saludables tanto en español como en inglés que puede probar.
- Los capítulos 4 y 5 cubren la misma información que los capítulos 1 y 2 pero están escritos en inglés y tiene esquinas de color azul.
- Usted puede imprimir recetas y otras páginas de este libro en nuestra página web.



bagitcancer.org/the-bag-espanol/

La información contenida en este libro no debe de considerarse consejo médico. No reemplaza el cuidado de su médico. Hable con su equipo de atención médica sobre cómo manejar los efectos secundarios y mantenerse saludable mientras recibe tratamiento para el cáncer durante y después del tratamiento.

Dealing with cancer treatment can make it hard to eat healthy. **Cancer: Living Your Best Life** can help. It has information about common eating problems you may experience and how to handle them. Use it before, during, and after treatment. You don't have to read the whole book at once—just read the parts you need.

The tips for healthy eating and an active lifestyle are for anyone, not just people with cancer.

How this book is organized:

- Chapters 1 and 2 cover common side effects of cancer treatment and healthy lifestyle choices. They are written in Spanish and have orange corners.
- Chapter 3 has simple, healthy recipes in both Spanish and English that you can try.
- Chapters 4 and 5 cover the same information as Chapters 1 and 2 but are written in English and have blue corners.
- You can print recipes and other pages from this book on our website.

The information in this book is not medical advice. It doesn't replace your doctor's care. Talk to your healthcare team about the best ways for you to handle side effects and stay healthy during and after treatment.

Índice

Table of Contents

1 | **Cómo enfrentar los efectos secundarios comunes de los tratamientos contra el cáncer 4**

Falta de apetito, pérdida de peso, reducción en la masa muscular y desnutrición	5
Aumento de peso	5
Retención de líquidos	6
Las náuseas	6
Vómitos	7
Diarrea.	8
Estreñimiento.	8
Sentirse lleno muy rápido	9
Cambios al paladar.	9
Intolerancia a la leche o lactosa	10
Aversión a alimentos.	11
Dolor de la boca, lengua y garganta	11
Sequedad bucal	12
Dificultad para tragar.	12
Estrechez.	13
Caries dental	14

2 | **Estilo de vida saludable 15**

Consejos para un estilo de vida saludable	16
Comience de una forma sencilla con MiPlato	17
El azúcar	18
Las grasas	19
El sodio.	20
La fibra.	21
Los refrescos	22
Mejores opciones de comida.	23
Cómo leer las etiquetas de información nutricional.	24
La seguridad alimentaria	25
Sea y manténgase activo.	26

3

Recetas/Recipes 27

Batido de Frutas Fruit Smoothie	28
Avena con Manzana Condimentada Apple Spice Oatmeal	29
Tortillas de Trigo Integral Estilo Ameila Amelia's Whole Wheat Tortillas	30
Frijoles Refritos Refried Beans	31
Quesadillas de Frijol Negro y Batata Black Bean and Sweet Potato Quesadillas	32
Ensalada de Quinoa y Frijoles Negros Quinoa and Black Bean Salad	33
Sopa de Albóndigas Meatball Soup	34
Arroz con Pollo Chicken and Rice	35
Picadillo Picadillo	36
Galletas de Plátano y Avena Banana Oatmeal Cookies	37
Arroz con Leche Rice Pudding	38
Tostaditas Bajas en Grasa Low-Fat Tortilla Chips	39
Fácil de Medir Measuring Made Easy	40

4

Dealing with Common Side Effects of Cancer Treatments 41

Loss of appetite, weight loss, reduced muscle mass and undernutrition	42
Weight gain	42
Fluid retention	43
Nausea	43
Vomiting	44
Diarrhea	44
Constipation	45
Feeling full quickly	45
Taste changes	46
Milk or lactose intolerance	47
Food aversion	47
Sore mouth, tongue and throat	47
Dry mouth	49
Difficulty swallowing	49
Stricture	50
Tooth decay	51

5

Healthy Lifestyle 52

Healthy lifestyle tips	53
Start simple with MyPlate	54
Sugar	55
Fats	56
Sodium	57
Fiber	58
Beverages	59
Better food choices	60
How to read nutrition labels	61
Food safety	62
Being active and staying active	63

1

Cómo enfrentar los efectos secundarios comunes de los tratamientos contra el cáncer

Los efectos secundarios del cáncer y los tratamientos contra el cáncer pueden cambiar sus hábitos alimenticios, su cuerpo y la manera en la que utiliza sus nutrientes.

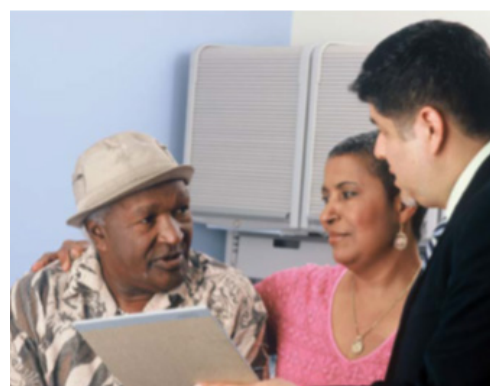
Debido a que todos somos diferentes, no hay forma de saber si tendrá problemas para comer y, de ser así, cómo lo podrían afectar. Es posible que tenga algunos problemas o ninguno en lo absoluto. Esto depende de:

- el tipo de cáncer que usted tiene y en que parte del cuerpo está localizado
- los tipos y dosis de tratamiento que recibe
- duración del tratamiento.

Puede ser útil tener una idea de qué esperar durante el tratamiento del cáncer. Su médico, enfermera o dietista pueden brindarle más información sobre los tipos de efectos secundarios que podría tener y los tipos de medicamentos y sugerencias para comer y actividades físicas que pueden brindarle alivio. Sepa que muchos problemas de alimentación desaparecen después de que termina el tratamiento.

Pídale a su equipo de atención médica que lo conecte con un dietista oncológico, alguien capacitado para ayudar a las personas con cáncer a elegir bebidas y alimentos nutritivos para mantenerse saludables durante y después del tratamiento.

Las próximas páginas del American Institute for Cancer Research (AICR) describen diferentes efectos secundarios, qué los causa y brinda consejos sobre qué comer y beber para enfrentar mejor estos cambios.



- Si comienza a tener problemas para comer, informe su médico o enfermera inmediatamente.
- Asegúrese de informar a su equipo de atención médica si ya sigue un plan de alimentación para la diabetes, enfermedades renales o cardíacas u otros problemas de salud.
- Manteniéndose activo físicamente también puede ayudar con ciertos efectos secundarios como la fatiga.
- Puede leer sobre otros efectos secundarios del tratamiento en **Caminos hacia la Sobrevivencia 1**.

Falta de apetito, pérdida de peso, reducción en la masa muscular y desnutrición

Debido a la falta de apetito y otros factores que afectan la alimentación, la pérdida de peso y la desnutrición son comunes entre los pacientes luchando con cáncer. Cuando son severos, estos pueden tener un impacto negativo en la calidad de su vida e interferir con el funcionamiento de órganos importantes, tales como el corazón, el hígado y los riñones. También puede ralentizar la capacidad de su cuerpo para sanar después de una cirugía o quemaduras e infecciones de tejidos debido a la radiación.

ESTAS SUGERENCIAS LE PUEDEN AYUDAR

- **En vez de tres comidas grandes al día** coma varias comidas pequeñas.
- **Cuando sienta que tiene más apetito, primero coma alimentos de alta proteína**, tales como frijoles, pollo, pescado, carne, yogur y huevos.
- **Coma su comida más grande cuando tenga más apetito**, ya sea el desayuno, el almuerzo o la cena.
- **Mantenga interesante la comida**, ya sea haciendo cambios a las recetas o comiendo en un restaurante.
- **En su hogar o su entorno, tenga a diario comidas favoritas** o comidas y bebidas ricas en calorías.

Si usted no está consumiendo suficientes calorías y proteína, lo que puede causar la pérdida de masa muscular y de peso, pídale unas recetas sencillas a su equipo de atención médica. Estas deberían ser ricas en calorías y fáciles de digerir, tales como batidos y licuados de frutas. O pida sugerencias acerca de suplementos nutricionales comerciales, ya sea en líquido o en polvo.

Aumento de peso

Por lo común, durante los tratamientos del cáncer de mama y otros, se ve un aumento de peso en las mujeres que están recibiendo terapias hormonales o como resultado de la «menopausia inducida o temprana» debido a la quimioterapia. Si bien se desconocen las causas exactas, el aumento de peso puede deberse en parte a un cambio en la dieta y las rutinas de ejercicio, tales como el comer más debido al estrés o para controlar las náuseas, y el ser menos activo debido a la fatiga. Si los esteroides son parte de su tratamiento contra el cáncer, estos pueden ser potentes estimulantes del apetito.

También puede ser que usted esté aumentando de peso debido a la retención de líquidos; si así es, por favor lea a continuación. Menciónale a su médico acerca del sobrepeso, o si aumenta de peso rápidamente en pocos días, para así poder identificar la causa.

ESTAS SUGERENCIAS LE PUEDEN AYUDAR

- **Para ayudarlo a sentirse lleno, deles prioridad a las comidas saludables**, tales como las verduras, las frutas, los cereales integrales, frijoles y otros alimentos que son naturalmente bajos en calorías y ricos en fibra.
- **Póngale atención al tamaño de las porciones**. Revise las etiquetas de los alimentos y la porción individual enumerada.

- **Disfrute de lo que come.** Incluya y saboree los alimentos que más disfruta para sentirse satisfecho.
- **Solamente coma cuando tiene hambre.** Si encuentra que está comiendo para enfrentar los sentimientos de estrés, temor o depresión, considere la posibilidad de recibir medicamentos o asesoramiento psicológico y trate de encontrar alternativas para no comer debido al aburrimiento.
- **Con regularidad, trate de tomar parte en actividad física,** lo que puede ayudarlo a controlar su peso y aliviar la fatiga. (Ver página 26.)

Retención de líquidos

Cuando los pacientes aumentan de peso durante el tratamiento a pesar de que no están ingiriendo calorías adicionales, el aumento de peso puede deberse a edema o inflamación. Ciertos medicamentos comunes como la prednisona y la gabapentina, al igual que una deficiencia nutricional, pueden hacer que el cuerpo retenga demasiado líquido. Menciónale a su médico el aumento rápido de peso para que él o ella pueda determinar la causa.

ESTAS SUGERENCIAS LE PUEDEN AYUDAR

- **Tome bastante agua** a menos que su médico le haya recomendado específicamente que limite los líquidos.
- **Consuma menos sal y alimentos con menos sodio,** tales como frutas y verduras frescas o congeladas, bocadillos y sopas sin sal o con bajo contenido de sodio. Reemplace los alimentos procesados de alto contenido de sodio, tales como los embutidos, con otras alternativas.
- **Manténgase tan activo como le sea posible.**
- **Eleve sus piernas cuando esté descansando.**
- **Si es necesario, su médico puede recetarle medicamentos** para reducir la retención de líquidos.

Las náuseas

Las náuseas son un efecto secundario común del tratamiento contra el cáncer. A veces pueden ir acompañadas de vómitos (ver más abajo). En algunos casos, la anticipación de una sesión de tratamiento puede causar náuseas.

ESTAS SUGERENCIAS LE PUEDEN AYUDAR

- **Con frecuencia, consuma pequeñas cantidades de alimentos lentamente,** en vez de grandes cantidades. Si por la mañana padece de náuseas, tenga cerca unas galletas saladas y un refresco para comer un poquito antes de levantarse.
- **Consuma alimentos a temperatura ambiental o más fríos,** ya que la comida caliente puede agravar las náuseas debido a los olores fuertes.
- **Siéntese erguido para comer,** y una hora después de comer, descanse sentado y erguido o reclinado con la cabeza levantada.

- **Tome bebidas entre comidas en vez de con la comida.**
Tome bebidas frías o heladas y tómelas con una popote.
- **Enjuáguese la boca antes y después de comer,** y si tiene un mal sabor en la boca, chupe un dulce de menta o limón.
- **En lo posible, evite todo lo que pueda causarlas,** reconociendo cuáles comidas, horas del día, olores o sucesos desencadenan las náuseas, y trate de cambiar su horario y dieta para así evitarlas.
- **Si el olor de la comida o de su preparación le causa náuseas,** trate de mantener la cocina bien ventilada; prepare comidas que no tenga que cocinar; pídale a otros que preparen sus comidas o póngase en contacto con Meals on Wheels u otros servicios similares para que le traigan comidas.
- **Para las náuseas debido a la radioterapia o quimioterapia,** coma alimentos insípidos y blandos en los días que recibe el tratamiento y evite comer una o dos horas antes del tratamiento. Si le parece que la anticipación al tratamiento le causa náuseas, practique técnicas de relajación o de meditación u otra actividad para distraerse.
- **Hable con su médico sobre el uso de medicamentos contra las náuseas.**



PRUEBE ESTOS ALIMENTOS

Tostadas y galletas saladas, yogur, sorbete, paletas heladas, pretzels, pastel de ángel, frutas enlatadas (melocotones, peras, cóctel de frutas), pollo sin piel (horneado o hervido), avena, caldos

EVITE ESTOS ALIMENTOS

Cualquier alimento rico en grasa, grasoso, frito, picante, muy dulce o de olor fuerte

Vómitos

Los vómitos pueden ocurrir después de las náuseas y pueden ser provocados por algunos tratamientos contra el cáncer. Otros factores pueden empeorar los vómitos, tales como los olores de alimentos, los gases en el estómago o el movimiento. Los vómitos pueden ocurrir sin tener náuseas asociadas. Menciónese a su médico si tiene vómitos persistentes y no puede retener los líquidos. Si está vomitando, es importante prevenir la deshidratación.

ESTAS SUGERENCIAS LE PUEDEN AYUDAR

- **Siéntese erguido e inclínese hacia adelante** después de vomitar.
- **No coma ni beba hasta que los vómitos estén bajo control.**
- **Una vez que los vómitos estén bajo control, intente beber pequeñas cantidades de líquidos claros.** Por ejemplo: jugo de cranberry, caldo frío o refrescos sin burbujas (las bebidas gaseosas pueden provocar vómitos en algunas personas).
- **Cuando ya pueda retener líquidos claros, trate de comer pequeñas cantidades de comidas blandas,** tales como crema de trigo, pudín, yogur congelado o gelatina. Poquito a poco vuelva a su dieta habitual.

Diarrea

La diarrea es otro efecto secundario que puede ocurrir debido al tratamiento contra el cáncer (inclusive la quimioterapia y otros medicamentos, la radioterapia en el abdomen y la cirugía). Estos también pueden causar una infección, sensibilidad a los alimentos y trastornos emocionales. Llame a su médico si tiene diarrea grave o prolongada, la cual puede resultar en deshidratación, pérdida de nutrientes y otros problemas de salud. Los medicamentos pueden ayudar.

ESTAS SUGERENCIAS LE PUEDEN AYUDAR

- **Tome bastantes líquidos**, con el objetivo de tomar por lo menos ocho vasos de 8 onzas por día. Buenas opciones de líquidos incluyen el agua, jugo diluido, caldo, café o té descafeinado. Puede ser que los líquidos a temperatura ambiental sean más fáciles de tolerar.
- **En lugar de tres comidas grandes**, consuma pequeñas cantidades de alimentos a lo largo del día.
- **Algunos médicos recomiendan seguir el plan "BRAT" por un corto tiempo:** un régimen bajo en fibra que incluye bananas, arroz, puré de manzana y tostadas, pero, sin embargo, en la actualidad se está investigando su eficacia. Consulte con su médico.

Estreñimiento

Los tratamientos contra el cáncer y los analgésicos pueden causar el estreñimiento. Esto también puede ocurrir si no come suficiente fibra o no toma suficientes líquidos. El depender de la alimentación por sonda o la inactividad física también puede causar el estreñimiento.

ESTAS SUGERENCIAS LE PUEDEN AYUDAR

- **Tome más líquidos**, con el objetivo de tomar por lo menos ocho vasos de 8 onzas por día. Los líquidos pueden ayudar a mantener las heces suaves. Buenas opciones incluyen el agua, jugo de ciruelas, jugos tibios, tés descafeinados y limonada caliente.
- **Si resulta con flatulencia, limite ciertos alimentos.** Alimentos que pueden causarla son el brócoli, repollo, coliflor, frijoles, pepinos, cebollas y bebidas efervescentes. Los productos antigás de venta libre que contienen simeticona le pueden ayudar a evitar las molestias de estos alimentos. Siempre consulte con su médico antes de automedicarse, incluso con medicamentos de venta libre.
- **Coma bastante para el desayuno** e incluya una bebida caliente y alimentos ricos en fibra, tales como el cereal caliente o frío, tostada de pan integral y frutas.

