

Manual de nutrición

Cómo alimentar a su familia,
desde la planificación hasta
la hora de las comidas



Nota al lector sobre pesos y medidas

Las conversiones métricas de los pesos y otras medidas que figuran en este manual son aproximadas y se incluyen solo a modo de referencia. En la sección de recetas, solo se incluyen cifras del sistema empleado en Estados Unidos. Puede consultar recursos por Internet si desea obtener cifras métricas equivalentes para las recetas. Algunos ejemplos en español:

- www.marialunarillos.com/blog/tablas-de-conversion-de-medidas.html
- www.recetasabc.com/calculadoras-de-cocina
- www.elespanol.com/cocinillas/actualidad-gastronomica/20150302/tablas-conversion-medidas-usan-cocina-reposteria/14998511_0.html
- www.corazondecaramelo.es/2017/08/29/tablas-de-medidas-y-equivalencias-en-cocina-y-reposteria

Agradecimientos

La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma agradece la revisión de la versión en inglés de este material realizada por:

Michelle Bratton, RD, CSO

Dietista registrada

La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma

y

Margaret Martin, MS, RD, LDN, CDCES

Dietista registrada

La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma

Esta publicación tiene como objetivo brindar información precisa y confiable con respecto al tema en cuestión. Es distribuida por la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) como un servicio público, entendiéndose que LLS no se dedica a prestar servicios médicos ni otros servicios profesionales. El personal de LLS revisa cuidadosamente el contenido para comprobar su exactitud y confirma que todas las opciones diagnósticas y terapéuticas se presentan de una manera razonable y balanceada, sin tendencia particular a favor de cualquier opción.

Contenido

- 2** Lo básico sobre la nutrición
- 16** Etiqueta de “información nutricional”
- 20** Planificación de comidas
- 22** Compra de comestibles
- 26** Seguridad de los alimentos y riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos
- 31** Cómo preparar comidas más saludables
- 35** La hora de las comidas
- 37** Sobras
- 38** Muestra de un plan de comidas
- 42** Planilla de planificación de comidas
- 44** Lista de comestibles
- 46** Otras organizaciones
- 48** Información y recursos
- 53** Referencias bibliográficas

Eche un vistazo a las

TARJETAS DE RECETAS

en medio de este manual para obtener ideas de comidas y refrigerios apetitosos y saludables.

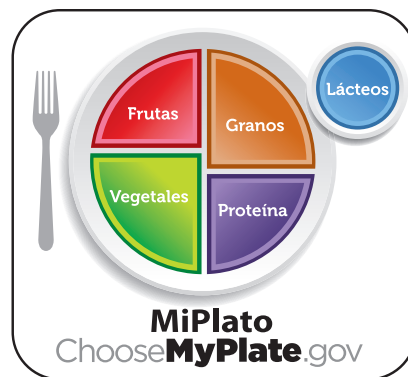


Lo básico sobre la nutrición

Los alimentos aportan al cuerpo el combustible necesario para un funcionamiento saludable y la energía para emprender las actividades de la vida cotidiana. Puede ayudar a reducir el riesgo que corre de padecer enfermedades y mejorar su bienestar general manteniendo un régimen alimenticio saludable a lo largo de su vida. En este manual encontrará estrategias, consejos y recursos que ayudarán a que usted y su familia desarrollen hábitos alimenticios saludables.

RÉGIMEN ALIMENTICIO SALUDABLE	
Incluya estos alimentos:	Limite estos alimentos:
<ul style="list-style-type: none">• Variedad de vegetales• Frutas, especialmente frutas enteras• Granos integrales• Lácteos bajos en grasa (leche, yogur, queso)• Variedad de proteínas, tales como mariscos, carne roja y carne de aves (pollo, pavo) magras, huevos, lácteos, frijoles, arvejas, nueces y productos de soya• Grasas saludables, tales como aceite de oliva, aguacates, nueces y semillas	<ul style="list-style-type: none">• Grasas saturadas, grasas <i>trans</i>• Sodio (sal)• Carne roja• Carnes procesadas con nitratos o nitritos• Azúcares añadidas, incluyendo bebidas azucaradas• Bebidas alcohólicas

Cómo preparar un plato saludable. Un buen recurso que puede servirle para encontrar un régimen alimenticio saludable y preparar un plato de forma saludable es MiPlato (MyPlate) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés). El Plan de MiPlato crea para usted un esquema personalizado de alimentación en función de su edad, sexo, estatura, peso y nivel de actividad física.



Visite www.myplate.gov/es/myplate-plan para obtener más información y su propio Plan de MiPlato.

Alimentación basada en plantas. El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR, por sus siglas en inglés) recomienda que al menos dos tercios de los alimentos en su plato provengan de plantas, tales como vegetales, frutas, granos integrales y frijoles. La alimentación basada en plantas disminuye el riesgo de padecer enfermedades. Además, añada a la dieta sustancias fitoquímicas, vitaminas, minerales y fibras que pueden ser difíciles de conseguir en cantidades adecuadas si se consume una dieta occidental típica de 50 por ciento de proteínas de origen animal (carne roja, carne de aves, pescado, huevos y lácteos). Los alimentos de origen vegetal a menudo tienen menos calorías que los productos provenientes de animales, por lo que consumirlos ayuda a mantener un peso saludable. Use los siguientes consejos para cambiarse a una alimentación basada en plantas.

