



## Nutrition

---

### Tips for Oncology Patients

#### Azúcar De Sangre Alta

- Coma los alimentos de alto valor en proteínas en todas las comidas y con el bocado de la tarde.
- Intente comer carbohidratos más complejos en cada comida en vez de los azúcares simples. Seleccione los panes integrales, los vegetales almidonados (patatas, maíz, habas lima, habas cocidas al horno, habas de riñón, guisantes, calabaza de invierno), las pastas o el arroz.
- Coma las comidas y los bocados en las horas regulares.
- Mire sus tamaños de la porción.
- Intente mantener su peso actual.
- Elija los alimentos que los llenen y bajo calorías si usted tiene hambre entre las comidas. Seleccione los alimentos tales como cereal con leche o yogur sin azúcar.
- Elija los alimentos que son ricos en calcio, tal como leche, yogur, queso, pudín, los collards y otros verdes, sardinas conservadas, o salmones conservados.

#### Consejos De Alimento-Direccio'n Seguras

- Lávese las manos vigorosamente con agua y jabon antes y después que prepara el alimento y antes de comer.
- Tenga cuidado de no utilizar la misma superficie del corte para las carnes y los vegetales. Esterilice a tableros del corte bien después de cada uso. Lave a tablero con agua y jabon y enjuage bien. Lave a tablero otra vez con una solución del blanqueador con 1 cuchara de sopa en 4 tazas del agua caliente. Deje la solución permanecer en el tablero por por lo menos 2 minutos y después aclarar con agua limpia caliente.
- Mantenga los alimentos calientes calientes (sobre 140° F) y frío frío de los alimentos (debajo de 40° F).
- Deshiele los alimentos en el refrigerador o la microonda. Nunca deshiele los alimentos en la temperatura ambiente. Cocine los alimentos inmediatamente después de deshelar.
- Refrigere todas las sobras en el plazo de 2 horas de cocinar y cómalas en el plazo de 24 horas.
- Coma solamente los alimentos bien-cocinados. Evite los alimentos crudos o poco cocinados.
- Substituya los huevos pasterizados congelados o los blancos pulverizados del huevo en recetas tales como preparación de la yema, de ensalada de caesar, y merengues. - el agua en botella y las bebidas suaves comercialmente en botella y los jugos pasterizados son seguros de beber.

## Dolores en la Boca

- Coma los alimentos suaves, tales como sopa batida, el cereal cocinado, los macarrones y el queso, el yogur, y el pudín. Los alimentos fríos pueden calmar a veces la boca y la garganta.
- Haga puré o licue los alimentos en un mezclador para hacerlos más fáciles para tragar.
- Sirva los alimentos fríos o tibios, más bien que calientes, para reducir la irritación de la boca.
- Inclina su cabeza hacia adelante y hacia atrás para ayudar a los alimentos y los líquidos fluyen a la parte posterior de la garganta para tragar.
- Beba a través de un solbeto para evitar dolores de la boca.
- Evite las especias irritantes, los condimentos, y los condimentos tales como pimienta, polvo de chile, clavos, nuez moscada molida moscada, salsa, salsas de la pimienta, y rábano picante.
- Evite los alimentos ásperos, secos, o del curso, que pueden rasguñar la boca o una garganta irritada. - coma los alimentos de alto valor en proteínas, altos en caloría para apresurar su curacion.
- Evite el alcohol y el tabaco.
- Enjuague su boca a menudo para remover el alimento y los gérmenes.

## Boca Seca o la Saliva Gruesa

- Tomar 8 a 12 tazas de líquido al día, y llevar una botella de agua con usted cuando sale del hogar. (beber porciones de líquidos ayuda a aflojar el moco.)
- Utilice un solbeto para beber líquidos.
- Coma los alimentos suaves, desabrido que están a temperatura ambiente o frío. Intente las frutas y los vegetales hechos puré, pollo y los pescados suave-cocinados, los cereales bien enrarecidos, popsicles, e hielo.
- Agregue el caldo, la sopa, las salsas, la mantequilla, o la margarina para humedecer los alimentos.
- Chupe gotas amargas de limón, uvas congeladas, popsicles, o virutas de hielo. (evite masticar el hielo porque puede dañar los dientes.)
- Mantenga su boca limpia. Utilice un cepillo de dientes soft-bristle; Enjuagar la boca antes y después de comer con agua o un enjuague bucal suave; y usar hilo dental regularmente.
- Evite los enjuagues comerciales tales como Listerine, las bebidas alcohólicas y ácidas, y tabaco.
- Limite consumer los productos con cafeína, tales como café, té, o cola.
- Utilice un humectador fresco de la niebla para humedecer el aire del sitio, especialmente en la noche. (Asegurese de mantener el humectador limpio para evitar que la bacteria se dispense o moldear en el aire.)