PRUEBE ESTOS ALIMENTOS

Arroz, fideos, huevos duros, bananas, puré de verduras, puré de manzana, yogur, kéfir, pan blanco, pavo o pollo sin piel, pescado, puré de papas

EVITE ESTOS ALIMENTOS

Verduras y frutas crudas; verduras con alto contenido de fibra, tales como brócoli, maíz, frijoles, repollo, coliflor y guisantes; cebollas y especias intensas; comidas grasosas, de alto grasa y fritas; licor



- **Aumente la actividad física**, con el objetivo de caminar y hacer algún otro ejercicio limitado todos los días.
- **Si es necesario, considere un suplemento de fibra** o medicamentos de venta libre, tales como los ablandadores de heces o laxantes. Para recibir orientación específica, asegúrese de primero hablar con su médico. (Recuerde tomar bastantes líquidos con dicho suplemento.)

PRUEBE ESTOS ALIMENTOS

Verduras con alto contenido de fibra, tales como el brócoli, maíz, frijoles, repollo, coliflor y guisantes; panes integrales



Sentirse lleno muy rápido

Sentirse lleno después de comer una pequeña cantidad de comida puede ocurrir por una variedad de razones y es aún más probable si ha tenido una cirugía abdominal superior. Es importante tratar de comer lo suficiente para que pueda fortalecer su cuerpo y apoyar la curación. Su médico puede recetar un medicamento para ayudarlo.

ESTAS SUGERENCIAS LE PUEDEN AYUDAR

- **Coma pequeñas cantidades de alimentos a lo largo del día**, teniendo a mano refrigerios saludables para comer entre comidas.
- **Fortifique sus comidas con alimentos nutritivos y ricos en calorías.**
- **Evite los alimentos fritos o grasosos** porque la grasa permanece en su estómago más tiempo que los carbohidratos o las proteínas. Evite los alimentos que le produzcan gas.
- **Tome bebidas entre comidas** en lugar de durante las comidas para así sentirse menos lleno mientras come.
- **Después de comer descanse** con la cabeza elevada.
- **Consulte con un profesional de salud con respecto a tomar bebidas licuadas**, tales como batidos, licuados de frutas y bebidas comerciales como reemplazo de comidas, ya sean líquidas o en polvo, para aumentar las calorías y los nutrientes.

Cambios al paladar

Los cambios al sabor de los alimentos pueden resultar debido a la quimioterapia, la radioterapia o el cáncer en sí. Algunas personas experimentan sabores amargos o metálicos, especialmente cuando comen alimentos ricos en proteínas, tal como la carne. Sin embargo, el sentido del gusto de cada persona puede verse afectado de manera diferente, por lo que la mejor manera de reducir el sabor desagradable o realzar el sabor también pueden variar. Después de completar el tratamiento, puede que simplemente tome un tiempo para que su sentido del gusto vuelva a la normalidad.

ESTAS SUGERENCIAS LE PUEDEN AYUDAR

- **Escoja alimentos que le gustan.** Alimentos jugosos y naturalmente dulces, tales como bolas de melón congeladas, uvas o gajos de naranja pueden ser

particularmente apetitosos, al igual que los alimentos y bebidas agrias, como el yogur de limón o la limonada (pero no si tiene la boca adolorida).

- **Si ahora el sabor de la carne de res no le apetece, encuentre alternativas saludables**, tales como pollo, pavo, pescado, frijoles, mantequillas a base de nueces, huevos o productos lácteos.
- **Adobe las carnes** en jugo, salsa teriyaki, salsa barbacoa, aderezo italiano o cualquier otro líquido sabroso que le apetezca.
- **Agregue una pequeña cantidad de azúcar a ciertas comidas**, lo cual puede reducir los sabores salados, amargos o desagradables.
- **Sirva las comidas frías o a temperatura ambiental**, lo cual puede mejorar su sabor.
- **Con regularidad, cepille sus dientes y lengua, y enjuáguese la boca**, especialmente antes de comer, para así limpiar sus papilas gustativas. Escoja enjuagues bucales que no contengan alcohol; fíjese en cuáles son los ingredientes inactivos en la etiqueta.
- **Varias veces al día**, enjuague su boca con agua o una mezcla de agua y bicarbonato de sodio (un litro de agua combinado con una cucharada de bicarbonato de sodio).
- **Puede probar dulces agrios (sour candies).**

Intolerancia a la leche o lactosa

Las personas que antes de los tratamientos de radiación o quimioterapia podían fácilmente digerir la leche y los productos lácteos pueden experimentar una intolerancia a estos productos y padecer de calambres y diarrea. Sin embargo, esto no es común y, para la mayoría de las personas que los consumen con regularidad, todavía podrán tolerar pequeñas cantidades de productos lácteos.

ESTAS SUGERENCIAS LE PUEDEN AYUDAR

- **Pruebe porciones pequeñas de leche, yogur o queso** para ver si puede tolerarlos. Puede ser que tolere mejor el yogur y los quesos curados más que otros productos lácteos.
- **Solamente evite los productos lácteos que le causan malestar.**
- **Considere probar leche baja en lactosa** o leche que contenga un producto enzimático para ayudar con su digestión. Estos productos enzimáticos también están disponibles en las farmacias en forma de cápsulas, píldoras o gotas líquidas.
- **Pruebe bebidas y alimentos no lácteos fortificados con calcio**, los cuales podrá identificar en las etiquetas de los alimentos. Y hable con su médico o dietista registrado acerca de si un suplemento de calcio podría ser beneficioso. **ATENCIÓN:** Estos suplementos pueden causar distensión abdominal y estreñimiento.
- **Consuma más verduras ricas en calcio**, inclusive el brócoli y verduras de hoja. Si el comer brócoli le produce gases, trate de comer otras verduras ricas en calcio, tales como la col rizada, espinaca, arúgula y col.

Aversión a alimentos

Los pacientes que padecen de cáncer a menudo asocian un alimento en particular con la aparición de síntomas desagradables. A este fenómeno se le llama "aversión adquirida a alimentos".

ESTAS SUGERENCIAS LE PUEDEN AYUDAR

- Evite comer sus alimentos favoritos cuando sepa que es probable que se sienta mal. Así disfrutará de aquellos que son sus favoritos durante los momentos en que se sienta bien.
- Recuerde que su aversión a ciertos alimentos pasará. Mientras tanto, concéntrese en comer alimentos saludables que le gusten.

Dolor de la boca, lengua y garganta

El dolor en la boca o garganta puede ocurrir como resultado del tratamiento contra el cáncer o debido a otras razones. Consulte con su médico para asegurarse de que el dolor no se debe a una infección. Si es un efecto secundario del tratamiento contra el cáncer, por lo general, este desaparecerá con el tiempo.

Además, para ayudar a prevenir problemas dentales, consulte con su dentista antes de comenzar el tratamiento contra el cáncer o entre tratamientos.

ESTAS SUGERENCIAS LE PUEDEN AYUDAR

- **Prepare alimentos fáciles de tragar, y si tiene dificultades para mantener su peso, incluya alimentos ricos en calorías y proteínas.** Cocine los alimentos hasta que estén suaves y tiernos y córtelos en trozos pequeños, o escoja alimentos que puede machacar, licuar o hacer puré.
- **Sirva las comidas ligeramente frías o a temperatura ambiental, pues estas pueden irritar menos que las comidas que se sirven calientes o muy frías.** Para algunas personas, los alimentos fríos, tales como el sorbete o paletas heladas, también pueden aliviar el dolor.
- **Tome líquidos con una popote.**
- **Evite las bebidas alcohólicas,** las cuales pueden irritar las células bucales.

Recuerde que, con el tiempo, los cambios en el gusto y las aversiones a ciertos alimentos desaparecerán después del tratamiento. Mientras tanto, concéntrese en comer alimentos saludables que le gusten.



- **Varias veces al día, enjuáguese la boca** con agua o una mezcla de bicarbonato de sodio. Evite los enjuagues bucales comerciales que a menudo contienen alcohol. Mejor opte por un enjuague bucal que no contenga alcohol.
- **Considere emplear un medicamento para aliviar el dolor antes de las comidas o un producto para entumecer su boca y garganta mientras come.** Su médico puede recetarle un medicamento, enjuagues bucales especiales, pastillas para chupar o aerosoles analgésicos.
- **Use un cepillo de dientes suave,** o, si tiene encías sensibles, lávese los dientes con hisopos de algodón o hisopos bucales hechos especialmente para este propósito.

Sequedad bucal

La sequedad bucal es más común después de la quimioterapia y la radioterapia para ciertos tipos de cáncer, tales como para las áreas de la cabeza y el cuello. La sequedad bucal debido a una reducción en el flujo de saliva puede dificultar la masticación y la facilidad para tragar, y además puede cambiar el sabor de los alimentos.

ESTAS SUGERENCIAS LE PUEDEN AYUDAR

- **Estimule la saliva** chupando dulces sin azúcar y con sabor a limón, uvas congeladas o paletas heladas sin azúcar; chupar trocitos o cubitos de hielo; y probar pequeñas cantidades de comidas y bebidas agrias, tal como la limonada.
- **Escoja alimentos que no sean muy secos y sean fáciles de tragar,** tales como aquellos que contengan caldos, salsas y aderezos.
- **Evite los alimentos salados y las bebidas alcohólicas.**
- **Cuando toma líquidos,** use una popote, y tome bebidas espesas, tales como jugos de frutas, a temperatura ambiental o más fríos.
- **Tenga una buena higiene bucal.** Vea los consejos útiles acerca de cómo enjuagarse la boca y lavarse los dientes en la sección sobre Dolor de boca, lengua y garganta.
- **Combata la resequedad de los labios aplicándoles ungüento.**
- **Especialmente durante la noche, use un humidificador de vapor frío.**
- **No fume.**
- **Si tiene resequedad bucal severa, consulte con su médico o dentista** con respecto a productos que recubren y protegen la boca, y sobre los sustitutos y estimulantes de saliva.
- **Déjele saber a su médico si tiene manchas blancas en la boca,** las cuales pueden indicar una infección que requiere atención.

Dificultad para tragar

Si está recibiendo tratamiento para un cáncer de cabeza o cuello, es posible que tenga problemas para tragar. Hable con su médico para determinar si el tratamiento es la causa de esto. Es posible que deba someterse a una evaluación de la deglución para determinar que alimentos y líquidos puede ingerir de manera segura y eficaz.

ESTAS SUGERENCIAS LE PUEDEN AYUDAR

- **Frecuentemente, consuma pequeñas cantidades de alimentos.**
- **Haga puré de alimentos**, o diluya con caldo, leche o agua, los alimentos machacados.
- **Respire profundamente antes de intentar tragar**, y exhale o tosa después de tragar.
- **Tome bastantes líquidos**, tratando de tomar por lo menos ocho vasos de ocho onzas al día. Los líquidos a temperatura ambiental pueden ser más fáciles de tragar. Tome las bebidas entre comidas y no durante las mismas para no sentirse lleno demasiado rápido.
- **Pídale ayuda a su terapeuta del habla o al dietista registrado**, para saber dónde colocar correctamente los alimentos en la boca para evitar el ahogo; mientras sigue una dieta líquida, ajustes a la cantidad de fibra dietética que consume para evitar el estreñimiento o la diarrea; y técnicas eficaces para tragar si le han extraído parte o toda la lengua o mandíbula.
- **Déjele saber a su médico si sufre de ahogos o tos mientras está comiendo**, sobre todo si además padece de fiebre.



ALIMENTOS QUE SON FÁCILES DE MASTICAR Y TRAGAR

Bananas	Puré de papas
Puré de manzana	Macarrones con queso
Sandía	Crema inglesa (custard)
Frutas enlatadas	Pudín
Jugos de melocotón, pera o albaricoque	Gelatina
Queso cottage	Huevos revueltos
Yogur	Avena
Batidos	Verduras machacadas o en puré

Estrechez

La cirugía o radioterapia a veces hacen que el esófago se estreche, lo que hace doloroso y difícil que los alimentos pasen por el área del pecho hasta el estómago. Es posible que su cirujano pueda ampliar la abertura o insertar una sonda de alimentación para evitar la constricción mientras sana.

ESTAS SUGERENCIAS LE PUEDEN AYUDAR

- **Trate de beber líquidos** que pasen por el esófago con mayor facilidad. Experimente con líquidos de diferente viscosidad o espesor. Los líquidos más espesos pueden ser más fáciles de controlar cuando se ingieren. Si el agua o jugo le causa dolor o tos, pruebe tomar néctares de frutas, ponche pasteurizado de huevo, licuados o batidos.
- **Pruebe los purés de frutas o verduras que vienen en paquetes.** En el supermercado, estos a menudo se encuentran en la sección de frutas empaquetadas o la sección de alimentos para bebés.
- **Eleve la cabeza si come o bebe mientras está acostado.**

Caries dental

Algunos tratamientos contra el cáncer pueden causar caries y otros problemas en los dientes y las encías. Algunos cambios en sus hábitos alimenticios pueden empeorar el problema.

ESTAS SUGERENCIAS LE PUEDEN AYUDAR

- **Para ayudar a prevenir infecciones u otros problemas más adelante,** consulte con su dentista antes de empezar el tratamiento, especialmente si tiene antecedentes de problemas en los dientes o las encías.
- **Visite a su dentista con regularidad.** Si está recibiendo tratamientos que afectan la boca (tal como la radiación en la cabeza y el cuello), vaya a chequeos con más frecuencia de lo habitual. Informe a su dentista sobre todos los medicamentos que esté tomando.
- **Use un cepillo de dientes suave,** o, si sus encías son sensibles, lávese los dientes con hisopos de algodón o hisopos bucales hechos especialmente para este propósito.
- **Cuando le duelan la boca y las encías, enjuáguese la boca con agua tibia.** Además, si ha vomitado, enjuáguese la boca para eliminar el ácido.
- **Limite el exceso de azúcar y alimentos dulces o pegajosos en su dieta** a menos que tenga poco apetito o le sea difícil mantener su peso.
- **Cepílese los dientes o enjuáguese** la boca después de comer.



Para ayudar a prevenir infecciones u otros problemas más adelante, consulte a su dentista antes de empezar el tratamiento, especialmente si tiene antecedentes e problemas en los dientes o las encías.

2

Estilo de vida saludable

ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN,
MANTENIÉNDOSE ACTIVO

Hacer cambios para estar más saludable no es difícil. Comience lentamente con uno o dos pequeños cambios en su día utilizando las ideas que se ofrecen en esta sección. Una vez que formen parte de su rutina, agregue uno o dos más a la vez y continúe hasta que llegue a donde quiere estar.

- Use **MiPlato** para preparar comidas más saludables.
- **El azúcar, las grasas, el sodio y la fibra** son necesarios para una buena nutrición. Es mejor tener más de unos y menos de otros.
- Lo que **bebemos** afecta nuestra nutrición. La página de los refrescos muestra formas de reducir el consumo de refrescos y otras bebidas azucaradas.
- Leer **las etiquetas de información nutricional** en las tiendas de comestibles hace que sea más fácil tomar mejores decisiones.
- **Almacenar y manipular los alimentos de manera segura** es importante para el bienestar de todos, pero especialmente para alguien con cáncer.
- **Ponerse y mantenerse activo.** No se trata solo de hacer ejercicio: ¡incluso las tareas de la casa, trabajar en el jardín, bailar con los niños o subir las escaleras en lugar del ascensor cuentan!



Si le han diagnosticado cáncer, asegúrese de hablar con su equipo de atención médica antes de realizar cambios en sus hábitos alimenticios y niveles de actividad física para asegurarse de que sean adecuados para usted.

Cuando tenga cáncer, tenga en cuenta que las necesidades nutricionales de su cuerpo, la forma en que utiliza los nutrientes de los alimentos y algunos efectos secundarios del cáncer o del tratamiento pueden afectar sus hábitos alimenticios y sus niveles de energía. Sea paciente consigo mismo si le resulta difícil comer alimentos saludables o mantenerse tan activo como le gustaría. Es posible que algunos consejos de esta sección no sean adecuados para usted si su equipo de atención médica le pide que cambie lo que come y bebe, generalmente durante el tratamiento. Siga su guía, luego use estas sugerencias durante su recuperación cuando esté interesado en hacer cambios a largo plazo en sus hábitos y estilo de vida.

Consejos para un estilo de vida saludable

Hacer cambios en el estilo de vida puede ayudarlo a sentirse mejor y reducir las posibilidades de:

- que su cáncer regrese
- desarrollar un segundo cáncer
- desarrollar otros problemas de salud.

Comience con cambios pequeños y fáciles y añada más con el tiempo para obtener beneficios duraderos. Estos consejos son útiles para toda la familia.

¿Tiene preguntas o no está seguro de cómo empezar?

Pídale a su equipo de atención médica que lo conecte con alguien que pueda ayudarlo con cosas como un plan de alimentación personalizado, un programa para dejar de fumar o un plan para perder peso.