- Planifique sus comidas en torno a alimentos a base de plantas, tales como vegetales, frutas, frijoles y granos integrales, en vez de carnes o productos provenientes de animales.
- Elija una variedad colorida de vegetales y frutas para obtener la mayor cantidad posible de nutrientes.
- Tenga como objetivo llenar al menos dos tercios de su plato con alimentos a base de plantas, entre ellos, frutas, vegetales, granos integrales y frijoles.
- Limite las proteínas de origen animal (carne roja, carne de aves, pescado, huevos y lácteos) a un tercio o menos de su plato. Cuando coma proteínas de origen animal, opte por mariscos, carne de aves o lácteos bajos en grasa. Limite su consumo de carne roja a no más de 12 a 18 onzas (340 a 510 gramos, peso cocido) por semana. Evite las carnes procesadas, tales como perros calientes, tocino y salchichas.
- En vez de elegir siempre proteínas de origen animal, pruebe añadir más proteínas de origen vegetal (frijoles, legumbres, nueces y semillas) a sus comidas. Trate de reemplazar las proteínas de origen animal por las de origen vegetal en una o dos comidas al día.
- Haga cambios graduales. No haga cambios repentinos en su alimentación, especialmente si tiene problemas digestivos o intolerancias alimentarias. Un aumento repentino de la cantidad de fibra vegetal en las comidas puede empeorar los problemas digestivos. Podría ser necesario modificar su enfoque. Introduzca gradualmente alimentos a base de plantas en su selección diaria de alimentos. Lo importante es que coma más alimentos de origen vegetal.

Nutrientes. Estas son las sustancias presentes en los alimentos que aportan nutrición y apoyan el crecimiento y el funcionamiento saludable del cuerpo. Los nutrientes pueden dividirse en grupos: macronutrientes y micronutrientes. Los macronutrientes son los nutrientes que el cuerpo necesita en grandes cantidades y que le brindan energía (calorías). Las proteínas, los carbohidratos y las grasas son macronutrientes. Los micronutrientes son los nutrientes que el cuerpo necesita en cantidades más pequeñas para apoyar el crecimiento y el funcionamiento saludable del cuerpo. Las vitaminas y los minerales son micronutrientes. **La mejor manera de conseguir todos los nutrientes que el cuerpo necesita es comer una variedad de frutas, vegetales, proteínas magras, granos integrales y grasas saludables.**

NUTRIENTE	BENEFICIOS	FUENTES ALIMENTARIAS
Carbohidratos	Los carbohidratos (o “carbs”, en inglés) aportan al cuerpo energía para la actividad física.	Granos integrales, vegetales, frutas, frijoles, productos lácteos.
Grasa	Las grasas saludables aportan energía, ayudan al cuerpo a absorber y transportar las vitaminas y protegen los órganos.	<p>Los aceites vegetales, los pescados ricos en grasa, el aguacate, las aceitunas, las semillas y las nueces contienen grasas saludables.</p> <p>Las grasas <i>trans</i> aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca. Evítelas siempre que sea posible. Los pasteles, las galletas dulces, los chips, los alimentos fritos, los sustitutos de crema y la margarina suelen contener grasas <i>trans</i>.</p>
Proteína	Las proteínas actúan como bloques de construcción. El cuerpo emplea proteínas para formar y reparar los tejidos, así como para producir hormonas y enzimas que promueven su funcionamiento diario. Todo esto sirve para mantener un sistema inmunitario sano.	<p>Carnes rojas, carne de aves, pescado, huevos, productos lácteos, frijoles, nueces, semillas, soya y cereales enriquecidos*</p> <p>También puede añadir proteína a sus comidas y bebidas con proteína en polvo o bebidas de suplemento alimenticio, de ser necesario. Pida una recomendación al respecto a los miembros del equipo de profesionales médicos.</p>

*Los alimentos enriquecidos son productos a los cuales se les añaden nutrientes. Por ejemplo, a muchos cereales para el desayuno se les añaden vitaminas y minerales.

NUTRIENTE	BENEFICIOS	FUENTES ALIMENTARIAS
Calcio	Sirve para formar y mantener huesos fuertes, sustenta el movimiento y el flujo sanguíneo y ayuda a que se liberen hormonas para el funcionamiento corporal.	Leche, yogur, queso, sardinas enlatadas, col rizada y brócoli También se añade calcio a algunas bebidas (tales como los sustitutos de la leche) y cereales.
Fibra	Apoya la regularidad intestinal, estabiliza el nivel de azúcar en la sangre y elimina las toxinas del cuerpo a través del tubo gastrointestinal.	Granos integrales, frijoles, arvejas, lentejas, vegetales y frutas
Folato/ácido fólico	Ayuda a producir y reparar el ADN que está en las células del cuerpo.	Vegetales de hojas verdes, espárrago, col de Bruselas, frijoles, arvejas, frutas cítricas (naranjas, mandarinas, pomelo/toronja) y granos integrales enriquecidos
Hierro	Ayuda a la producción de sangre.	Carne de res, mariscos y carne de aves magros, frijoles, espinacas, nueces y cereales y panes enriquecidos con hierro
Magnesio	Regula el funcionamiento muscular y nervioso, los niveles de azúcar en la sangre y la presión arterial, y sirve para formar proteínas y huesos.	Legumbres, nueces, semillas, granos integrales, vegetales de hojas verdes y cereales enriquecidos para el desayuno
Sustancias fitoquímicas	Se trata de una variedad de compuestos que aportan a las frutas y los vegetales su color y sabor. Las sustancias fitoquímicas refuerzan el sistema inmunitario por medio de su función en la formación de células sanas y la muerte de células dañadas.	Frutas y vegetales de diversos colores, granos integrales, frijoles, café y té