## El Tragar De la Dificultad

- Siga las instrucciones para cualquier técnica especial el comer dada por su terapeuta del habla.
- Tome de 6 a 8 tazas de líquido cada día y espese el líquido a la consistencia derecha.
- Llame inmediatamente a su doctor si tose o se ahoga mientras come, especialmente si usted también tiene una fiebre.
- Coma las comidas pequeñas y frecuentes.
- Utilice los suplementos alimenticios líquidos si usted no puede comer bastantes alimentos.
- Seleccione de los productos siguientes del espesamiento:
  - La gelatina se puede utilizar para suavizar las tortas, las galletas, las galletas, los emparedados, las frutas hechas puré, y otros alimentos fríos. Mezcle 1 cucharada de sopa unflavored gelatina hasta disuelto en 2 tazas del líquido y vierten el alimento excesivo. Permita que se aciente hasta que se satura.
  - Thickeners comerciales - el grueso de un líquido puede ser ajustado a la cantidad usada. Siga las instrucciones en la etiqueta.
  - Los vegetales majados - pueden ser útiles para las sopas, pero pueden alterar el sabor.
  - Las papas magadas - pueden ser útiles para las sopas, pero pueden alterar el sabor.
  - Cereal del arroz del bebé - es útil cuando un producto muy grueso es necesario.
  - Tapioca, harina, maicena - puede ser utilizado espesar líquidos a diversas consistencias, pero necesita ser cocinado.

## Garganta Dolorida o Irritada

- Evite las bebidas y los alimentos agrios, ácidos, o salados por ejemplo: jugos agrios (pomelo, naranja, limón, cal); alimentos conservados en vinagre y avinagrados (condimentos y salmueras); alimentos basados con tomate (chile, salsa, salsa del espagueti, pizza); caldo conservado.
- Evite los alimentos asperos, tales como tostada seca, granola, y las frutas y los vegetales crudos.
- Elija los alimentos tibios o frescos que son suaves. Los alimentos muy calientes o muy fríos pueden causar malestar.
- Evite el alcohol, el cafeína, y el tabaco.
- Evite las especias fuertes, tales como polvo de chile, los clavos, el curry, la salsa caliente, el nuez moscada molida moscada, y las pimentas.
- Sazone los alimentos con las hierbas tales como albahaca, orégano, y tomillo.
- Escoja los alimentos cremosos, tales como sopas cremosas, los quesos, las patatas trituradas, el yogur, los huevos, las natillas, el pudín, los cereales cocinados, el helado, las cazuelas, las salsas, los jarabes, los milkshakes, y los suplementos líquidos comerciales.
- Mezcle y humedezca los alimentos que son secos o sólido. Utilice en sopas o con las salsas, y en cazuelas.

## Cuando Las Cosas No Tienen Sabor Correcto

- Alimentos de la estación con sabores agrios tales como cuñas del limón, limonada, agrios, vinagre, y alimentos conservados en vinagre. (Si usted tiene una boca o una garganta dolorida, no utilice esta ejemplo.)
- Mastique las gotas, las mentas, o la goma del limón, que puede ayudar a conseguir librarse del mal gusto que se rezaga después de comer. (Si usted tiene diarrea, limite su uso de caramelos y de gomas sin azúcar.)
- Condimente los alimentos con la cebolla, el ajo, el polvo de chile, la albahaca, el orégano, el romero, el estragón, la salsa de barbacoa, la mostaza, la salsa de tomate, o la menta.
- Aumente el azúcar en sus alimentos. Esto puede ayudar a aumentar gusto agradable y a disminuir gusto salado, amargo, o ácido.
- Adobe y cocine las carnes en jugos dulces, frutas, preparaciones ácidas, o vino. Por ejemplo, intente dulce y el cerdo amargo con la piña, el pollo con el esmalte de la miel, y Londres Asado en la preparación Italiana.
- Mezcle las frutas frescas en los milkshakes, el helado, o el yogur.
- Enjuague su boca antes de comer para ayudar claramente a sus brotes del gusto.
- Sirva alimentos fríos. Los alimentos calientes producen olores más fuertes y sabores.
- Coma las frutas congeladas tales como cantalupo, uvas, naranjas, y sandía.
- Seleccione vegetales frescos. Pueden ser más atractiva que conservados o congelados.
- Tape los suplementos y la bebida líquidos de la nutrición y beba con solbeto, o utilizen la taza que bebe cubierta de un niño si el olor es un problema.

*Esta informacion es breve y general. No debe ser el unico recurso de informacion en este topico de salud. No debe ser usada o basada para diagnostico ni tratamiento. No reemplaza las instrucciones dadas por su medico. Hable con sus proveedores de salud para mas informacion antes de tomar una decision en el cuidado de su salud.*

**Copyright NewYork-Presbyterian Hospital. 2013. Todos los derechos reservados.**

**Fecha** 1/2009, 4/2013

**Translated**