AGUA COMO SU BEBIDA PRINCIPAL



Enfóquese más en:

- Frutas y verduras frescas y coloridas
- Alimentos ricos en fibra y grasas no saturadas
- Alimentos bajos en grasas saturadas, azúcar, sodio
- Agua como bebida principal

Recortar:

- Bebidas azucaradas y dulces
- Carnes rojas, embutidos
- Alimentos salados
- Comida rápida y alimentos procesados
- Grasas saturadas
- Alcohol

MUÉVASE

Acostúmbrese a hacer algo de actividad física la mayoría de los días. ¡Pruebe cosas nuevas! ¡Manténgalo simple y divertido!



TABACO

- No fume ni consuma tabaco.
- Manténgase alejado del humo de segunda mano (humo de personas que fuman cerca de usted).

ALCOHOL

Beber menos o no beber nada.

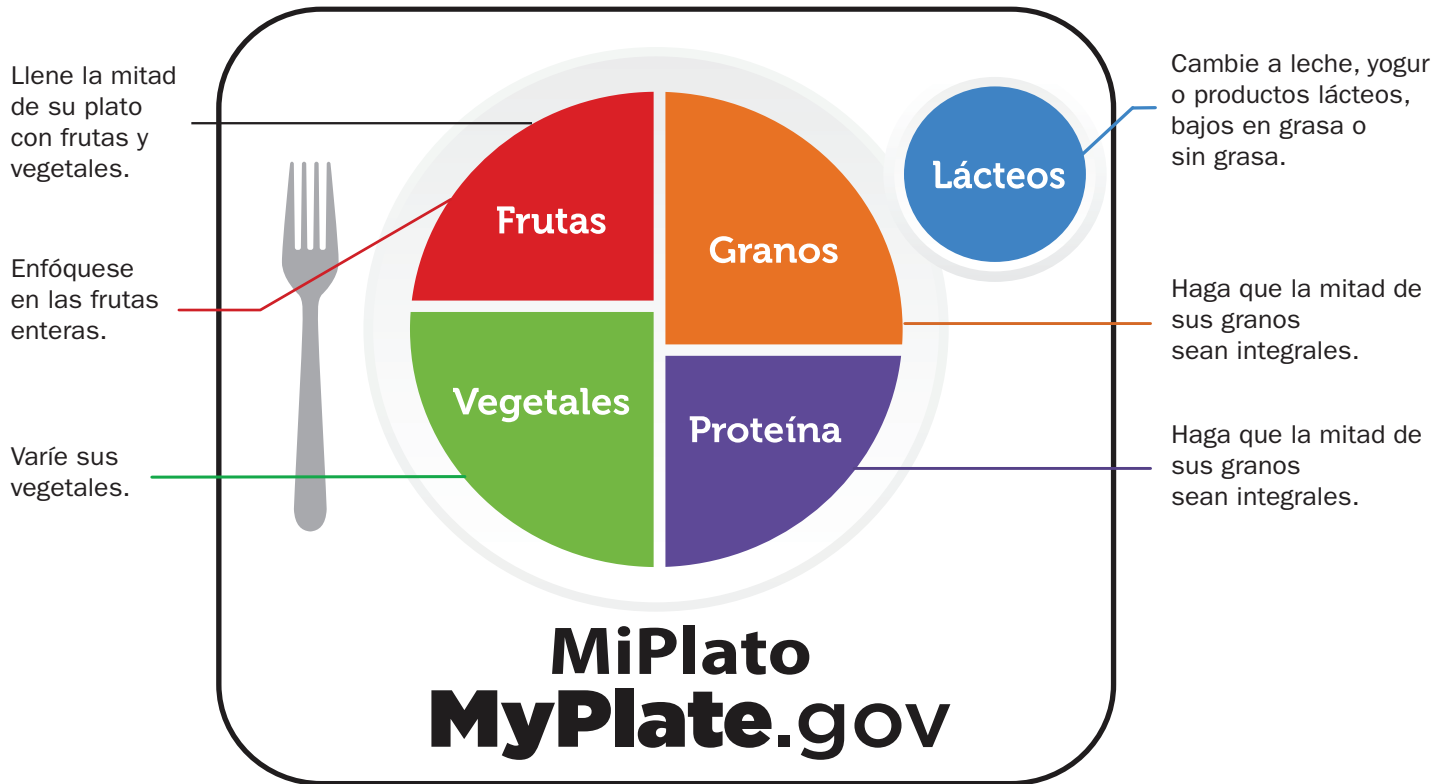
PESO CORPORAL

Comer bien y mantenerse activo ayuda a prevenir el aumento de peso.



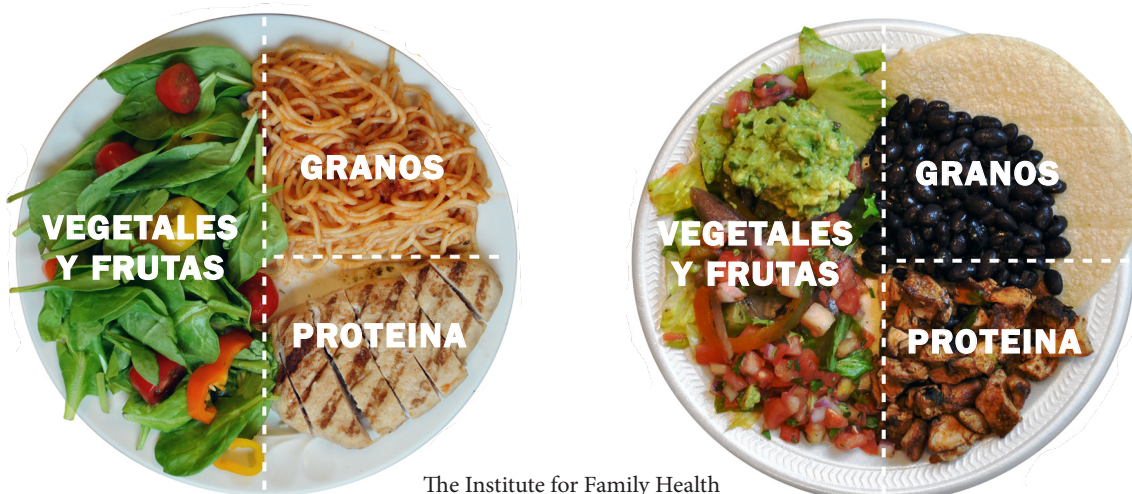
Comience de una forma sencilla con MiPlato

Una alimentación saludable es importante en todas las etapas de la vida, con beneficios que se acumulan con el tiempo, bocado a bocado. Los cambios pequeños son importantes.



USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Incluya todos estos tipos de comidas para un plato bien balanceado.



The Institute for Family Health

El azúcar

Algunos azúcares que comemos son **naturales** en la comida.



Otros azúcares son **agregados** durante el proceso de empaque o cocina.



Limite a no más de 24g (6 cucharaditas) de azúcar diariamente para las mujeres, y 36g (9 cucharaditas) para los hombres.

Consumir muchos azúcares **agregados** aumenta su probabilidad de desarrollar alta presión arterial, enfermedad coronaria, diabetes, aumento de peso y algunos tipos de cáncer.

SUGERENCIAS

Para comer o tomar menos azúcar:

- Cambie las bebidas azucaradas por agua (simple o gaseosas) o té sin azúcar.
- Reduzca lentamente el azúcar en su café y té para que no lo note.
- Para hornear, reduzca el azúcar un 1/3 o reemplácelo con puré de manzana sin azúcar. Use más especias como jengibre, pimienta de Jamaica, canela o nuez moscada, y extractos como almendra, vainilla, naranja o limón.
- Use menos ketchup, aderezos para ensaladas y salsas, que tienen azúcar agregada.
- Si le gusta el postre, tómelo sólo en ocasiones especiales y disfrute de una porción más pequeña. Coma fruta fresca los otros días.

¿Sabía usted?

El adulto promedio come aproximadamente 17 cucharaditas de azúcar diariamente, lo cual es de 2 a 3 veces más del límite recomendado.

Para la mayoría de las personas, los refrescos dulces son la principal fuente de azúcares agregados.

SUGERENCIAS

Mientras compra:

- El azúcar agregado se puede enumerar como: miel de maíz con alto contenido de fructosa, sacarosa, maltosa, melaza, azúcar de caña, endulzante de maíz, azúcar sin refinar, sirope, miel o concentrados de jugo de frutas.
- Compare las etiquetas de información nutricional de los alimentos y las bebidas para elegir productos con menos azúcares agregados.
- Elija jugos 100% de frutas y alimentos para el desayuno sin azúcar agregada.
- Pruebe los muchos helados bajos en azúcar, ligeros o sin azúcar que se ofrecen.

En restaurantes y cafeterías:

- Tome agua o té sin azúcar con su comida.
- Pida que las salsas y los aderezos para ensaladas se sirvan "a un lado". Use menos de ellos.
- Omite el postre o compártalo.

Las grasas

Necesitamos algunas grasas en nuestra dieta para nuestra salud, pero demasiadas grasas, especialmente grasas saturadas, pueden aumentar las posibilidades de desarrollar colesterol alto, aumento de peso, diabetes, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

No todas las grasas son grasas “malas”. Concéntrese en comer menos grasas saturadas y más alimentos que contienen grasas más saludables, como aguacates, nueces, semillas, lácteos bajos en grasa, salmón y atún.



SUGERENCIAS

Coma menos grasas saturadas:

- Ase, cocine al vapor, cocine a la parrilla u hornee las carnes, los pescados, las tortillas y los vegetales en lugar de freírlos.
- Enfríe las sopas y los guisos que prepare, luego quíteles la grasa antes de volver a calentarlos.
- Cambie parte o la mayor parte de la carne o el pollo de un plato por frijoles y lentejas.
- Tome porciones más pequeñas de alimentos y bebidas con alto contenido de grasas saturadas y tómelos con menos frecuencia.
- Verifique el contenido de grasa en las etiquetas de información nutricional. Elija productos con un alto contenido de grasas más saludables, como las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas.

SUGERENCIAS

En restaurantes:

- Elija platos con muchas verduras, cereales integrales y cortes magros de carnes y aves.
- Pida que su comida esté hecha con menos grasa si es posible. Omite ingredientes como la mantequilla, la crema agria, los quesos, las salsas cremosas y los aderezos.
- Pida frutas o más verduras en lugar de papas fritas o papas fritas chips.



El sodio

Todos necesitamos sodio (una sal mineral) pero la mayoría de las personas tienen demasiado—principalmente de comer comidas procesadas (empacadas) y comidas de restaurantes—no la sal que agregamos cuando cocinamos o la sal de mesa.

Comer demasiado sodio puede subir su presión arterial (hipertensión) y aumentar su probabilidad de desarrollar enfermedad coronaria y otras enfermedades.



¡EL SODIO AUMENTA RÁPIDAMENTE!



Comida rápida, hamburguesas o tacos

710-1,690



Pedazo de pizza de queso de 4 oz.

510-760



3 oz. de pechuga de pavo

450-1,060



4 oz. de pechuga de pollo deshuesada cocida

40-330

Escala de sodio (mg.)

¡SAZÓNELO!

Condimente sus comidas con yerbas secas o frescas y especias en vez de sal.

- albahaca
- ajo
- cayena
- chiles
- cilantro
- clavos
- comino
- condimentos tales como Sazón
- cranods de mostaza
- hojas de laurel
- jengibre
- orégano
- pápalo
- pimienta de Jamaica
- pimienta negra
- polvo de chile
- pimentón dulce
- romero
- sofrito



SUGERENCIAS

Mientras compra:

- Revise el contenido de sodio en la etiqueta de Información Nutricional en las comidas mientras compra.
- Busque productos que digan: “bajo en sodio”, “sodio reducido” o “sin sal agregada”.

En restaurantes:

- Solicite la información nutricional si está disponible y entonces seleccione los platillos que contengan menos sodio.
- Solicite que sus alimentos se cocinen sin sal y solicite que le sirvan los aderezos “por separado” para que use menos.

La fibra

La mayoría de las personas no comen suficiente fibra. Las mejores fuentes de fibra son las frutas y verduras enteras y frescas (no sus jugos), los cereales integrales, los frijoles, las lentejas, los guisantes, las nueces y las semillas.

Comer más fibra le ayuda a sentirte satisfecho por más tiempo, lo que puede ayudarle a comer menos calorías. Mejora la digestión y puede reducir los niveles de azúcar en la sangre y colesterol.

Solo alrededor del 5% de las personas comen suficiente fibra todos los días.

La mayoría de las personas solo obtienen la mitad de lo recomendado 25-30 gramos de fibra cada día.

¿Sabía usted?

SUGERENCIAS

Para comer más fibra:

- Agregue lentamente más fibra comiendo una pieza adicional de fruta, verdura o cereales integrales en cada comida. Tome más agua para ayudar a su cuerpo a acostumbrarse a la fibra adicional.
- Reemplace parte o la mayor parte de la carne o el pollo en su comida con frijoles, lentejas, guisantes y granos integrales como cebada, farro, amaranto y quinua. Añádalo a sopas y guisos. Para hornear, use harina de trigo integral y agregue frutas secas.
- Deje las cáscaras en productos como las papas, las peras y las manzanas.

SUGERENCIAS

Mientras compra:

- Compare las etiquetas de información nutricional de los alimentos y elija productos con 2.5 - 5 gramos de fibra por porción.
- Evite los productos etiquetados como “fibra añadida” o “enriquecidos con fibra”.
- Omita los alimentos altamente procesados. El área de frutas y verduras ofrecerá la mayor cantidad de alimentos frescos y ricos en fibra.

En restaurantes:

- Algunos menús tienen información nutricional anotada para cada plato u “opciones más saludables” disponibles.
- Elija platos con muchas verduras, frijoles, legumbres y frutas.
- Pida pan integral, panecillos y tortillas.
- Pida pizza con masa integral y verduras.
- Solicite que su comida se prepare sin sal de mesa y solicite que las salsas y los aderezos para ensaladas se sirvan “aparte”. Use menos de ellos.



Los refrescos

La elección de bebidas saludables es tan importante para su salud como la elección de buenos alimentos. Las bebidas azucaradas como las gaseosas, los néctares, las bebidas de frutas y las bebidas energéticas o deportivas tienen un alto contenido de calorías y azúcares añadidos y son bajas en nutrientes. Tomarlos regularmente puede conducir a un aumento de peso y una mayor probabilidad de desarrollar diabetes y enfermedades del corazón.



SUGERENCIAS

Maneras de cambiar de pensar sobre sus bebidas:

- Cambie sus bebidas azucaradas por agua (natural, con gas), leche baja en grasa o sin grasa, o té sin azúcar. Comience con uno cada día y vaya subiendo.
- Mantenga una botella de agua reutilizable o una jarra de agua fría en la nevera y llénela durante el día.
- Pruebe con agua con gas, agua mineral y gaseosas con un poco de jugo de frutas para darle sabor, especialmente si no es fácil dejar las gaseosas.
- Agregue una rodaja de limón, lima, naranja, piña, sandía, pepino, bayas, una ramita de menta o una rama de canela a su agua.
- Si prepara horchata, chocolate caliente, aguas frescas y otras bebidas en casa, comience con menos azúcar y agregue más si es necesario. Reemplace la leche entera o las leches evaporadas y condensadas con versiones bajas en grasa o sin grasa.

El agua es la mejor bebida que puede elegir. Las frutas, las verduras y las sopas que contienen mucha agua también son buenas formas de hidratar el cuerpo.

¿Sabía usted?



SUGERENCIAS

Mientras compra:

- Omite el pasillo lleno de refrescos, bebidas energéticas y deportivas, y agua azucarada.
- Lea las etiquetas de información nutricional de las bebidas. Muchas bebidas parecen saludables pero no lo son cuando lees los ingredientes.
- Compre jugos de frutas que sean 100% jugo de frutas.

En restaurantes y cafeterías:

- Pida agua natural o con gas, gaseosa, agua carbonatada o té sin azúcar.
- Para bebidas de fuente, elija un tamaño pequeño y no tenga recargas.
- En las cafeterías, revise la información de calorías en el menú antes de ordenar.
- Tome su café y té sin edulcorantes y jarabes saborizados. Reduzca lentamente el azúcar de mesa o la miel que agrega. Cambie la crema por leche baja en grasa o sin grasa.