NUTRIENTE	BENEFICIOS	FUENTES ALIMENTARIAS
Potasio	Ayuda al funcionamiento de los riñones y del corazón, la contracción muscular y la transmisión nerviosa.	Frutas secas, bananas, melón (cantalupo), vegetales de hojas verdes, frijoles, nueces, lácteos y vegetales ricos en almidón, tales como calabaza moscada (butternut squash) y patatas
Selenio	Ayuda al funcionamiento de la glándula tiroidea, a la producción de ADN y al sistema inmunitario.	Mariscos, carne roja, carne de aves, huevos, productos lácteos, almendras de Brasil y granos integrales
Sodio**	Ayuda al funcionamiento nervioso y a la contracción muscular.	La sal de mesa contiene sodio. Si bien el cuerpo necesita una pequeña cantidad de sodio, la mayoría de las personas en Estados Unidos consumen mucho más sodio de lo que el cuerpo necesita. Los alimentos procesados suelen tener una gran cantidad de sodio. El exceso de sodio puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.
Vitamina A	Refuerza la salud ocular, el sistema inmunitario, la reproducción, el crecimiento y el funcionamiento saludable de los órganos.	Salmón, vegetales de hojas verdes, batatas (camotes), zanahorias, brócoli, calabaza, melón (cantalupo), albaricoques (damascos), mangos, lácteos, vísceras (p. ej., hígado) y cereales enriquecidos
Vitamina B₆	Ayuda al metabolismo, es decir, las reacciones químicas que convierten los alimentos en energía en el cuerpo.	Carne de aves, pescado, vísceras (p. ej., hígado), patatas, frutas (aparte de las frutas cítricas), leche y algunos granos integrales
Vitamina B₁₂	Sirve para mantener las células sanguíneas y nerviosas sanas y contribuye a producir el material genético (ADN) de las células.	Pescado, carne roja, carne de aves, huevos, leche y alimentos enriquecidos, tales como algunos cereales

**Algunos pacientes tienen niveles bajos de sodio (hiponatremia) debido al cáncer o a su tratamiento. Entre sus síntomas pueden incluirse náuseas, dolores de cabeza, calambres o debilidad. Si no se trata, la hiponatremia puede provocar complicaciones serias. Hable con el equipo de profesionales médicos acerca del riesgo que corre de tener niveles bajos de sodio.

NUTRIENTE	BENEFICIOS	FUENTES ALIMENTARIAS
Vitamina C	Refuerza el sistema inmunitario, ayuda a la cicatrización de heridas y mejora la absorción de hierro.	Frutas cítricas (naranjas, mandarinas, pomelo/toronja), jugo de tomate, brócoli, pimientos, melón (cantalupo) y fresas
Vitamina D	Ayuda a que el cuerpo absorba calcio para fortalecer los huesos y refuerza el funcionamiento nervioso e inmunitario.	Productos enriquecidos, tales como lácteos, jugo de naranja, yemas de huevos y cereales; los pescados ricos en grasa son una fuente natural de vitamina D
Vitamina E	Funciona como antioxidante para proteger a las células de cualquier tipo de daño, refuerza el sistema inmunitario y ensancha los vasos sanguíneos para prevenir los coágulos.	Aceites vegetales, nueces, mantequilla de maní y cereales enriquecidos
Vitamina K	Apoya el proceso de coagulación de la sangre y la salud ósea.	Vegetales de hojas verdes, aceites vegetales, arándanos azules, higos, carnes, queso, huevos y soya
Zinc	Refuerza el sistema inmunitario y ayuda a la producción de células, a la cicatrización de heridas y al sentido del gusto y olfato.	Ostras, carne roja, carne de aves, mariscos y cereales enriquecidos

Fuente: página web de la Oficina de Suplementos Dietéticos de los Institutos Nacionales de la Salud en www.ods.od.nih.gov/factsheets.

Además de los nutrientes que se enumeran en las páginas 4 a 7, hay otras vitaminas y minerales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para un funcionamiento saludable. Si desea obtener más información sobre las vitaminas y los minerales, visite la página web de la Oficina de Suplementos Dietéticos de los Institutos Nacionales de la Salud en www.ods.od.nih.gov/factsheet (en inglés) para consultar hojas informativas detalladas sobre muchas vitaminas, minerales, hierbas y más. Se ofrece información en español en www.ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx.

Tamaño de la porción. La preparación de platos grandes con una gran cantidad de alimentos se ha convertido en algo común, tanto en restaurantes como en las casas. A menudo, lo que se considera una sola porción constituye en realidad varias. A esto se le denomina “distorsión de las porciones”. El **tamaño de la ración** es una cantidad estandarizada y medida de alimento, como la que aparece en las etiquetas de información nutricional (para obtener más información, vea la sección titulada *Etiqueta de “información nutricional”* a partir de la página 16). Es distinto al **tamaño de la porción**, que es la cantidad que una persona decide consumir y puede ser más o menos que el tamaño de una ración. Aprender a distinguir entre el tamaño de la ración y el de la porción ayuda a corregir la distorsión de las porciones.

- Sepa cuál es el tamaño de sus tazones, tazas y platos. Mida la cantidad que cabe en sus tazones, vasos, tazas y platos.
 - o Ejemplo: ponga su cereal para el desayuno en su tazón habitual. Luego, viértalo en una taza de medir. ¿Cuántas tazas de cereal consume cuando usa este tazón? Según la etiqueta de información nutricional de su cereal, ¿qué cantidad constituye una ración?

CONSEJO DEL DIETISTA

Q. ¿Necesito tomar suplementos?

R. Opte por una variedad de alimentos integrales como principal fuente de vitaminas y otros nutrientes. Esta es la mejor manera de obtener los nutrientes que su cuerpo necesita. Es posible que no necesite suplementos. Si los necesita, su médico o un dietista registrado puede aconsejarlo acerca del tipo de suplementos que debe tomar. Consulte con el médico antes de tomar cualquier suplemento, vitamina o hierba, ya que estos pueden interactuar con los medicamentos que toma.

- Use platos más pequeños para sus alimentos, para que no sienta que tiene menos de lo adecuado ni esté tentado de llenar un plato más grande con más raciones.
- Cuando coma en casa, prepare el plato en la cocina y no coloque las fuentes de servir en la mesa. Cuando los alimentos están al alcance de la mano, resulta tentador comer más.
- Con frecuencia, las porciones de los restaurantes incluyen más de una ración. Antes de empezar a comer, pida una caja para llevar. Ponga la mitad de la comida en la caja y luego coma la porción menor que queda en su plato. Esto puede ayudarlo a evitar comer en exceso.
- En la tabla de la página 10 se explican los tamaños de las raciones de algunos alimentos comunes. Use las pistas visuales de la tabla para medir a ojo sus porciones, así sabrá cuántas raciones consume en realidad. También puede verificar el tamaño de la ración de un alimento en la etiqueta de información nutricional del mismo.

Visite www.pearlpoint.org/portion (en inglés) para obtener más información sobre el control de las porciones.

Hidratación. Un buen punto de partida es la regla “8 x 8”. Tenga como objetivo beber ocho vasos de 8 onzas (237 mililitros) de líquidos sin cafeína al día. Sus necesidades en cuanto al consumo de líquidos pueden cambiar en función de su estado de salud y nivel de actividad. Pida al profesional médico encargado de su atención que le dé una meta específica de consumo diario de líquidos. Siga estos consejos para mantenerse hidratado:

- Beba líquidos a lo largo del día en vez de esperar a tener sed para hacerlo.
- Tenga a la vista una taza o botella de agua todo el tiempo para que le recuerde que debe beber líquidos.
- Si no le gusta el sabor del agua sola, pruebe beber agua con gas, agua saborizada o agua con bayas o rodajas de limón, pepinos o limón verde, o mezcle el agua con un chorrillo de jugo de frutas 100% natural.
- Los alimentos también contienen algo de líquido, pero solo aquellos que son líquidos a temperatura ambiente, tales como las sopas o paletas heladas, cuentan para su meta de hidratación.

TAMAÑO DE LA RACIÓN	ALIMENTOS	SIMILAR A
2 tazas	Vegetales de hojas verdes crudos	 2 pelotas de béisbol
1 taza	Sopa, chili, cereal frío, vegetales cocidos, leche, yogur	 1 pelota de béisbol
1/2 taza	Arroz, pasta, cereal caliente, fruta picada	 1/2 pelota de béisbol
1/4 taza	Frutas secas, nueces, semillas, jugo de frutas o vegetales 100% natural	 Pelota de ping-pong
3 onzas (85 gramos)	Carne roja, carne de aves (pollo/pavo) o mariscos cocidos	 Mazo de naipes
1.5 onzas (43 gramos)	Queso	 4 dados
1 cucharadita	Aceites ligeros, tales como aceites vegetales y aderezo tipo light (bajo en calorías) para ensaladas	 Tapa de botella de agua



Nutrición para niños. Los niños desarrollan, a temprana edad, hábitos alimenticios que continúan en la adultez. Todos los niños pueden aprender a tomar buenas decisiones sobre los alimentos. Puede emplear las siguientes estrategias para inculcar en su hijo hábitos de alimentación saludable:

- Sea un modelo a seguir. Coma más vegetales, frutas, granos integrales, grasas saludables y proteínas magras en presencia de su hijo.
- Presente el mismo alimento una y otra vez. Si a su hijo no le gusta un alimento la primera vez que lo sirve, vuelva a intentarlo. A veces los niños necesitan probar un alimento muchas veces antes de que les guste. La Academia de Nutrición y Dietética sugiere que podría tomar hasta 15 intentos hasta lograr que un niño acepte un alimento nuevo. Sin embargo, no fuerce a su hijo a comer. Muchas personas no quieren comer ciertos alimentos que no les gustan.
- Aliente a su hijo a aceptar un plato colorido. Los niños a menudo prefieren alimentos con muchos carbohidratos, ricos en almidón o sosos, tales como presas (nuggets) de pollo rebozadas, macarrones, patatas fritas y pan. Enseñe a su hijo

a comer un arcoíris de alimentos, no solo los de color café o café claro. Comer una variedad de frutas y vegetales de diferentes colores es una buena manera de obtener muchos nutrientes saludables de distintas clases.