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Beber menos es mejor para su salud, o no beber nada, que es lo mejor para su salud. Si elige beber alcohol, límitelo a:

- 1 bebida o menos al día para las mujeres
- 2 bebidas o menos al día para los hombres

Mejores opciones de comida

EN VEZ DE ESTO:	TRATE LA OPCIÓN SALUDABLE:	Beneficios*			
		MENOS GRASAS	MENOS AZÚCAR	MENOS SODIO	MÁS FIBRA
Cereales azucarados para el desayuno, barras de desayuno enpacadas	Cereales integrales o avena; panqueques hechos con trigo integral o avena. Cubra con frutas frescas.	✓	✓	✓	✓
Pan comprado en la tienda, panecillos, tortillas de harina, pan dulce	Compre panes integrales. Hornee por su propia cuenta, incluidas las tortillas integrales (receta en la página 30). Limite las porciones y reduzca el tamaño de las porciones.	✓	✓	✓	✓
Papas fritas saladas o chips de tortilla, chicharrones, pretzels	Chips y pretzels bajos en grasa, sin sal añadida u horneados; palomitas de maíz hechas con aire; chips integrales, de frijoles o vegetales; chips caseros de trigo integral; galletas de trigo integral; un puñado pequeño de nueces sin sal, semillas de girasol o pepitas	✓		✓	✓
Arroz blanco o pasta	Arroz integral, quinua, cebada, pasta integral, espagueti de calabaza en lugar de fideos de pasta				✓
Embutidos como jamón o mortadela, ternera, cerdo, salchichas, tocino, chorizo de cerdo, perros calientes, tocino, embutidos, cecina de res	Deli de pavo o pollo, chorizo de pollo, pollo o pavo recién cocinado (remueva la piel), gambas, salmón, atún, trucha, caballa, sardinas, bacalao, halibut, cecina de pavo (sin azúcar). Elija artículos sin solución salina o salina agregada	✓	✓	✓	
Leche entera, nata, yogur, nata agria, queso con toda la grasa, mayonesa	Versiones de productos lácteos sin grasa o bajos en grasa; aguacate para untar en un sándwich o en un dip; yogur griego natural en un dip	✓			✓ (la palta)
Cocinar con manteca de cerdo, manteca vegetal o mantequilla	Aceites de aguacate, canola, maíz, pepita de uva, oliva, cacahuete, cártamo, sésamo, soja y girasol; caldo o consomé bajo en grasa	✓			
Helado, tarta, pastel	Yogur congelado sin grasa o sin lácteos, sorbete o helado de frutas, fruta fresca	✓	✓		✓ (frutas)
Verduras enlatadas o en frascos, sopas, salsas y alimentos envasados	Alimentos envasados frescos o congelados bajos en sodio. Prepare su propia comida cuando pueda.	✓	✓	✓	
Ketchup, salsas picantes y barbacoa, salsas y aderezos para ensaladas embotellados	Use menos. Elija opciones bajas en sodio o ligeras. Haga aderezo para ensaladas con aceite y vinagre.	✓	✓	✓	

* Nota: Estas sugerencias tienen el propósito de proporcionar información general. El contenido nutricional real dependerá del tipo y la marca de alimentos elegidos. Es buena idea leer las etiquetas de información nutricional a medida que selecciona y siempre consulte con su equipo de atención médica.

Cómo leer las etiquetas de información nutricional

La mayoría de los paquetes tienen más de una porción, así que verifique el tamaño de la porción y las calorías por porción.

Trate de tener menos de los nutrientes resaltados en el color rosado.

Trate de obtener más de los nutrientes resaltados en amarillo.

Datos de Nutrición

4 raciones por envase
Tamaño por ración 1 taza (227g)

Cantidad por ración
Calorías 280

	%Valor Diario*
Grasa Total 9g	12%
Grasa Saturada 4.5g	23%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 35g	12%
Sodio 850g	37%
Carbohidrato Total 34g	12%
Fibra Dietética 4g	14%
Azúcares Totales 6g	
Incluye 0g azúcares añadidos	0%
Proteínas 15g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 320mg	25%
Hierro 1.6mg	8%
Potasio 510mg	10%

El % del valor diario (DV) muestra cuánto contenido de un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se usa para consejo nutricional en general.

Esto le indica la medida de un tamaño de porción. No es un tamaño de porción recomendado.

El % del valor diario muestra la cantidad de un nutriente que hay en una porción. 5% o menos es **BAJO** en ese nutriente. 20% o más es **ALTO** en ese nutriente.

INGREDIENTES: Trigo búlgaro, salsa (agua, leche mitad y mitad [leche, nata], queso parmesano [leche desnatada pasteurizada, cultivos, sal, enzimas], queso cheddar [leche pasteurizada, cultivos, sal, enzimas], aceite de oliva, mantequilla, azúcar).

Los ingredientes del producto se listan de mayor a menor cantidad. Los primeros tres ingredientes constituyen la mayor parte de lo que está comiendo. Trate de elegir productos que tengan alimentos integrales en la lista de los tres primeros ingredientes.

Sugerencias útiles para ir de compra

Compare las etiquetas de dos productos iguales (con el mismo tamaño de porción) para ver cuál es la opción más saludable.



La seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria es importante, especialmente cuando una persona está siendo tratada por cáncer o tiene un sistema inmunitario debilitado. Estos consejos de cocina y almacenamiento de alimentos pueden ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con los alimentos para usted y su familia.



No permita que la carne, las aves, los mariscos, los huevos y la harina crudos toquen otros alimentos que se comerán crudos. Guárdelos en el refrigerador para que no goteen ni toquen otros alimentos.



La carne, las aves, los mariscos y los huevos no necesitan enjuagarse antes de cocinarlos. Puede propagar gérmenes en la cocina.

Enjuague las frutas y verduras con agua corriente y séquelas. Usar jabón o detergente puede enfermarlo.

Limpie las áreas en donde cocina, las tablas de cortar, los platos y los utensilios con agua caliente y jabón cada vez que los use. Use tablas de cortar y recipientes separados para carnes y mariscos crudos.

Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes de tocar alimentos y después de manipular carne, aves, mariscos, huevos y harina crudos.



Descongele los alimentos en el refrigerador, en agua fría o en el microondas, luego cocínelos inmediatamente. Descongelar los alimentos en el mostrador o en el fregadero puede causar el crecimiento de bacteria y hace que los alimentos no sean seguros para comer, incluso aun si los cocina.

Cocine los alimentos a sus temperaturas internas mínimas seguras. Use un termómetro para alimentos:

- 145°F 63°C Carne de res, cerdo, cordero, ternera
- 165°F 74°C Aves de corral
- 160°F 71°C Guisos y platos con huevo
- 165°F 74°C Las sobras



Cocine bien el pescado y el marisco. No los coma crudos.

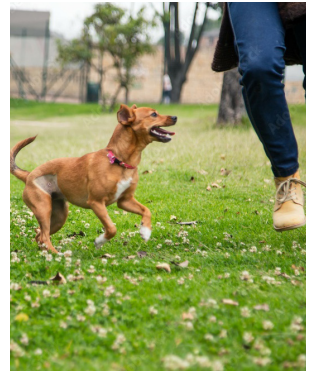
Cocine bien los huevos y hasta que las yemas estén firmes. No coma huevos crudos o líquidos.

Mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos.

Mantenga la carne, las aves y los mariscos calientes (140°F/60°C o más) entre la cocción y el servicio. Refrigere o congele los alimentos de inmediato (dentro de 2 horas o 1 hora si la temperatura en el ambiente o exterior es de 90°F/32°C o más).

Sea y manténgase activo

Son muchos los beneficios de moverse y estar físicamente activo durante y después del tratamiento del cáncer. Puede ayudarlo a sentirse mejor, fortalecer su cuerpo y su sistema inmunológico, reducir la fatiga y otros efectos secundarios del tratamiento, darle más energía, mejorar su sueño, su apetito y su estado de ánimo.



1^{er}
paso

Hable con su médico primero

- Comparta cuáles son las actividades que disfruta hacer.
- Basado en su tipo de cáncer, tratamiento, efectos secundarios, los medicamentos que toma, y su salud en general, averigüe cuáles actividades son adecuadas para usted ahora. Cuánto y cuán frecuente.
- Pregunte cuáles actividades debe de evitar o limitar para su seguridad.



2^{do}
paso

¡Hágalo fácilmente y diviértase!

- Haga cosas que le gusta hacer – y hágalas con frecuencia.
- Hágalas con una amistad o un familiar.
- Comience hoy y comience poco a poco. Aunque sea por 5 o 10 minutos, cada vez será beneficioso para usted.



3^{er}
paso

Mantenga un registro de su progreso

- Use el registro en **Mi Guía Acompañante** o una aplicación en su celular para ver cuánto ha progresado.

3

Recetas Recipes



Reúnase con familiares y amigos para probar una nueva forma de preparar un plato favorito en su casa, ¡o pruebe algo nuevo que suene delicioso! Estas recetas, creadas y probadas por dietistas y cocineros caseros, tienen menos grasas saturadas, sodio (sal), más fibra y otros nutrientes, pero aún satisfacen y están llenas de sabor.

Sugerencias:

- Algunas de estas recetas se pueden adaptar para una olla de cocción lenta o una freidora de aire.
- Cuando los amigos y familiares se ofrezcan a ayudar, no dude en entregarles una de las recetas de esta sección o cualquier otra receta saludable que haya querido preparar, especialmente cuando esté cansado.
- Preparar algunos platos con anticipación y congelarlos facilita disfrutarlos otro día.

Gather with family and friends to try a new way to prepare a favorite dish in your house, or try something new that sounds delicioso! Created and tested by dietitians and home cooks, these recipes are lower in saturated fat and sodium (salt) and higher in fiber and other nutrients but still satisfying and full of flavor.

Tips:

- Some of these recipes can be adapted for a slow cooker or an air fryer.
- When friends and family offer to help, feel free to hand them one of the recipes in this section or any other healthy recipe you have been wanting to try, especially when you are tired.
- Making a few dishes ahead of time and freezing them makes it easy to enjoy them another day.

¡Buen Provecho!

Batido de Frutas

Rinde: 4 Porciones



Ingredientes

2 tazas de papaya en trozo (frescos o congelados)

2 bananas (maduras, en rodajas)

1 taza de yogur simple bajo en grasa

1 taza de cubos de hielo

Este batido refrescante es una mezcla de papaya, banana, y yogur que forma una parte deliciosa del desayuno o a cualquier hora del día. Mezcle bayas congeladas o frescas para una variedad de sabores.

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
2. Tape la licuadora herméticamente. Encienda la licuadora a velocidad media y licúe hasta que el hielo esté picado y la mezcla esté suave, alrededor de un minuto.
3. Sírvalo de inmediato o cúbralo y refrigérelo hasta por 4 horas.

Sugerencias

- Se puede usar leche descremada, de soja, arroz, almendra o leche de coco en lugar de yogur.
- Además o en lugar de papaya, se pueden utilizar moras, arándanos o frambuesas.

Tamaño por ración: 8 onzas | Calorías: 118 | Grasa Total: 1g | Grasa Saturada: 1g | Colesterol: 4mg | Sodio: 46mg | Carbohidratos Total: 25g | Fibra Dietética: 3g | Azúcares Totales: 15g | Proteínas: 4g

Fruit Smoothie

Makes: 4 servings



Ingredients

2 cups papaya chunks (fresh or frozen)

2 bananas (overripe, sliced)

1 cup plain low-fat yogurt

1 cup ice cubes

This refreshing smoothie is a blend of papaya, banana, and yogurt and makes a satisfying part of breakfast or any time of day. Mix in frozen or fresh berries for a variety of flavors.

Directions

1. Put all the ingredients in the blender.
2. Put the lid on tightly. Turn the blender to a medium setting and blend until the ice is chopped and the mixture is smooth, about 1 minute.
3. Serve right away or cover and refrigerate up to 4 hours.

Tips

- One cup of low-fat milk, soy, rice, almond or coconut milk can be used instead of yogurt.
- Strawberries, blueberries, or raspberries can be used in addition to or instead of papaya.

Serving Size: 8 ounces | Calories: 118 | Total Fat: 1g | Saturated Fat: 1g | TransFat: 1g | Cholesterol: 4mg | Sodium: 46mg | Total Carbohydrates: 25g | Dietary Fiber: 3g | Total Sugars: 15g | Protein: 4g

Avena con Manzana Condimentada

Rinde: 2 tazas



Ingredientes

2 tazas de leche 1% o sin grasa o agua

1 taza de avena instantánea o en hojuelas

1/8 de cucharadita de sal

1 manzana sin corazón y cortada en trozos pequeños

1/8 de cucharadita de canela molida

1 cucharada de azúcar morena

1/8 de cucharadita de nuez moscada molida, si desea

Preparación

1. Hierva la leche o el agua en una olla con tapa.
2. Agregue la avena, la sal y la manzana. Cocine sobre fuego medio por 1 minuto si está usando avena instantánea o 7 a 10 minutos si está usando avena tradicional. Revuelva un par de veces mientras cocina la avena.
3. Retire del fuego. Agregue la canela, el azúcar morena y nuez moscada si desea.

Sugerencias

- Agregue frutas secas del tamaño de un bocado como pasas, albaricoques o arándanos en el paso 2 de la preparación, o espolvoree encima cuando esté sirviendo.
- Espolvoree nueces picadas en la parte superior al servir.

Tamaño por ración: 1 taza | Calorías: 360 | Grasa Total: 6g | Grasa Saturada: 2g | Grasa Trans: 0g | Colesterol: 15mg | Sodio: 280mg | Carbohidratos Total: 61g | Fibra Dietética: 7g | Azúcares Totales: 29g | Proteínas: 16g

Apple Spice Oatmeal

Makes: 2 cups



Ingredients

2 cups nonfat or 1% milk or water

1 cup quick-cooking or old fashioned oats

1/8 teaspoon salt

1 apple, cored and cut into chunks

1/8 teaspoon cinnamon

1 tablespoon brown sugar

1/8 teaspoon nutmeg, if desired

Directions

1. Bring the milk or water to a boil in a saucepan.
2. Add the oats, salt and apple. Cook over medium heat for 1 minute if using quick-cooking oats or 7 to 10 minutes if using old fashioned oats. Stir a couple of times while cooking.
3. Remove from heat. Stir in cinnamon, brown sugar and nutmeg, if desired.

Tips

- Add bite-sized dried fruit pieces like raisins, apricots or cranberries in step 2, or sprinkle on top when serving.
- Sprinkle chopped nuts on top when serving.

Serving Size: 1 Cup | Calorías: 360 | Total Fat: 6g | Saturated Fat: 2g | TransFat: 0g | Cholesterol: 15mg | Sodium: 280mg | Total Carbohydrates: 61g | Dietary Fiber: 7g | Total Sugars: 29g | Protein: 16g

Tortillas de Trigo Integral Estilo Amelia

Rinde: 20 tortillas



Ingredientes

- 2 tazas de harina blanca
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1½ cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal
- ⅓ taza de salsa de manzana
- 1 taza de agua tibia

Preparación

1. En un tazón grande, mezcle la harina, el polvo de hornear y la sal.
2. Haga un hueco en el centro de los ingredientes secos. Agregue la salsa de manzana y el agua tibia.
3. Amase con sus manos por unos 5 minutos para formar la masa. Deje que repose la masa por 15 minutos.
4. De la masa forme 20 bolitas. Deje reposar por otros 5 minutos.
5. Ponga un poquito de harina en una tabla de cortar y extienda cada bolita con un rodillo formando un círculo de 4-5 pulgadas.
6. Cocine cada lado en un comal caliente por 1-2 minutos o hasta que se cubra de globitos. Si los globos se hacen demasiado grandes, presionelos con un secador seco y limpo.

Variación

- Usar compota de manzana en vez manteca o aceite reduce la mayoría de la grasa.

Tamaño por ración: 1 taza | Calorías: 43 | Grasa Total: 4%g | Fibra Dietética: 1g

Amelia's Whole Wheat Tortillas

Makes: 20 tortillas



Ingredients

- 2 cups white flour
- 1 cup whole wheat flour
- 1 ½ teaspoon baking powder
- ½ teaspoon salt
- ⅓ cup applesauce
- 1 cup warm water

Directions

1. In a large bowl, mix flour, baking powder, and salt.
2. Make a dip in the center of the dry ingredients. Add applesauce and warm water.
3. Knead with your hands for about 15 minutes to form dough. Let dough stand covered for 15 minutes.
4. Form 20 balls out of the dough. Set aside for 5 more minutes.
5. Put a small amount of flour on a cutting board and roll each ball out to about 4-5 inches round.
6. Cook each side on a hot griddle or skillet for 1-2 minutes or until covered with bubbles. If bubbles get too big, press them down with a dry, clean dish cloth.

Variation

- Using applesauce instead of lard or oil reduces most of the fat.

Serving Size: 1 tortilla | Calorías: 43 | Total Fat: 4% | Dietary Fiber: 1g

Frijoles Refritos

Rinde: 6 porciones



Ingredientes

- 1 1/2 tz. frijol pinto seco o 1 lata de 14 oz. sin sal agregada
- 6 dientes ajo, pelado y picado
- 1 cebolla mediana picada finamente
- 1/4 tz. cilantro picado finamente
- 1/2 tz. queso rallado, reducido en grasa (mezcla Mexicana)
- 1/2 cta. comino
- 1/2 cta. pimienta (opcional)
- 1/2 cta. Sazón Delicioso

Preparación

1. Prepare el frijol según las instrucciones del paquete. En un olla grande, agregue el frijol, ajo, cebolla y cilantro y cocine hasta hervir sobre fuego mediano. Reduzca a fuego lento por 5-10 minutos.
2. Agregue el comino, pimienta y Sazón Delicioso. Usando un tenedor o un machacador, machuque los frijoles hasta la consistencia deseada. Si están muy aguados, cocine los frijoles descubiertos por unos minutos.