- Para que su hijo consuma más vegetales, añada vegetales “sorpresa” a los platos que ya le gustan. Por ejemplo, agregue hongos, calabacín o zanahorias picados al espagueti.
- Asegúrese de disponer de frutas y vegetales. Deje fuera del refrigerador las frutas enteras, tales como manzanas y bananas, en un lugar accesible para su hijo. Tenga vegetales y frutas picados en el refrigerador. Es más probable que su hijo coma refrigerios saludables si puede acceder a ellos fácilmente.
- Evite comprar refrigerios envasados y procesados (tales como galletas dulces, chips y golosinas). Si estos productos están a disposición de su hijo, puede que los coma en lugar de otras opciones más saludables.
- Evite usar los alimentos como premio. Los alimentos que se emplean típicamente para premiar a los niños son las golosinas u otros postres. Estos productos a menudo tienen poco valor nutritivo y se comen a veces en lugar de alimentos con mayor valor nutritivo, tales como vegetales, frutas, granos integrales y proteínas. Como alternativa, use calcomanías o un elogio para premiar a su hijo.

Visite www.pearlpoint.org/ChildhoodNutrition (en inglés) para obtener más información sobre la nutrición infantil.

Manejo del peso. Lograr y mantener un peso saludable forma parte importante de un estilo de vida saludable. Entre los beneficios de mantener un peso o tamaño corporal saludable se incluyen:

CONSEJO DEL DIETISTA

Q. ¿Son seguras y eficaces todas las dietas para perder peso?

R. Las dietas para perder peso que se promocionan por televisión y en los medios sociales suelen ser dietas de moda. Estas dietas no funcionan, especialmente a largo plazo. Algunas incluso pueden ser peligrosas si son muy restringidas o si eliminan grupos enteros de alimentos. Esto es especialmente cierto si tiene otras afecciones o si está recibiendo tratamiento contra el cáncer. Hable con el equipo de profesionales médicos o con un dietista registrado antes de hacer cambios importantes en su alimentación. Además, no tome ningún comprimido ni suplemento para perder peso sin consultar con el equipo de profesionales médicos. La mayoría de ellos no funcionan y pueden interferir con otros medicamentos que usa.

- Disminución del riesgo de padecer enfermedades
- Aumento de la energía y el bienestar
- Fuerza y movilidad mejoradas
- Sueño más reparador

Cada persona es única. Consulte con el equipo de profesionales médicos encargados de su atención para ponerse una meta de peso saludable. Ellos tendrán en cuenta sus antecedentes médicos, estilo de vida y metas de salud para determinar su peso saludable.

Si necesita bajar o subir de peso para lograrlo, hable con un dietista registrado (trate de encontrar uno con quien pueda consultar con regularidad). Utilice el localizador de la Academia de Nutrición y Dietética (AND) en www.eatright.org/find-an-expert (en inglés) para buscar un dietista registrado en su área. También puede pedir a su médico de atención primaria o proveedor de seguro médico que le facilite una remisión.

El dietista registrado puede ayudarlo a crear un plan adecuado a sus necesidades para que pueda alcanzar y mantener su meta de peso de una manera segura y saludable. No espere ni intente cambiar completamente su estilo de vida de la noche a la mañana. La mejor manera de lograr resultados y mantenerlos a largo plazo es por medio de cambios graduales.

Visite www.pearlpoint.org/WeightManagement (en inglés) para obtener más información sobre cómo lograr y mantener su peso meta.

Alcohol. El consumo excesivo de alcohol y/o los episodios de borrachera aumentan el riesgo de enfermedad hepática, pancreatitis, ciertos tipos de cáncer, cambios cognitivos (del pensamiento) y trastornos por dependencia de alcohol. Si decide beber alcohol, limite el consumo a no más de una bebida al día, en el caso de las mujeres, y no más de dos bebidas al día en el caso de los hombres (y solo en caso de ser un adulto en edad legal para beber alcohol). “Una bebida” se define como 12 onzas (355 mililitros) de cerveza, 5 onzas (148 mililitros) de vino o 1.5 onzas (44 mililitros) de licores.



Nota para las personas que reciben tratamiento contra el cáncer

El tratamiento, los medicamentos y los efectos secundarios pueden hacer que a los pacientes les sea difícil comer una cantidad suficiente de alimentos como para mantenerse bien nutridos. No suele recomendarse que los pacientes con cáncer traten de bajar de peso en el período de tratamiento activo. Puede que sea difícil obtener los nutrientes que el cuerpo necesita ante la carga adicional de una dieta restringida para bajar de peso. Si está preocupado por su peso, hable con los miembros del equipo de profesionales médicos o con un dietista registrado antes de hacer cambios en su estilo de vida y selección de alimentos.

PearlPoint Nutrition Services®, un programa de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés), ofrece consultas gratuitas sobre la nutrición a pacientes con cáncer y a sus cuidadores, por teléfono o correo electrónico. Visite www.LLS.org/nutricion para programar una cita.

Cuidado bucal. La boca es la entrada del sistema que transforma los alimentos en combustible. Aquí se encuentran algunas cosas que puede hacer para mantener la boca sana y los dientes fuertes.