Tamaño por ración: 1/6 receta Calorías: 166 | Grasa Total: 5g | Sodio: 63mg | Carbohidratos Total: 21g
Fibra Dietética: 6g | Proteínas: 9g

Refried Beans

Makes: 6 servings



Ingredients

- 1 1/2 cup dry pinto beans or 14 oz. can pinto beans with no added salt
- 6 cloves garlic, peeled and chopped
- 1 medium onion, finely chopped
- 1/4 cup cilantro, finely chopped
- 1/2 cup Mexican blend, reduced fat cheese
- 1/2 tsp ground cumin
- 1/2 tsp ground cayenne (optional)
- 1/2 tsp Delicioso seasoning

Directions

1. Prepare the beans according to package instructions. In a large sauce pan, add the pinto beans, garlic, onion and cilantro. Bring to a boil over medium heat, reduce to simmer for about 5-10 minutes.
2. Add cumin, cayenne pepper, cheese and Delicioso seasoning. Mash beans with fork or potato masher to desired consistency. If too runny, continue cooking uncovered for a few minutes.

Serving Size: 1/6 recipe Calorías: 166 | Total Fat: 5g | Sodium: 63mg | Total Carbohydrates: 21g
Dietary Fiber: 6g | Protein: 9g

Quesadillas de Frijol Negro y Batata

Rinde: 4 Porciones



Disfrute una simple variación de la quesadilla clásica. Estas quesadillas pueden servirse como un delicioso almuerzo, cena o acompañamiento.

Ingredientes

aerosol antiadherente para cocinar	1 ½ cucharaditas paprika
1 batata mediana	½ chile grande
1 taza frijoles negros, enlatados	2 cucharadas crema agria baja en grasa o yogur natural reducido en grasa
1 cebolla pequeña	8 tortillas de trigo integral
1 clavo ajo	¼ taza queso cheddar, grasa reducida
1 ½ cucharaditas comino molido	½ taza espinacas bebé

Preparación

- Saltear cebolla y ajo (usando spray de cocina antiadherente) en una cacerola de tamaño mediano hasta que estén blandas.
- Añada puré de batatas, frijoles negros, especias y jalapeños.
- Calentar hasta que quede tibio.
- Esparza la mezcla de papa sobre la tortilla y añada la espinaca, el queso y la cebolla.
- Tapar con la segunda tortilla.
- Calentar una cacerola a fuego alto y rociar con aerosol de cocina antiadherente.

Tamaño por ración: 1 quesadilla Calorías: 449 | Grasa Total: 11g | Grasa Saturada: 3g | Colesterol: 6mg
Sodio: 814mg | Carbohidratos Total: 73g | Fibra Dietética: 9g | Azúcares Totales: 5g | Proteínas: 15g

Black Bean and Sweet Potato Quesadillas

Makes: 4 servings



Enjoy a simple twist on the classical quesadilla. These quesadillas can be served as a tasty lunch, dinner, or side dish.

Ingredients

nonstick cooking spray	1 ½ teaspoons ground cumin
1 medium sweet potato (cooked and cut into pieces)	1 ½ teaspoons paprika
1 cup black beans, canned	½ large chili pepper
1 small onion	2 tablespoons sour cream, low-fat OR reduced fat plain yogurt
1 clove garlic	8 whole wheat tortillas
	¼ cup cheddar cheese, reduced-fat
	½ cup baby spinach

Directions

- Sauté onion and garlic (using nonstick cooking spray) in a medium size pan until soft.
- Add sweet potatoes, black beans, spices, and jalapeno.
- Heat until just warm.
- Spread potato mixture over tortilla, then top with baby spinach, cheese, and onion.
- Top with second tortilla.

Serving Size: 1 quesadilla Calorías: 449 | Total Fat: 11g | Saturated Fat: 3g | Cholesterol: 6mg
Sodium: 814mg | Total Carbohydrates: 73g | Dietary Fiber: 9g | Total Sugars: 5g | Protein: 15g

Ensalada de Quinua y Frijoles Negros

Rinde: 6 Porciones



La quinua es un grano entero originario de sur américa. Esta receta está combinada con frijoles negros, sabrosas verduras y especias para una ensalada fría que es ligera y refrescante. Esta ensalada es alta en proteínas y puede servirse como el plato principal o un plato de acompañamiento.

Ingredientes

- ½ taza de quinua seca
- 1 ½ tazas agua
- 1 ½ cucharadas aceite de oliva
- 3 cucharaditas jugo de limón
- ¼ cucharadita comino
- ¼ cucharadita coriandro molido (semillas de cilantro secas)
- 2 cucharadas cilantro picado
- 2 cebollines medianas picadas finamente
- 1 lata frijoles negros, enjuagados y escurridos (15.5 onzas)
- 2 tazas tomates (picados)
- 1 pimiento rojo (mediano picado)
- 1 pimiento verde (mediano picado)
- 2 chiles verdes (frescos, picados, al gusto)
- pimienta (al gusto)

Preparación

1. Enjuague la quinua en agua fría. Hierva el agua en la cacerola y, después, agregue la quinua.
2. Vuelva a hervir y, a continuación, deje hervir lentamente de 10 a 15 minutos, o hasta que se absorba toda el agua.
3. Deje enfriar por 15 minutos. Mientras la quinua se cocina, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, el comino, el coriandro, el cilantro picado y los cebollines en un tazón pequeño. Ponga aparte.
4. Mezcle las verduras cortadas con los frijoles negros en un tazón grande y déjelos a un lado.
5. Una vez que la quinua se haya enfriado, combine todos los ingredientes y mezcle bien.

Tamaño por ración: 1 taza | Calorías: 199 | Grasa Total: 5g | Grasa Saturada: 1g | Colesterol: 0mg
Sodio: 158mg | Carbohidratos Total: 32g | Fibra Dietética: 9g | Azúcares Totales: 4g | Proteínas: 9g

Quinoa and Black Bean Salad

Makes: 6 servings



Quinoa (pronounced “keen-wah”) is a whole grain with origins in South America. It is combined in this recipe with black beans, savory vegetables, and spices for a cold salad that is light and refreshing. This salad is high in protein and can be served as a main or side dish.

Ingredients

- ½ cup quinoa (dry)
- 1 ½ cups water
- 1 ½ tablespoons olive oil
- 3 teaspoons lime juice
- ¼ teaspoon cumin
- ¼ teaspoon coriander (ground, dried cilantro seeds)
- 2 tablespoons cilantro (chopped)
- 2 scallions (medium, minced)
- 1 can black beans (15.5 ounce can, rinsed and drained)
- 2 cups tomato (chopped)
- 1 red bell pepper (medium, chopped)
- 1 green bell pepper (medium, chopped)
- 2 green chiles (minced, to taste)
- black pepper (to taste)

Directions

1. Rinse the quinoa in cold water. Boil water in a saucepan, and then add the quinoa.
2. Return to boil, and then simmer until the water is absorbed, 10 to 15 minutes. Cool for 15 minutes.
3. While quinoa is cooking, mix olive oil, lime juice, cumin, coriander, chopped cilantro, and scallions in a small bowl, and set aside.
4. Combine chopped vegetables with the black beans in a large bowl, and set aside.
5. Once quinoa has cooled, combine all ingredients and mix well.

Serving Size: 1 cup | Calorías: 199 | Total Fat: 5g | Saturated Fat: 1g | Cholesterol: 0mg
Sodium: 158mg | Total Carbohydrates: 32g | Dietary Fiber: 9g | Total Sugars: 4g | Protein: 9g

Sopa de Albóndigas

Rinde: 4 Porciones



Ingredientes

6 tazas agua
1/3 taza arroz integral
3 cubitos de caldo de carne de res (o de pollo bajo en sodio o 1 cucharada de caldo en polvo bajo en sodio)
1 cucharada ramitas de orégano (fresco picado en trozos finos o 1 cucharada de orégano seco)

8 onzas carne magra de res, pavo o pollo
1 tomate (picado en trozos finos)
1/2 cebolla (pelada y picada en trozos finos)
1 huevo (grande)
1/2 cucharadita sal
2 tazas vegetales frescos (picados zanahoria, apio y espinacas)

Preparación

1. En un tazón grande, combine el agua, el arroz, los cubitos de caldo y el orégano. Lleve a ebullición a fuego alto. Revuelva para disolver el caldo. Disminuya la temperatura hasta fuego lento y deje hervir.
2. Mientras tanto, en un tazón grande, mezcle la carne picada, el tomate, la cebolla, el huevo y la sal. Forme 12 albóndigas grandes.
3. Agregue las albóndigas a la mezcla con caldo y deje hervir lentamente 30 minutos.
4. Agregue los vegetales. Cocine de 10 a 15 minutos, o hasta que las albóndigas estén cocidas y el arroz y los vegetales estén tiernos. Sirva caliente.

Tamaño por ración: 1/2 taza de mezcla de caldo y 3 albóndigas | Calorías: 246 | Grasa Total: 7g | Grasa Saturada: 2g | Colesterol: 82mg | Sodio: 420mg | Carbohidratos Total: 28g | Fibra Dietética: 6g | Azúcares Totales: 5g | Proteínas: 17g

Meatball Soup

Makes: 4 servings



Ingredients

6 cups water
1/3 cup brown rice
3 bouillon cubes (low-sodium chicken or beef flavored, or 1 tablespoon low-sodium bouillon powder)
1 tablespoon oregano (fresh finely chopped or 1 tablespoon dried oregano)

8 ounces ground beef (90% lean, or turkey or chicken)
1 tomato (finely chopped)
1/2 onion (peeled and finely chopped)
1 egg (large)
1/2 teaspoon salt
2 cups vegetable mix (chopped, fresh, carrots, celery, and spinach)

Directions

1. In a large pot, combine water, rice, bouillon cubes, and oregano. Bring to a boil over high heat.
2. Stir to dissolve bouillon. Reduce heat to low and simmer.
3. Meanwhile, in a large bowl, mix ground meat, tomato, onion, egg, and salt. Form into 12 meatballs.
4. Add meatballs to broth mixture and simmer 30 minutes.
5. Add vegetables. Cook 10 to 15 minutes or until meatballs are cooked and rice and vegetables are tender.
6. Serve hot.

Serving Size: 1/2 cup broth and 3 meatballs | Calorías: 246 | Total Fat: 7g | Saturated Fat: 2g | Cholesterol: 82mg | Sodium: 420mg | Total Carbohydrates: 28g | Dietary Fiber: 6g | Total Sugars: 5g | Protein: 17g

Arroz con Pollo

Rinde: 6 porciones



Ingredientes

2 lb. pechuga de pollo (o 6 piernas)
2 tz. arroz blanco, grano largo
4 tz. caldo de pollo bajo en sodio
½ tz. cebolla blanca, picada finamente
1 tz. zanahoria picada
3 dientes ajo picado finamente
¼ tz. cilantro fresco picado
1 lata de 14.5 onzas de tomates en cubos bajos en sodio
1 cda. aceite canola
1 cda. Sazón

Preparación

1. En un sartén grande, caliente el aceite sobre fuego mediano-alto. Cocine el pollo por 4-6 minutos hasta que este dorado. Quite del fuego y haga a un lado.
2. En el mismo sartén, cocine la cebolla y ajo hasta que este tierna.
3. Agregue el arroz y el caldo y suba el fuego a hervir.
4. Agregue el pollo, zanahorias, cilantro y salsa de tomate. Reduzca a fuego lento y cubra por 30 minutos hasta que el arroz este bien cocido.

Sugerencia

- Use arroz integral para aumentar la cantidad de fibra.

Tamaño por ración: 1/6 receta Calorías: 320 | Grasa Total: 6g | Sodio: 117mg | Carbohidratos Total: 47g
Fibra Dietética: 3g | Proteínas: 19g

Chicken and Rice

Makes: 6 servings



Ingredients

2 lbs chicken breast (or 6 drumsticks)
2 c. long grain, white rice
4 c. low sodium chicken broth
1/2 c. white onion, finely chopped
1 c. carrots, cubed
3 cloves garlic, finely chopped
1/4 c. fresh cilantro, chopped
1 can 14.5 ounce low-sodium diced tomatoes
1 tbsp. canola oil
1 tbsp. Sazón seasoning

Directions

1. In a 3-quart nonstick sauté pan, heat oil over medium-high heat. Cook chicken about 4-6 minutes until brown. Remove and set aside.
2. In same pan, sauté onion and garlic until tender.
3. Add rice and broth and bring to a boil.
4. Add chicken, carrots, cilantro and tomato sauce, cover and reduce heat to simmer for 30 minutes or until rice is tender.

Tip

- Use brown rice for a dish higher in fiber.

Serving Size: 1/6 recipe Calories: 320 | Total Fat: 6g | Sodium: 117mg | Total Carbohydrates: 47g
Dietary Fiber: 3g | Protein: 19g

Picadillo

Rinde: 4 Porciones



Ingredientes

1 taza arroz integral sin cocinar
2 tazas agua
2 cucharaditas aceite vegetal
1 cebolla amarilla (pelada y cortada en cubos)
1 pimiento (sin el centro, sin semillas, y cortado en cubo)
2 clavos ajo (pelados y picados finamente)

1 ½ cucharaditas orégano seco
1 cucharadita comino molido
¼ cucharadita pimienta negra
¼ cucharadita sal Kosher
¾ libra carne magra de pavo o res molida
1 lata de 14.5 onzas de tomates en cubos bajos en sodio (incluyendo el líquido)
1 lata de 15.5 onzas de frijoles negros bajos en sodio (escurridos y enjuagados con agua fría)
¼ taza aceitunas verdes (picadas)
¼ taza pasas

Preparación

1. Cocine el arroz de acuerdo a las indicaciones del paquete.
2. Coloca la sartén en la estufa a fuego medio y cuando esté caliente, agrega aceite. Agregue la cebolla, pimienta y ajo. Cocínelo y revuélvalo por 10 minutos hasta que la cebolla esté suave y ligeramente dorada.
3. Añada el orégano, comino, pimienta y sal y revuélvalo bien.
4. Añada la carne en cantidades pequeñas. Revuelva bien y cocine por unos 5 minutos hasta que la carne esté cocida completamente.
5. Añada los frijoles y tomates y cocine a fuego lento por 15 minutos hasta que la mezcla se combine bien toda junta.
6. Añada las aceitunas y pasas. Revuélvalo bien y cocine por 2 minutos hasta que esté caliente completamente.
7. Sírvalo sobre arroz o refrigérela en un recipiente sellado herméticamente hasta por 3 días. Sírvalo con aguacate, si lo desea.

Tamaño por ración: 1 ½ tazas Calorías: 463 | Grasa Total: 7g | Grasa Saturada: 1g | Colesterol: 42mg
Sodio: 490mg | Carbohidratos Total: 71g | Fibra Dietética: 13g | Azúcares Totales: 11g | Proteínas: 31g

Picadillo

Makes: 4 servings



Ingredients

1 cup uncooked brown rice
2 cups water
2 teaspoons vegetable oil
1 yellow onion (peeled and diced)
1 bell pepper (cored, seeded, and diced)
2 cloves garlic (peeled and minced)
1 ½ teaspoons dried oregano

1 teaspoon ground cumin
¼ teaspoon black pepper
¼ teaspoon Kosher salt
¾ pound lean ground turkey or beef
1 can 14.5 ounce low-sodium diced tomatoes (including liquid)
1 can 15.5 ounce low-sodium black beans (drained and rinsed with cold water)
¼ cup green olives (chopped)
¼ cup raisins

Directions

1. Cook the rice as instructed on the package.
2. Place the skillet on the stove over medium heat and when hot, add oil. Add the onion, pepper, and garlic. Cook and stir about 10 minutes until the onion is softened and lightly browned.
3. Add oregano, cumin, pepper, and salt, and stir well.
4. Add beef, in small amounts. Stir well and cook about 5 minutes until the beef is cooked throughout.
5. Add beans and tomatoes and simmer about 15 minutes until mixture blends together.
6. Add olives and raisins. Stir well and cook about 2 minutes until heated through.
7. Serve over rice or refrigerate in an airtight container for up to 3 days. Serve with avocado, if desired.

Serving Size: 1 ½ cups Calories: 463 | Total Fat: 7g | Saturated Fat: 1g | Cholesterol: 42mg
Sodium: 490mg | Total Carbohydrates: 71g | Dietary Fiber: 13g | Total Sugars: 11g | Protein: 31g

Galletas de Plátano y Avena

Rinde: 14 galletas



Ingredientes

- 2 plátanos maduros
- 1 taza de avena instantánea o en hojuelas
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de vainilla
- ¼ de taza de pasas

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En un tazón mediano, machuque los plátanos con un tenedor hasta que estén suaves.
3. Añada los ingredientes restantes. Mezcle bien.
4. Coloque cucharadas de la masa en una bandeja para hornear ligeramente engrasada. Use el dorso del tenedor para aplanar cada galleta.
5. Hornee las galletas de 10 a 15 minutos hasta que los bordes estén firmes. Sáquelas del horno y déjelas enfriar antes de servir. La textura será mejor recién preparada.

Sugerencia

- Pruebe con arándanos, albaricoques secos o nueces picadas en lugar de pasas.

Tamaño por ración: 2 galletas Calorías: 120 | Grasa Total: 1g | Grasa Saturada: 0g | Grasa Trans: 0g | Colesterol: 0mg | Sodio: 0mg | Carbohidratos Total: 25g | Fibra Dietética: 2g | Azúcares Totales: 13g | Proteínas: 3g

Banana Oatmeal Cookies

Makes: 14 cookies



Ingredients

- 2 ripe bananas
- 1 cup quick-cooking or old fashioned oats
- ½ teaspoon cinnamon
- ½ teaspoon vanilla
- ½ cup raisins

Directions

1. Preheat oven to 350°F.
2. In a medium bowl, mash the bananas with a fork until mostly smooth.
3. Add the remaining ingredients. Mix well.
4. Drop spoonfuls of dough onto a lightly greased baking sheet. Flatten each cookie with the back of the fork.
5. Bake 10 to 15 minutes until the edges of the cookies are set. Remove from the oven and let cool before serving. Texture will be best when freshly made.

Tip

- Try dried cranberries, apricots or chopped nuts instead of raisins.

Serving Size: 2 cookies Calorías: 120 | Total Fat: 1g | Saturated Fat: 0g | TransFat: 0g | Cholesterol: 0g | Sodium: 0mg | Total Carbohydrates: 25g | Dietary Fiber: 2g | Total Sugars: 13g | Protein: 3g

Arroz con Leche

Rinde: 8 porciones



Ingredientes

2 tazas de agua
2 tazas de leche, descremada, 2%
1 taza de arroz integral
½ taza de azúcar (o edulcorante alternativo)
¼ taza de pasas (opcional)
1 ½ cucharadita de extracto de vainilla
½ cucharadita de canela molida
¼ cucharadita de sal

Preparación

1. Coloque el agua y sal en una olla mediana hasta hervir.
2. Agregue el arroz y cocine a fuego lento por 30 minutos hasta que el arroz este suave.
3. Agregue la leche, azúcar, vainilla y canela y cocine por 15-20 minutos hasta que el arroz quede espeso.
4. Agregue las pasas y déjelas remojar por 5 minutos antes de servir.

Tamaño por ración: 1/8 receta Calorías: 174 | Grasa Total: 1g | Sodio: 118mg | Carbohidratos Total: 36g
Fibra Dietética: 1g | Proteínas: 5g

Rice Pudding

Makes: 8 servings



Ingredients

2 c. water
2 c. reduced fat milk, 2%
1 c. medium grain brown rice
½ c. sugar (or alternative sweetener)
¼ c. raisins
1 ½ tsp. vanilla extract
½ tsp. ground cinnamon
¼ tsp. salt

Directions

1. Put water and salt in medium sauce pan and bring to a boil.
2. Stir in rice and cook on low heat for 30 minutes until rice is soft and water has evaporated.
3. Add milk, sugar, vanilla extract and cinnamon and cook for another 15-20 minutes until it thickens.
4. Add raisins and leave in rice for 5 minutes to soften before serving.

Serving Size: 1/8 recipe Calorías: 174 | Total Fat: 1g | Sodium: 118 mg | Total Carbohydrates: 36g
Dietary Fiber: 1g | Protein: 5g

Tostaditas Bajas en Grasa

Rinde: 6 porciones



Ingredientes

12 tortillas de maíz
1 taza de agua o de caldo de pollo
Chile en polvo o sazónador marca Mrs. Dash (opcional)

Sugerencia

Estas recetas pueden adaptarse a hornear las chips en una freidora de aire.

Preparación

1. Precaliente el horno a 500°F. Cubra una bandeja de galletas con aluminio y rocíe con aceite de cocina.
2. Corte cada tortilla en 6 pedazos.
3. Vierta el agua en un tazón y remoje cada pedazo de tortilla.
4. Organice individualmente sobre la bandeja. Espolvóreelos chile en polvo o sazón, si desea.
5. Hornee 3-4 minutos por cada lado. Vigile las tortillas porque se queman fácilmente. Sirva inmediatamente.

o pruebe los chips de plátano bajos en grasa

Pele y corte dos plátanos verdes en rodajas finas de 1/8 de pulgada. Mezcle con 1-2 cucharadas de aceite vegetal. Coloque una capa sobre una galleta y ponga un poco de sal. Hornee en un horno a 400°F durante unos 15-20 minutos hasta que se dore, volteándolo una vez. Hora de cocinar puede variar según el grosor de las rebanadas. Deje enfriar antes de comer.



Tamaño por ración: 1 taza | Calorías: 134 | Calorías de Grasa: 10% | Fibra Dietética: 2g

Low-Fat Tortilla Chips

Makes: 6 servings



Ingredients

12 corn tortillas
1 cup water or chicken broth
Chili powder or Mrs. Dash seasoning (optional)

Tip

These recipes can be adapted to bake the chips in an airfryer.

Directions

1. Preheat oven to 500°F. Line a cookie sheet with foil and spray with cooking spray.
2. Cut each tortilla into six pieces.
3. Pour water or chicken broth into a bowl and dip tortilla pieces into water.
4. Arrange individually onto cookie sheet. Sprinkle lightly with chili powder or Mrs. Dash seasoning, if desired.
5. Bake 3-4 minutes per side. Watch chips carefully because they burn easily. Serve immediately.

Or Try Low-Fat Plantain Chips

Peel and thinly slice 2 green plantains into 1/8 inch slices. Toss with 1-2 tablespoons of vegetable oil. Spread in one layer on a cookie sheet and lightly sprinkle with salt. Bake in a 400°F degree oven for about 15-20 minutes until brown, turning once. Cooking time may vary based on thickness of slices. Let cool before eating.



Serving Size: 1 tortilla | Calorías: 134 | Calorías from Fat: 10% | Dietary Fiber: 2g

Measuring made easy

This page provides the meaning of the measurements in the recipes.

Fácil de medir

Esta página proporciona el significado de las medidas en las recetas.



GLOSSARY | GLOSARIO

T = tablespoon/cucharada

tbsp = tablespoon/cucharada

tsp = teaspoon/cucharadita

oz = ounce/onza

c = cup/taza

pt = pint/pinta

qt = quart/cuarto

gal = gallon/galón

L = liter/litro

lb = pound/libra

g = gram/gramo

VOLUME | VOLUMEN

3 teaspoons/cucharaditas = 1 tablespoon/cucharada = 1/2 ounce/onza
 2 cups/tazas = 1 pint/pintas = 1/2 liters/litros approximately/aproximadamente
 2 tablespoons/cucharadas = 1/8 cups/tazas = 1 ounce/onza
 1 quart/cuarto = 2 pint/pinta = 1 liter/litro aproximadamente
 4 tablespoons/cucharadas = 1/4 cups/tazas = 2 ounces/onzas
 4 quarts/cuartos = 1 gallon/galón = 4 liters/litros aproximadamente
 8 tablespoons/cucharadas = 1/2 cups/tazas = 4 ounces/onzas
 1 liter/litro = 34 ounces/onzas = 1 quart/cuarto aproximadamente
 12 tablespoons/cucharadas = 3/4 cups/tazas = 6 ounces/onzas
 16 tablespoons/cucharadas = 1 cup/taza = 8 ounces/onzas

WEIGHT | PESO

8 ounces/onzas = .50 pound/libra (1/2 lb)

16 ounces/onzas = 1 pound/libra

EXAMPLES | EJEMPLOS

“a little”/“un poco” a dash or about 1 tsp/1 cucharadita aproximadamente
 “a twig”/“una ramita”sprig (of fresh herb)/ramita, podita u hojita de hierbas frescas
 “a spoon”/“una cuchara”1 tablespoon/cuchara mediana
 “a small spoon”/“una cucharita”1 teaspoon/chuchara pequeña
 “a large spoon”/“una cuchara grande”.....4 tablespoons or about 1/4 cup
 4 cucharaditas o 1/4 de taza aproximadamente
 “a fist”/“un puño”a handful or about 1/4 cup/1/4 de taza aproximadamente
 “quite large”/“bastante grande”2 handfuls or 1/2 cup/2 puños (puñados) o 1/2 taza
 “pinch”/“pizca”about 1/2 tsp/1/2 cucharadita aproximadamente

MEASUREMENTS | MEDIDAS

4

Dealing with the Common Side Effects of Cancer Treatment

Side effects of cancer and cancer treatment can change your eating habits, your body, and the way it uses nutrients.

Because everyone is different, there is no way to know if you will have problems with eating and, if so, how they might affect you. You may have just a few problems or none at all. This depends on:

- the type of cancer you have and where it is in your body
- the kinds and doses of treatment you have
- how long treatment lasts.

It can be helpful to have an idea of what to expect during cancer treatment. Your doctor, nurse, or a dietitian can tell you more about the types of side effects that you might have, and the types of medicines and suggestions for eating and physical activity that can bring relief. Know that many eating problems go away after treatment ends.

Ask your healthcare team to connect you with an oncology dietitian, someone who is trained to help people with cancer choose nutritious foods and drinks to stay healthy during and after treatment.

This section by the American Institute for Cancer Research® (AICR) describes different side effects, what causes them, and gives tips on what to eat and drink to better deal with these changes.



- If you start to have problems with eating, tell your doctor or nurse right away.
- Be sure to tell your healthcare team if you already follow a food plan for diabetes, kidney or heart disease, or other health problems.
- Being physically active can also help ease some side effects, like fatigue.
- You can read about other side effects of treatment in ***Paths to Survivorship 1***.

Loss of Appetite, Weight Loss, Reduced Muscle Mass and Undernutrition

Weight loss and undernutrition are common among cancer patients due to loss of appetite and other factors that affect eating. When severe, these issues can lower your quality of life and interfere with the functioning of important body organs such as the heart, liver and kidneys. It can also slow your body's ability to heal from surgery or radiation-induced tissue burns and infection.

THESE STEPS MAY HELP

- **Eat several small meals a day** instead of three large meals.
- **Eat high-protein foods first in your meal while your appetite is strongest**—foods such as beans, chicken, fish, meat, yogurt and eggs.
- **Eat your largest meal when you feel hungriest**, whether that's at breakfast, lunch or dinner.
- **Keep food interesting**—whether by changing up recipes and seasonings or eating in a nice restaurant.
- **Keep favorite foods** and high-calorie foods and beverages around the house or your environment during the day.

If you are not consuming enough calories and protein leading to loss of muscle mass and body weight, ask your healthcare team for simple, high calorie, easy-to-digest recipes like smoothies and milkshakes or suggestions for liquid or powdered commercial nutritional supplements.

Weight Gain

Weight gain is commonly seen during treatment of breast and certain other cancers, in women undergoing hormonal therapies or as a result of “induced/early menopause” from chemotherapy. While the exact causes are not known, weight gain may result in part from a change in diet and exercise routines, such as eating more due to stress or to control nausea and being less active due to fatigue. If steroids are part of your cancer treatment, they can be powerful appetite stimulants.

You may also be gaining weight because of fluid retention; if you are, see below. Tell your doctor about excess weight, especially if you gain weight rapidly over just a few days, so the cause can be identified.

THESE STEPS MAY HELP

- **Concentrate on healthy foods** such as vegetables, fruits, whole grains and beans and other foods that are naturally low in calories and high in fiber to help you feel full.
- **Pay attention to portion sizes**, checking food labels and the serving sizes listed.
- **Love what you eat.** Include and savor foods that you enjoy most so you feel satisfied.

- **Eat only when you're hungry.** Consider psychological counseling or medications if you find yourself eating to address feelings of stress, fear or depression, and try to find alternatives to eating out of boredom.
- **Try to get regular physical activity,** which can help manage your weight and relieve your fatigue. (See Page 63.)

Fluid Retention

When patients gain weight during treatment without eating extra calories, the weight increase may be due to edema, or swelling. Certain common drugs such as prednisone and gabapentin can cause the body to retain too much fluid, as can a nutritional deficiency. Tell your health practitioner about rapid weight gain so he or she can determine the cause.

THESE STEPS MAY HELP

- **Drink plenty of water** unless you have been specifically advised by your doctor to limit fluids.
- **Eat less salt and foods with less sodium** such as fresh or frozen fruits and vegetables and unsalted or reduced-sodium snacks and soups. Replace processed foods such as cold cuts, which can be high in sodium, with alternatives.
- **Stay as physically active as possible.**
- **Elevate your legs when resting.**
- **If needed, your physician can prescribe medications** to minimize fluid retention.

Nausea

Nausea is a common side effect of cancer treatment. It can sometimes be accompanied by vomiting (see below). Anticipation of a treatment session can cause nausea in some cases.

THESE STEPS MAY HELP

- **Eat small amounts of food often and slowly** instead of large meals. If nausea in the morning is a problem, keep crackers and soda at your bedside to nibble on before getting up.
- **Eat foods at room temperature or cooler,** as hot food can aggravate nausea because of strong odors.
- **Eat sitting up,** and rest sitting up or reclined with your head raised for about an hour after eating.
- **Drink beverages between meals** instead of with a meal. Drink beverages cool or chilled and sip through a straw.
- **Rinse out your mouth before and after eating,** and suck on a hard candy such as peppermint or lemon if you have a bad taste in your mouth.

- **Avoid triggers where possible** by recognizing times, foods, smells or events that trigger your nausea and trying to change your schedule or diet to avoid them.
- **If the smell of food or cooking nauseates you**, try to keep the room well-ventilated; prepare meals that don't require cooking; ask others to cook your meals for you or have meals delivered from Meals on Wheels or other similar services.
- **For nausea from radiation therapy or chemotherapy**, eat bland, soft foods on treatment days and avoid eating for an hour or two before treatment. If you find that the anticipation of treatment causes nausea, practice relaxation or meditation techniques or another activity to distract yourself.
- **Discuss the use of anti-nausea medications with your doctor.**



FOODS TO TRY

Toast and crackers, yogurt, sherbet, Popsicles, pretzels, angel food cake, canned fruits (peaches, pears, fruit cocktail), skinned chicken (baked, boiled), oatmeal, broths

FOODS TO AVOID

Any food that's fatty, greasy, fried, spicy, very sweet or has a strong odor

Vomiting

Vomiting can follow nausea and can be brought on by some cancer treatments. Other factors can make vomiting worse such as food odors, gas in the stomach or motion. Vomiting may occur without associated nausea. Tell your doctor if you have persistent vomiting and cannot keep liquids down. It is important to prevent dehydration if you are vomiting.

THESE STEPS MAY HELP

- **Sit upright and bend forward** after vomiting.
- **Don't eat or drink until your vomiting is controlled.**
- **Once vomiting is under control, try drinking small amounts of clear liquids.** Examples: cranberry juice, cool broth or flat soda (carbonated beverages can lead to vomiting in some people).
- **Try eating small amounts of soft foods** such as Cream of Wheat, pudding, frozen yogurt or gelatin when you are able to keep down clear liquids. And gradually work your way back to your regular diet.

Diarrhea

Diarrhea is another side effect that can be caused by cancer treatment, including chemotherapy and other medications, radiation therapy to the abdomen and surgery. Other potential causes include infection, food sensitivity and emotional upset. Call your health practitioner if you have severe or long-term diarrhea, which may cause dehydration, nutrient loss and other health problems. Medications may be helpful.

THESE STEPS MAY HELP

- **Drink plenty of liquids**, aiming for at least eight 8-ounce glasses each day. Good choices of fluids include water, diluted juice, broth or decaffeinated coffee or tea. Liquids at room temperature may be easiest to tolerate.
- **Eat small amounts of food throughout the day** rather than three large meals.
- **Some doctors recommend temporarily following a “BRAT” plan**—a low-fiber regimen featuring bananas, rice, apple sauce and toast—but its effectiveness is currently being reexamined. Check with your doctor.

Constipation

Constipation can result from some cancer treatments and pain medications. Constipation can also happen if you are not eating enough fiber or drinking enough fluids. Relying on tube feedings or physical inactivity for extended periods of time can also cause constipation.

THESE STEPS MAY HELP

- **Drink more liquids**, aiming for at least eight 8-ounce glasses a day. Liquids can help keep stools soft. Good choices include water, prune juice, warm juices, decaffeinated teas and hot lemonade.
- **If you develop gas, limit certain foods.** Culprit foods include broccoli, cabbage, cauliflower, beans, cucumbers, onions and carbonated drinks. Over-the-counter anti-gas products with simethicone may help you avoid discomfort from these foods. Always check with your doctor before self-medicating, even with over-the-counter medications.
- **Eat a large breakfast**, including a hot drink and high-fiber foods (like hot or cold cereal, whole-wheat toast and fruit).
- **Increase your physical activity**, aiming for a walk or other limited exercise every day.
- **Consider a fiber supplement**, over-the-counter medications such as stool softeners or laxatives if necessary. Always speak with your health practitioner first for specific guidance. (Remember to drink plenty of fluids with such a supplement.)