- Cepíllese los dientes dos a tres veces al día con un dentífrico fluorado.
- Límpiense los dientes suavemente con hilo dental todos los días.
 - o Si usted está recibiendo tratamiento contra el cáncer, pregunte al equipo de especialistas en oncología si está bien que use hilo dental. Si tiene una deficiencia de plaquetas, el uso de hilo dental puede aumentar el riesgo de sangrado. Si tiene una deficiencia de glóbulos blancos, puede aumentar el riesgo de infecciones.
- Acuda a su dentista para un chequeo y limpieza dental al menos una vez al año.
 - o Si es un paciente con cáncer que está en tratamiento activo, hable con el equipo de especialistas en oncología antes de acudir al dentista o someterse a un procedimiento dental. Puede que sea necesario tomar precauciones especiales o posponer el procedimiento dental.
- No consuma productos de tabaco. Visite www.espanol.smokefree.gov para obtener más información y ayuda para dejar de fumar.

- Mantenga la boca húmeda. Si sus medicamentos producen sequedad en la boca, hable con el médico sobre las maneras de manejar este problema, por ejemplo, beber líquidos, mascar chicles sin azúcar o usar sustitutos de la saliva.

Ejercicio. El ejercicio ofrece otros beneficios para la salud, además de ayudarlo a alcanzar y mantener un peso saludable. Hacer ejercicio con regularidad promueve una buena salud cardiovascular (del corazón), así como el bienestar emocional. El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR, por sus siglas en inglés) recomienda que las personas realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa por semana. Esta cantidad de tiempo puede distribuirse a lo largo de varios días. La actividad física incluye caminar, trotar, nadar, andar en bicicleta, practicar deportes, etc. Incorpore el entrenamiento de fuerza y estiramiento de músculos, junto con ejercicios aeróbicos, para desarrollar los músculos y aumentar la flexibilidad.

Para obtener más beneficios para la salud, el AICR también recomienda evitar los períodos extensos de inactividad (p. ej., mirar televisión o sentarse a usar la computadora). Interrumpa estos períodos levantándose y dando una vuelta durante al menos algunos minutos cada hora. Pruebe usar un recordatorio en su teléfono o en el calendario de su computadora.

Consulte con el equipo de profesionales médicos antes de empezar cualquier plan de ejercicio. Podría ser necesario incrementar el tiempo gradualmente hasta lograr una meta de 150 minutos por semana o fijar una meta adaptada según sus necesidades. Si tiene problemas de movilidad, puede pedir una remisión a un fisioterapeuta.

Si desea obtener más información, visite www.LLS.org/materiales para consultar la publicación titulada *Conductas saludables*.

CONSEJO DEL DIETISTA

Q. ¿Qué son los probióticos?

R. Son sustancias que ayudan a la digestión y refuerzan la inmunidad. Los probióticos son bacterias beneficiosas como las que se encuentran naturalmente en el intestino o tubo intestinal. Entre las fuentes de probióticos se incluyen yogur, kéfir, kimchi, chucrut (col fermentada), sopa de miso, pepinillos fermentados, tempeh y leche con probióticos (suero de leche y lácteos que contienen *Lactobacillus acidophilus*). En algunos casos, el cuerpo necesita más probióticos de lo que puede obtenerse a partir de los alimentos. Pregúntele a su médico o a un dietista registrado si un suplemento de probióticos sería beneficioso en su caso. Su médico tal vez le aconseje evitar los alimentos y suplementos con probióticos si usted padece inmunosupresión.

Etiqueta de “información nutricional”

La etiqueta de información nutricional, que se encuentra en todos los alimentos envasados en los Estados Unidos, cumple las pautas establecidas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Dicha etiqueta brinda información sobre el contenido de los alimentos que están en el envase, lo cual puede ayudarlo a seleccionar buenas opciones de alimentos.

Nutrition Facts		
8 servings per container		
Serving size	2/3 cup (55g)	TAMAÑO DE LA RACIÓN
Amount per serving		
Calories	230	CALORÍAS
% Daily Value*		
Total Fat 8g	10%	
Saturated Fat 1g	5%	
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	
Sodium 160mg	7%	
Total Carbohydrate 37g	13%	
Dietary Fiber 4g	14%	
Total Sugars 12g		
Includes 10g Added Sugars	20%	
Protein 3g		
Vitamin D 2mcg	10%	
Calcium 260mg	20%	
Iron 8mg	45%	
Potassium 240mg	6%	

PROPÓNGASE LIMITAR EL CONSUMO DE ESTOS NUTRIENTES

PROPÓNGASE CONSUMIR EL 100% DEL VALOR DIARIO (O MÁS) DE ESTOS NUTRIENTES

* 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.

Ejemplo de una etiqueta en español

Datos de nutrición	
Raciones por envase 8	
Tamaño de la ración 2/3 taza (55g)	
Cantidad por ración	
Calorías	230
% de Valor Diario*	
Grasa total 8g	10%
Grasa saturada 1g	5%
Grasa <i>trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160mg	7%
Carbohidrato total 37g	13%
Fibra dietética 4g	14%
Total de azúcares 12g	
Incluye 10g de azúcares añadidos	20%
Proteína 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260mg	20%
Hierro 8mg	45%
Potasio 240mg	6%
<small>* El % de Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una ración de alimentos contribuye a una dieta diaria. Se utiliza un valor de 2,000 calorías al día para fines de asesoramiento de nutrición general.</small>	

Tamaño de la ración. La parte superior de la etiqueta indica el tamaño de la ración y la cantidad de raciones incluidas en el envase o paquete. El tamaño de la ración no es una recomendación sobre la cantidad que una persona debe comer o beber, sino una medida estandarizada que hace que sea más fácil comparar los alimentos.