FOODS TO TRY

Rice, noodles, hard-boiled eggs, bananas, puréed vegetables, applesauce, yogurt, kefir, white bread, skinned turkey or chicken, fish, mashed potatoes



FOODS TO AVOID

Raw vegetables and fruits; high-fiber vegetables like broccoli, corn, beans, cabbage, cauliflower and peas; onions and strong spices; greasy, fatty or fried foods; alcoholic beverages

Feeling Full Quickly

Feeling full from a small amount of food can occur for a variety of reasons and is especially likely if you've had upper abdominal surgery. It is important to try to eat enough to allow you to strengthen your body and support healing. Your doctor may prescribe a medication to help.

THESE STEPS MAY HELP

- **Eat small meals throughout the day**, keeping healthy between-meal snacks on hand.
- **Fortify your meals with calorie-rich, nutritious foods.**
- **Avoid fried or greasy foods** because fat lingers in your stomach longer than carbohydrates or protein. Avoid foods that give you gas.
- **Drink beverages between meals** rather than during meals, so you feel less full while eating.
- **Rest after meals** with your head elevated.
- **Ask a healthcare professional about drinking blenderized drinks**, such as milkshakes, smoothies, and liquid or powdered commercial meal replacement beverages to boost calories and nutrients.

FOODS TO TRY

High-fiber vegetables like broccoli, corn, beans, cabbage, cauliflower and peas; whole-grain breads



Taste Changes

Changes in how foods taste can result from chemotherapy, radiation therapy or the cancer itself. Some people experience bitter or metallic tastes, especially when eating high-protein foods such as meat. Each person's sense of taste can be affected differently, though, and so the best approaches for minimizing the unpleasant taste or enhancing flavor can vary, too. It may simply take some time after treatment is completed for your sense of taste to return to normal.

THESE STEPS MAY HELP

- **Choose foods that appeal to you.** Moist and naturally sweet foods such as frozen melon balls, grapes or orange wedges may be particularly appealing, as may tart foods and beverages such as lemon yogurt or lemonade (but not if your mouth is sore).
- **If the taste of red meat is now less appealing, find healthy alternatives**, such as chicken, turkey, fish, beans, nut butters, eggs or dairy products.
- **Marinate meats** in juice, teriyaki sauce, barbecue sauce, Italian dressing or other flavorful liquid you find appetizing.
- **Add small amounts of sugar to some foods**, which may decrease salty, bitter or unpleasant tastes.
- **Serve foods cold or at room temperature**, which may improve how they taste.
- **Brush your teeth and tongue and rinse your mouth regularly**, especially before eating, to clean your taste buds. Choose alcohol-free mouthwashes; look at the label for inactive ingredients.
- **Rinse your mouth several times a day** with water or a baking soda mixture (one quart of water combined with one tablespoon of baking soda).
- **Try sour candies.**

Milk or Lactose Intolerance

People who digested milk and milk products easily before radiation or chemotherapy treatment may find they experience an intolerance to these products resulting in cramps and diarrhea. This is not common, however, and for most people small amounts of dairy foods can still be tolerated in those who otherwise regularly eat them.

THESE STEPS MAY HELP

- **Try small portions of milk, yogurt or cheese** to see if you can tolerate them. Yogurts and aged cheeses may be easier to tolerate than other dairy products.
- **Avoid only the milk products that give you problems.**
- **Consider trying reduced-lactose milk** or milk that contains an enzyme product to help in its digestion. Such enzyme products are also available in pharmacies in capsule, pill or liquid drop form.
- **Try calcium-fortified non-dairy drinks and foods**, which you can identify by food labels. And speak with your health practitioner or registered dietitian about whether a calcium supplement could be beneficial. NOTE: These supplements can cause bloating and constipation.
- **Eat more calcium-rich vegetables**, including broccoli and greens. If eating broccoli gives you gas, try other calcium-rich vegetables like kale, spinach, arugula and collard greens.

Food Aversion

Cancer patients often associate a particular food with the onset of unpleasant symptoms. This phenomenon is called “acquired food aversion.”

THESE STEPS MAY HELP

- Avoid eating your favorite foods when you know you are likely to feel sick. That way you will enjoy your favorites during times you’re feeling well.
- Remember that your food aversion will pass. In the meantime, focus on eating healthy foods you do like.

Sore Mouth, Tongue and Throat

Soreness in the mouth or throat can result from cancer treatment or for other reasons. See your health practitioner to ensure that the soreness is not due to an infection. If it is a side effect of cancer treatment, it will generally clear up in time.

Also, see your dentist before beginning cancer treatment or between treatments to help prevent dental problems.

THESE STEPS MAY HELP

- **Prepare easy-to-swallow foods and include high-calorie and high-protein foods if you are having difficulty maintaining your weight.** Cook foods until they are soft and tender and cut them into small pieces, or choose foods you can mash, blenderize or purée.
- **Serve foods cool or at room temperature,** which can be less irritating than foods that are either hot or cold. For some, cold foods such as sherbet or Popsicles may also soothe soreness.
- **Drink through a straw.**
- **Avoid alcohol,** which can irritate the cells lining your mouth.
- **Rinse your mouth** several times a day with water or a baking soda mixture. Avoid commercial mouthwashes, which often contain alcohol, instead opting for an alcohol-free mouthwash.
- **Consider a medication to alleviate pain before meals or a product to numb your mouth and throat while you eat.** Your doctor can prescribe a medication, special mouthwashes, anesthetic lozenges or sprays.
- **Use a soft toothbrush,** or, if your gums are sensitive, clean your teeth with cotton swabs or mouth swabs made especially for this purpose.
- **Remove your dentures if your gums are sore, except while eating,** and keep your dentures clean.
- **Don't smoke.**
- **Tell your doctor immediately if your gums bleed during treatment,** or if you see small white patches in your mouth. This may signal an infection that needs attention.

Remember that taste changes and food aversions will pass with time after treatment. In the meantime, focus on eating healthy foods you do like.



Dry Mouth

A dry mouth is most common after chemotherapy and radiation therapy for specific types of cancer such as the head or neck area. A dry mouth from a reduction in the flow of saliva can make it difficult to chew and swallow and may change the way food tastes.

THESE STEPS MAY HELP

- **Stimulate saliva** by sucking on lemon-flavored sugar-free candies, frozen grapes or sugarless Popsicles; sucking on ice chips or cubes; and trying tart foods and beverages, such as lemonade, in small amounts.
- **Opt for easy-to-swallow, moist foods** such as those with broth, gravy, sauces and salad dressings.
- **Avoid salty foods and alcohol.**
- **When drinking beverages**, sip through a straw and drink thick drinks such as fruit nectars at room temperature or colder.
- **Practice good oral hygiene.** See tips under “Sore Mouth, Tongue and Throat” relating to rinsing your mouth and brushing your teeth.
- **Keep your lips moist by applying ointment.**
- **Try using a cool mist humidifier**, especially at night.
- **Don’t smoke.**
- **If your dry mouth is severe, ask your doctor or dentist** about products that coat and protect your mouth and about saliva substitutes and stimulants.
- **Tell your health practitioner about any small, white patches in your mouth**, which may signal an infection requiring care.

Difficulty Swallowing

If you are being treated for a head or neck cancer, you may develop trouble swallowing. Talk to your doctor to determine if your treatment is the reason. You might need to have a swallowing assessment to determine which foods and liquids you can safely and effectively swallow.

THESE STEPS MAY HELP

- **Eat small, frequent meals.**
- **Purée foods**, or thin out mashed foods using broth, gravy, milk or water.
- **Take deep breaths** before trying to swallow, and exhale or cough after swallowing.
- **Drink plenty of fluids**, aiming for at least eight 8-ounce glasses a day. Liquids at room temperature may be easier to swallow. Drink beverages between rather than during meals so you don’t feel full too quickly.

- **Ask your speech therapist or registered dietitian for help** with properly placing food in your mouth to avoid choking; adjusting your dietary fiber to avoid constipation or diarrhea while on a liquid diet; and effective swallowing techniques if part or all of your tongue or jawbone has been removed.
- **Report any choking or coughing while eating** to your doctor, especially if accompanied by a fever.

Stricture

Surgery or radiation therapy sometimes causes the esophagus to narrow, making it painful and difficult for food to pass through the chest area to the stomach. Your surgeon may be able to widen the opening or insert a feeding tube to bypass the constriction while it heals.

THESE STEPS MAY HELP

- **Try to drink liquids**, which will pass through the esophagus more easily. Experiment with liquids of different viscosity or thickness. Thicker liquids may be easier to control when being swallowed. Try fruit nectars, pasteurized eggnog, smoothies or milkshakes if water and juice cause coughing or pain.
- **Try puréed fruit and vegetable packets.** These are often found in the packaged fruit section or the baby aisle of the grocery store.
- **Elevate your head while eating or drinking lying down.**



EASY TO CHEW AND SWALLOW FOODS

Bananas	Mashed potatoes
Apple sauce	Macaroni and cheese
Watermelon	Custards
Canned fruits	Pudding
Peach, pear or apricot nectars	Gelatin
Cottage cheese	Scrambled eggs
Yogurt	Oatmeal
Milkshakes	Puréed or mashed vegetables

Tooth Decay

Some cancer treatments can cause tooth decay and other problems for your teeth and gums. Some changes to your eating habits may make the problem worse.

THESE STEPS MAY HELP

- **See your dentist before starting treatment**, especially if you have a history of tooth or gum problems, to help prevent infection or other problems.
- **See your dentist regularly**—more often than usual if you're receiving treatment that affects the mouth (such as radiation to the head and neck). Inform your dentist about all medications you are taking.
- **Use a soft toothbrush**, or, if your gums are sensitive, clean your teeth with cotton swabs or mouth swabs made especially for this purpose.
- **Rinse your mouth with warm water** when your mouth and gums are sore. Also, rinse your mouth if you have vomited to remove acid.
- **Limit excess sugar and sticky/sweet foods in your diet** unless you are experiencing poor appetite or difficulty maintaining your weight.
- **Brush or rinse your mouth** after each time you eat.

See your dentist before starting treatment, especially if you have a history of tooth or gum problems, to help prevent infection or other problems later on.



5

Healthy Lifestyle

EATING, NUTRITION, BEING ACTIVE

Making changes for a healthier you is not hard. Slowly start with one or two small changes in your day using the ideas offered in this section. Once those are part of your routine, add one or two more at a time, and continue until you get where you want to be.

- Build healthier meals using **MyPlate**.
- **Sugar, Fat, Sodium**, and **Fiber** are necessary for good nutrition. It's best to have more of some and less of others.
- What we drink affects our nutrition. The **Beverages** page shows ways to cut back on sodas and other sugary drinks.
- Reading **Nutrition Facts labels** in the grocery stores makes it easier to make better choices.
- **Storing and handling foods safely** is important for everyone's wellbeing, but especially for someone with cancer.
- **Getting and staying active**. It's not just exercise – even chores around the house, yard work, dancing with the kids or taking the stairs instead of the elevator counts!

When you have cancer, keep in mind that your body's nutritional needs, the way it uses nutrients in foods, and some side effects from cancer or treatment can affect your eating habits and your energy levels. Be patient with yourself if you find it hard to eat healthy foods or to be as active as you would like.

Some tips in this section may not be right for you if your healthcare team asks you to change what you eat and drink, usually during treatment. Follow their guidance, then use these suggestions during your recovery when you are interested in making long-term changes in your habits and lifestyle.



If you have been diagnosed with cancer, be sure to talk with your healthcare team before making any changes in what you eat and how you exercise.

Healthy Lifestyle Tips

Making lifestyle changes can help you to feel better and lower the chances of:

- your cancer coming back
- developing a second cancer
- developing other health problems.

Start with small, easy changes and add more over time for long-lasting benefits. These tips are helpful for the whole family.

WATER AS YOUR MAIN DRINK



Focus on more:

- Fresh, colorful fruits and veggies
- Foods high in fiber and unsaturated fats
- Foods low in saturated fat, sugar, sodium
- Water as your main drink

Cut back on:

- Sugary drinks and sweets
- Red meat, cured meats
- Salty foods
- Fast food and processed foods
- Saturated fats
- Alcohol

MOVING

Make it a habit to do some physical activity most days. Try new things! Keep it simple and fun!



TOBACCO

- Don't smoke or use tobacco.
- Stay away from secondhand smoke (smoke from people who are smoking near you).

ALCOHOL

Drink less or don't drink at all.

BODY WEIGHT

Eating well and being active help prevent weight gain.

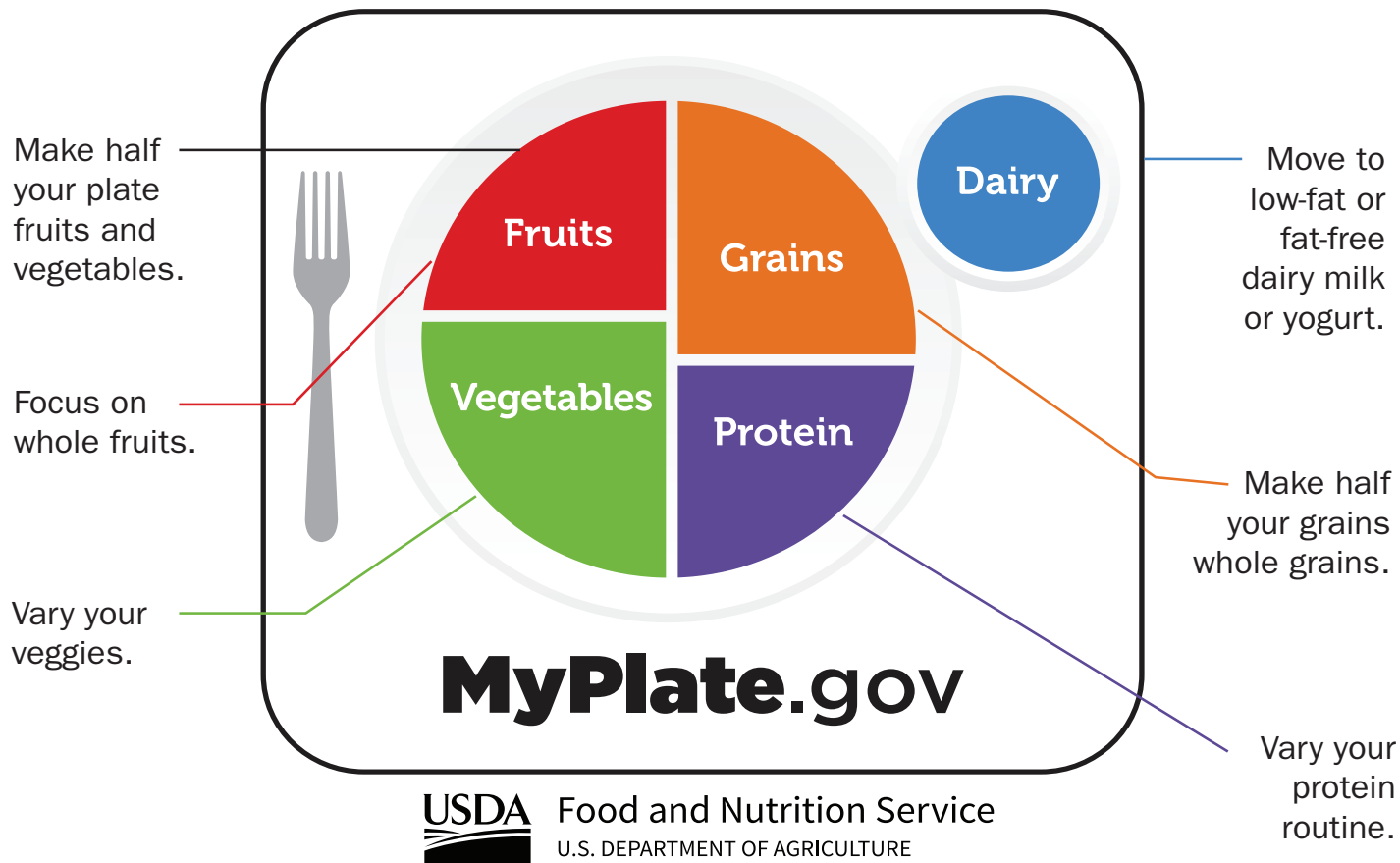


Have questions or not sure how to get started?