Si usted lleva un registro de su consumo de calorías o nutrientes, asegúrese de tomar en cuenta la cantidad de alimentos que en realidad come. Las personas suelen comer, de una sola vez, más que el tamaño especificado de una ración individual.

Por ejemplo, si la ración es una taza, pero come dos tazas, tendrá que duplicar las cantidades enumeradas en la etiqueta para tener un cálculo preciso de lo que ha consumido. Tal vez le resulte útil medir sus alimentos para llevar un registro de la cantidad de raciones que consume.

En algunos productos alimenticios, la etiqueta de información nutricional podría tener dos columnas. Una columna muestra la información de una ración y la otra, la de todo el envase.

Calorías. La siguiente información incluida en la etiqueta de información nutricional es la cantidad de calorías por ración. La caloría es una unidad de medida de la energía. La información sobre las calorías puede ayudar a controlar su peso, en caso de que tenga que subir, bajar o mantener su peso corporal.

La etiqueta de información nutricional se elabora en función de una dieta de 2,000 calorías al día. Sus necesidades calóricas pueden ser mayores o menores de este valor de referencia. Las personas que se someten a tratamiento contra el cáncer tal vez necesiten consumir más calorías para brindarle al cuerpo la energía necesaria para recuperarse de sus efectos.

La cantidad de calorías que una persona necesita cada día depende de muchos factores, entre ellos:

- El sexo
- La edad
- El nivel de actividad física
- Las necesidades nutricionales
- Si la persona tiene como objetivo bajar, mantener o subir de peso

Pida a su médico o a un dietista registrado que le den una meta calórica diaria según sus necesidades.

Las calorías no son la única información importante de la etiqueta de información nutricional. Muchas personas no obtienen las cantidades recomendadas de

CONSEJO DEL DIETISTA

Q. ¿Produce cáncer el azúcar?

R. El azúcar no produce cáncer directamente. Tampoco “alimenta” específicamente las células cancerosas ni hace que el cáncer proliferen. El azúcar alimenta a todas las células del cuerpo. No es posible “matar de hambre” al cáncer por no consumir azúcar.

Aunque el azúcar no “alimenta” al cáncer, todavía es conveniente limitar su consumo en las comidas, especialmente las azúcares añadidas, ya que aportan poco valor nutritivo y tal vez se consuman en lugar de alimentos con mayor valor nutritivo.

importantes nutrientes, a pesar de consumir más calorías de las que necesitan. Un alimento con pocas calorías, pero también con bajo contenido de nutrientes, tal vez no sea una buena opción. Un alimento con muchas calorías puede ser una buena opción si también tiene un alto contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita.

Nutrientes y % de Valor Diario (VD). En función de una dieta de 2,000 calorías al día, el % de Valor Diario indica el porcentaje que una ración contribuye al consumo diario recomendado de cada nutriente. Por ejemplo, un alimento que contiene un 5% del Valor Diario de fibra aporta el 5% de la cantidad total de fibra que debería comer diariamente una persona que consume 2,000 calorías al día.

La cantidad que usted necesita de un nutriente específico puede ser mayor o menor que el Valor Diario recomendado del mismo. Pida orientación al respecto a su médico o a un dietista registrado.

Incluso si sus necesidades nutricionales son distintas a las que se muestran en la etiqueta de información nutricional, todavía puede usar el % de Valor Diario para determinar si la ración de un alimento tiene un contenido alto o bajo de un nutriente dado.

Se considera que el % de Valor Diario es bajo si es del 5% o menos. Elija alimentos que tienen un bajo contenido de grasa saturada, colesterol, sodio y azúcares añadidas. Tenga como objetivo consumir menos del 100% del Valor Diario de estos nutrientes todos los días.

Se considera que el % de Valor Diario es alto si es del 20% o más. Elija alimentos que tienen un alto contenido de fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio. Tenga como objetivo consumir el 100% del Valor Diario de estos nutrientes, o más, todos los días.

CONSEJO DEL DIETISTA

Q. ¿Debería considerar como opción el “juicing”?

R. El “juicing” se trata del uso de un exprimidor o licuadora para preparar jugos a partir de frutas y vegetales. Las frutas y vegetales son buenas fuentes de una variedad de vitaminas, antioxidantes y otros nutrientes. El consumo de jugos preparados puede ser una excelente forma de ayudarlo a añadir más frutas y vegetales a sus menús. No obstante, estos jugos por sí solos no ofrecen al cuerpo todo lo que necesita. Al eliminar la pulpa y la cáscara de frutas y vegetales en la preparación de los jugos, también se elimina la fibra saludable. Si consume una dieta enteramente a base de jugos, también se priva de otros grupos importantes de alimentos.

Recuerde: los jugos son una excelente manera de añadir frutas o vegetales a sus comidas, pero no debe depender de ellos para satisfacer todas sus necesidades nutricionales. Cuando prepare los jugos, lave bien todos los vegetales y frutas, y limpie su exprimidor o licuadora después de cada uso.

Nutrientes sin % de Valor Diario. La etiqueta no incluye cifras correspondientes al % de Valor Diario de la grasa *trans* ni del total de azúcares porque no hay recomendaciones en cuanto a la cantidad de estos que se debe comer por día.