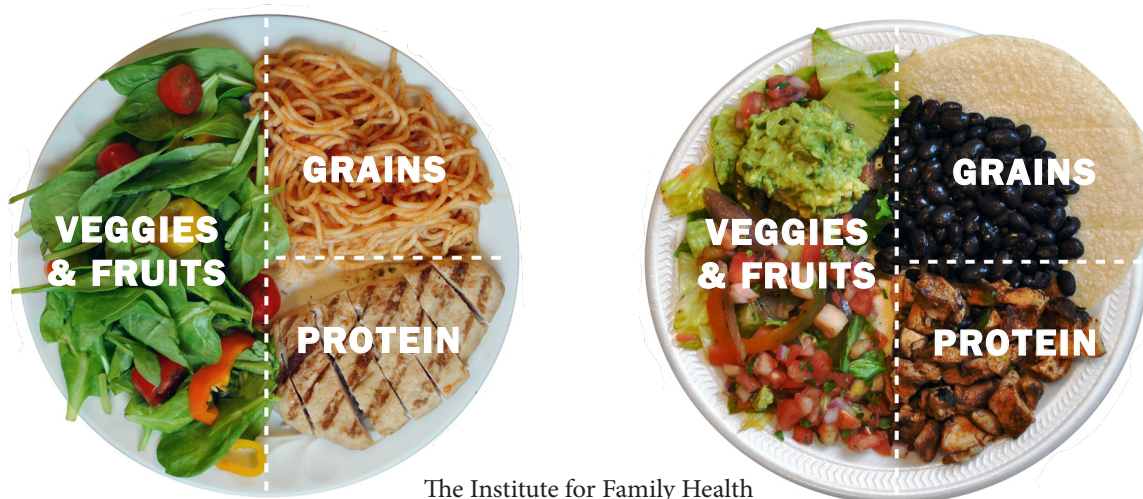
Ask your healthcare team to connect you with someone who can help you with things like a personalized eating plan, a program to quit smoking, or a plan for losing weight.

Start Simple with MyPlate

Healthy eating is important at every life stage,
with benefits that add up over time, bite by bite.
Small changes matter.



Include all these types of foods for a balanced plate.



The Institute for Family Health

Sugar

Some sugar we eat is **Natural** in food.



Other sugars are **Added Sugars** during processing or cooking.



Limit daily added sugar to 24g (6 teaspoons) for women and 36g (9 teaspoons) for men.

Eating too much **added** sugar increases your chances of developing high blood pressure, heart disease, diabetes, weight gain and some types of cancer.

TIPS

To eat and drink less sugar:

- Swap sugary drinks for water (plain or sparkling) or unsweetened tea.
- Slowly cut back the sugar in your coffee and tea so you don't notice it.
- For baking, reduce sugar by 1/3 or replace it with unsweetened apple sauce. Use more spices like ginger, allspice, cinnamon or nutmeg, and extracts like almond, vanilla, orange or lemon.
- Use less ketchup, salad dressings and sauces, which all have added sugar.
- If you like dessert, have it only on special occasions, and enjoy a smaller portion. Have fresh fruit on the other days.

DID YOU KNOW?

The average adult eats about **17 teaspoons of sugar each day**, which is 2 to 3 times more than the recommended limit.

Sugary drinks are the number one source of added sugars for most people.

TIPS

While shopping:

- Added sugar can be listed as: high fructose corn syrup, sucrose, maltose, molasses, cane sugar, corn sweetener, raw sugar, syrup, honey or fruit juice concentrates.
- Compare Nutrition Facts labels on foods and drinks to choose products with less added sugar.
- Choose 100% fruit juice and breakfast foods without added sugar.
- Try the many low sugar, lite, or sugar-free ice creams offered.

At restaurants:

- Have water or unsweetened tea with your meal.
- Ask for sauces and salad dressings to be served "on the side." Use less of them.
- Skip dessert or share it.

Fats

We need some fats in our diet for our health but too much fat, especially saturated fats, can increase the chances of developing high cholesterol, weight gain, diabetes, heart disease, and some cancers.

Not all fats are “bad” fats. Focus on eating less saturated fat and eating more foods that have healthy fats such as avocados, nuts, seeds, low fat dairy, salmon and tuna.



TIPS

To eat less saturated fat:

- Broil, steam, grill or bake meats, fish, tortillas and veggies instead of frying.
- Chill soups and stews you make, then skim off the fat before reheating.
- Swap some or most of the meat or chicken in a dish for beans and lentils.
- Have smaller portions of foods and drinks high in saturated fat, and have them less often.
- Check the fat content on Nutrition Facts labels. Choose products higher in healthier fats like polyunsaturated and monounsaturated fats.

TIPS

In restaurants:

- Choose dishes with lots of vegetables, whole grains, and lean cuts of meats and poultry.
- Ask for your food to be made with less fat if possible. Skip toppings like butter, sour cream, cheese, creamy sauces and dressings.
- Order fruit or more veggies instead of fries or chips.



Sodium

We all need sodium (a mineral in salt) but most people get too much of it – mostly from eating processed (packaged) and restaurant foods – not the salt we add during cooking or at the table.

Eating too much sodium can raise your blood pressure (hypertension) and increases your chances of developing heart disease and other diseases.



SODIUM ADDS UP QUICKLY!



Fast food burger or tacos

710-1,690



4oz slice cheese pizza

510-760



3oz deli turkey breast

450-1,060



4oz boneless, skinless cooked chicken breast

40-330

Sodium range (mg)

SPICE IT UP!

Flavor your foods with fresh or dried herbs and spices instead of salt.

- allspice
- basil
- bay leaf
- black pepper
- cayenne pepper
- chiles
- cilantro
- cinnamon
- clove
- cumin
- garlic
- ginger
- mustard seed
- oregano
- papalo
- paprika
- rosemary
- seasoning blends like Sazón
- sofrito



TIPS

While shopping:

- Check the sodium content on Nutrition Facts labels and compare foods while shopping.
- Look for foods labeled: “low sodium,” “reduced sodium,” or “no added salt.”

In restaurants:

- Ask if nutrition information is available and then choose dishes that are lower in sodium.
- Ask for your food to be made without table salt and request that sauces and salad dressings be served “on the side.” Use less of them.

Beverages

Making healthy drink choices is as important for your health as making good food choices. Sugary drinks like sodas, nectars, fruit drinks, and energy or sports drinks are high in calories and added sugars and low in nutrients. Drinking them regularly can lead to weight gain and a higher chance of developing diabetes and heart disease.



TIPS

Ways to Rethink Your Drinks:

- Trade your sugary drinks for water (plain, sparkling), low-fat or nonfat milk, or unsweetened tea. Start with one each day and work your way up.
- Fill a reusable water bottle or pitcher of cold water in the fridge and refill it during the day.
- Try sparkling water, seltzer and club soda with a splash of fruit juice for flavor—especially if moving away from soda is not easy.
- Add a slice of lemon, lime, orange, pineapple, watermelon, cucumber, berries, a sprig of mint, or a cinnamon stick to your water.
- If you make horchata, hot chocolate, aguas frescas and other drinks at home, start with less sugar and add more if needed. Replace whole milk or evaporated and condensed milks with low-fat or nonfat versions.

Water is the best drink you can choose. Fruits, veggies, and soups that contain a lot of water are also good ways to hydrate your body.

DID YOU KNOW?



TIPS

While shopping:

- Skip the aisle filled with sodas, energy and sports drinks, and sweetened water.
- Read the Nutrition Facts labels on drink products. Many drinks look healthy but are not when you read the ingredients.
- Buy fruit juices that are 100% fruit juice.

At restaurants and coffee shops:

- Order plain or sparkling water, club soda, seltzer, or unsweetened tea.
- For fountain drinks, choose a small size and don't have refills.
- At coffee shops, check out the calorie info on the menu before you order.
- Drink your coffee and tea without sweeteners and flavored syrups. Slowly cut back on the table sugar or honey you add. Swap the cream for low-fat or nonfat milk.

ALCOHOLIC BEVERAGES

Drinking less alcohol is better for your health — or don't drink at all, which is best for your health. If you choose to drink alcohol, limit it to:

- 1 drink or less **per day** for women
- 2 drinks or less **per day** for men

Better Food Choices

INSTEAD OF THIS:	TRY A HEALTHIER OPTION:	Benefits*			
		LESS FAT	LESS SUGAR	LESS SODIUM	MORE FIBER
Sugary breakfast cereals, packaged breakfast bars	Whole grain cereal or oatmeal; pancakes made with whole wheat or oatmeal. Top with fresh fruit.	✓	✓	✓	✓
Store-bought bread, rolls, flour tortillas, pan dulce	Buy whole grain breads. Make your own baked goods, including whole grain tortillas (see recipe on page 30). Limit servings and reduce portion sizes.	✓	✓	✓	✓
Salted potato chips or tortilla chips, pork rinds, pretzels	Low-fat, no-salt-added or baked chips and pretzels, air popped popcorn, whole grain, bean or veggie chips, homemade whole wheat tortilla chips, whole wheat crackers, a small handful of nuts, sunflower seeds or pepitas	✓		✓	✓
White rice or pasta	Brown rice, quinoa, barley, whole grain pasta, spaghetti squash instead of pasta noodles				✓
Deli meats like ham or bologna, beef, pork, sausage, bacon, pork chorizo, hot dogs, bacon, cured meats, beef jerky	Deli turkey or chicken, chicken chorizo, freshly cooked chicken or turkey (remove skin), shrimp, salmon, tuna, trout, mackerel, sardines, cod, halibut, turkey jerky (no sugar). Choose items without added saline or salt solution.	✓	✓	✓	
Whole milk, cream, yogurt, sour cream, regular fat cheese, mayonnaise	Fat-free or low-fat versions of dairy; avocado as a sandwich spread or in a dip; plain Greek yogurt in a dip	✓			✓ (Avocado)
Cooking with lard, shortening or butter	Avocado, canola, corn, grapeseed, olive, peanut, safflower, sesame, soybean and sunflower oils; low-fat broth or bouillon	✓			
Ice cream, pie, cake	Nonfat or nondairy frozen yogurt, sherbet or fruit ice, fresh fruit	✓	✓		✓ (Fruit)
Canned or jarred veggies, soups, sauces, and packaged foods	Fresh or frozen low-sodium packaged foods. Make your own food when you can.	✓	✓	✓	
Ketchup, barbeque and hot sauces, salsas, and bottled salad dressings	Use less. Choose low sodium or light options. Make salad dressing with oil and vinegar.	✓	✓	✓	

*Note: These suggestions are meant to provide general information. The actual nutrition content will depend on the type and brand of food chosen. It is a good idea to read the Nutrition Facts labels as you make your choices, and to always talk with your healthcare team.

How to Read Nutrition Labels

Most packages have more than one serving, so check your portion size and calories per serving.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup (227g)
Amount per serving	
Calories	280
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

This tells you the measurement of a serving size. It is not a recommended serving size.

% Daily Value shows how much of a nutrient is in one serving.

5% or less is LOW in that nutrient. 20% or more is HIGH in that nutrient.

Try to have less of the nutrients highlighted in peach.

Try to get more of the nutrients highlighted in yellow.

INGREDIENTS: Bulgur wheat, sauce (water, half and half [milk, cream], parmesan cheese [pasteurized skim milk, cultures, salt, enzymes], cheddar chesse [pasteurized milk, cultures, salt, enzymes], olive oil, butter, sugar).

Product ingredients are listed from highest to lowest amount. The first three ingredients make up the largest part of what you're eating. Try to choose products that have whole foods listed as the first three ingredients.

Helpful Shopping Tip

Compare labels on two of the same products (with same serving size) to see which is a healthier choice.



Food Safety

Food safety is important – especially when a person is being treated for cancer or has a weakened immune system. These food storage and kitchen tips can help prevent food-related illness for you and your family.



Don't let raw meat, poultry, seafood, eggs and flour touch other food that will be eaten raw. Store in the refrigerator so they will not drip onto or touch other foods.



Meat, poultry, seafood, and eggs do not need to be rinsed before cooking. It can spread germs in the kitchen.

Rinse fruits and vegetables under running water and dry them. Using soap or detergent can make you ill.

Clean cooking areas, cutting boards, plates, and utensils with hot, soapy water each time you use them. Use separate cutting boards and containers for raw meat and seafood.

Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds before touching food and after handling raw meat, poultry, seafood, eggs, and flour.



Defrost food in the refrigerator, in cold water, or in the microwave, then cook it right away. Thawing food on the counter or in the sink causes germs to grow and makes the food unsafe to eat, even if you cook it.

Cook foods to their safe minimum internal temperatures. Use a food thermometer:

- 145°F 63°C Beef, pork, lamb, veal
- 165°F 74°C Poultry
- 160°F 71°C Casseroles and egg dishes
- 165°F 74°C Leftovers



Thoroughly cook fish and shellfish. Do not eat raw.

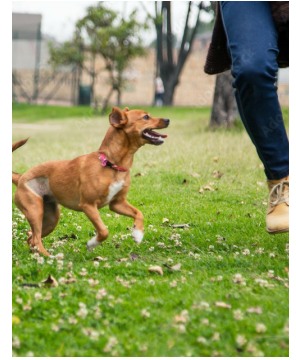
Cook eggs thoroughly and until yolks are firm. Do not eat raw or runny eggs.

Keep hot food hot and cold food cold.

Keep meat, poultry, and seafood warm (140°F/60°C or higher) between cooking and serving. Refrigerate or freeze food promptly (within 2 hours or 1 hour if room or outdoor temperature is 90°F/32°C and up).

Being Active and Staying Active

There are so many benefits to moving and being physically active during and after cancer treatment. It can help you to feel better, make your body and your immune system stronger, reduce fatigue and other side effects of treatment, give you more energy, improve your sleep, your appetite, and your mood.



STEP
1

Talk to your doctor first

- Share what kinds of activities you enjoy doing.
- Based on your cancer type, cancer treatment, side effects, medicines you are taking, and overall health, find out what activities are right for you now. How much and how often?
- Ask if there are any activities to avoid or limit for your safety.



STEP
2

Make it easy and have fun!

- Do things you like to do – and do them often.
- Grab a friend or family member to join you.
- Start today and build up slowly. Even 5 or 10 minutes at a time is good for you.



STEP
3

Track your progress

- Use the log in **My Companion Guidebook** or an app on your phone to see how far you've come.

Referencias | Las referencias han sido citadas con permiso

References | References cited with permission

American Institute for Cancer Research (AICR). (2022). Dealing with the common side effects of cancer treatments. In CancerResource©: *Living well with cancer and beyond* (pp. 8-16).

Braxton-Calhoun, M., Plascencia, J., and Woodson, J.M. (2008). *Cocinando delicioso y saludable*. University of Nevada, Reno Extension.

Haytowitz, D. B., Ahuja, J. K. C., Wu, X., Somanchi, M., Nickle, M., Nguyen, Q. A., Roseland, J. M., Williams, J. R., Patterson, K. Y., Li, Y., & Pehrsson, P. R. (2019). *USDA national nutrient database for standard reference, legacy release*. Nutrient Data Laboratory, Beltsville Human Nutrition Research Center, ARS, USDA. <https://data.nal.usda.gov/dataset/usda-national-nutrient-database-standard-reference-legacy-release>

The Institute for Family Health. (n.d.) *Healthy plates around the world*. <https://institute.org/health-care/services/diabetes-care/healthyplates/>

Oregon State University. (2023). *Cultural toolkits*. Foodhero.org. <https://foodhero.org/cultural-toolkits>

Ramirez, Amelie G., (Ed). (2014). *Nuestra cocina saludable: Recipes from our community kitchen*. Institute for Health Promotion Research. <https://ihpr.uthscsa.edu/cookbook>

U.S. Department of Agriculture. (n.d.) *MyPlate*. <https://www.myplate.gov>

Referencias generales

General references

Centers for Disease Control and Prevention (2023). *Nutrition*. <https://www.cdc.gov/nutrition/>

National Institutes for Health, National Heart, Lung, and Blood Institute. (2023). *Community health worker tools from the heart truth*. <https://www.nhlbi.nih.gov/education/heart-truth/CHW>

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. (2020). *Dietary guidelines for Americans, 2020-2025*. 9th Edition. https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2021-03/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf

Aviso: Todos los enlaces fueron visitados por última vez el 28 de octubre de 2023.

Note: All website links were last accessed on October 28, 2023.

Reconocimientos Acknowledgements

Reconocemos con gratitud a estos individuos quienes generosamente han ofrecido su tiempo como voluntarios y han compartido su especialidad y valioso conocimiento en la creación de este folleto.

We gratefully acknowledge these individuals who generously volunteered their time and shared their expertise and valuable input in the creation of this booklet.

Darlene Brady

Amadeo Carlos

Nancy J. Fox

Brianne Herber, MS, RD

Loriana Hernández–Aldama
ArmorUp for Life Foundation
2x Survivor, Advocate

Liz Kresse
Copyeditor

Melissa Lopez-Pentecost, PhD, MS, RDN
Postdoctoral Research Fellow
University of Miami Miller School of Medicine
Sylvester Comprehensive Cancer Center

Camilo Tomas Ortiz
Health Educator | Office of Community Outreach and Engagement
The University of Arizona Cancer Center

Pedro and Alma Molina

Sandra Valenzuela

Rosi Vogel, BBA/MBA
Research Program Administration Officer II | Health Promotion Sciences
Mel & Enid Zuckerman College of Public Health
The University of Arizona

Samantha Werts, MPH
Research Program Administration Officer II | Health Promotion Sciences
Mel & Enid Zuckerman College of Public Health
The University of Arizona



*Be Informed. Be Empowered.
Manténgase informado y capacitado*

BagItCancer.org