Tenga como objetivo mantener su consumo de grasas *trans* tan bajo como sea posible, ya que están asociadas a un riesgo mayor de padecer enfermedades cardíacas. Entre los ejemplos de alimentos que pueden contener grasas *trans* se incluyen productos de panadería, chips, alimentos fritos, sustitutos de crema y margarina.

Propóngase mantener su consumo diario de azúcares añadidas por debajo de 25 gramos, en el caso de las mujeres, y por debajo de 37 gramos en el caso de los hombres. Las “azúcares añadidas” son aquellas que se agregan durante la preparación o el procesamiento de un alimento, o que se envasan como tales (p. ej., el azúcar de mesa). Entre los ejemplos de alimentos que contienen azúcares añadidas se incluyen jarabes y miel, bebidas endulzadas con azúcar, golosinas, galletas dulces, pays (tartas), postres lácteos, productos lácteos y cereales endulzados con azúcar.

En cuanto a las proteínas, solo se exige que el % de Valor Diario se incluya si hay una afirmación de que el alimento es alto en proteína. ¿Cuánta cantidad de proteína necesita cada día? Divida su peso ideal por 2 para determinar la cantidad mínima de proteína, en gramos, que su cuerpo necesita diariamente. Los pacientes con cáncer que están en tratamiento activo tal vez necesiten aumentar su consumo de proteína. Pida recomendaciones al respecto a su médico o a un dietista registrado.

Planificación de comidas

Puede parecer difícil comer de manera saludable. Las agendas ocupadas y los presupuestos ajustados pueden dificultar la toma de buenas decisiones sobre los alimentos. No obstante, por medio de la planificación de comidas, usted puede crear platos saludables y balanceados que sean fáciles de preparar y económicos. Siga estos consejos para la planificación de comidas:

Planifique de antemano. A medida que planifique su menú semanal, anote los ingredientes que necesitará para preparar cada una de las comidas. Así solo

tendrá que ir a la tienda de comestibles una vez y también evitará comprar alimentos que no necesita.

Utilice productos de su propia despensa. No se olvide de los alimentos que ya tiene en casa. No permita que se echen a perder los alimentos por no usarlos antes de que venzan. Verifique la fecha de caducidad y use lo que ya tiene en casa en su plan de comidas.

No se complique. No es necesario que prepare una comida de cuatro platos para la cena todas las noches. De hecho, puede que ni siquiera tenga que cocinar. Visite www.pearlpoint.org/MealAndSnackIdeas (en inglés) para consultar ideas de comidas para el desayuno, almuerzo y cena que son fáciles de preparar y requieren una cocción mínima.

Recuerde usar las sobras. Tenga presente lo que sobrará después de preparar una comida. ¿Puede usarlo para su próxima comida? Por ejemplo, si prepara pollo asado para la cena, podría usar las sobras de pollo para preparar una sopa de pollo o un sándwich con rebanadas de pollo para el almuerzo del día siguiente. Al hacer esto ahorra dinero y tiempo de preparación de los alimentos. Nota: las sobras se pueden almacenar de manera segura en un envase cerrado en el refrigerador durante más o menos 2 a 4 días. Vea la sección titulada *Sobras* en la página 37 para obtener más información.

Para organizarse, utilice la *Planilla de planificación de comidas* en la página 42 y vea la muestra de una *Lista de comestibles* a partir de la página 44.



LLS Health Manager™. Con la aplicación *LLS Health Manager™*, puede usar su teléfono para manejar diariamente las necesidades de salud al llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos e hidratación, preguntas que quiere hacerle al médico, listas de comestibles y más. También puede programar recordatorios para tomar medicamentos, así como para comer y beber a lo largo del día. La versión en español se llama Aplicación de Salud de LLS. Visite www.LLS.org/AplicacionSalud para descargar esta aplicación gratuita.



Compra de comestibles

A fin de que pueda tomar buenas decisiones sobre los alimentos, necesita contar con opciones saludables en casa para las comidas y los refrigerios. Use los siguientes consejos para abastecer su despensa, refrigerador y congeladora con alimentos nutritivos:

Vaya de compras con una lista. Haga copias de una lista de comestibles habituales que incluya alimentos perecederos, tales como leche y pan. Adapte la lista cada semana agregando artículos.

- Compruebe lo que hay en su despensa, refrigerador y congeladora para asegurarse de que no cuenta ya con esos artículos.

- Organice la lista según la disposición de la tienda a la que va, así podrá recorrer la tienda una sola vez sin tener que retroceder.
- Agregue cualquier artículo nuevo que necesite para acomodar las necesidades o pautas alimentarias especiales que le dé el equipo de profesionales médicos.

Vea la muestra de una *Lista de comestibles* a partir de la página 44.

Haga las compras de manera segura. Siga los consejos que se incluyen a continuación para mantener los alimentos frescos y disminuir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos. (Vea la sección titulada *Seguridad de los alimentos y riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos* a partir de la página 26 para obtener más información).

- Mantenga fríos los alimentos que necesitan refrigeración. Cuando compre alimentos refrigerados o congelados, tome medidas para mantenerlos a una temperatura segura hasta que pueda ponerlos en su propio refrigerador o congelador.
 - o Vaya de compras cuando haga menos calor (por ejemplo, en las primeras horas del día).
 - o Lleve una nevera portátil para los alimentos refrigerados o congelados que compre.
 - o Elija primero los artículos que están a temperatura ambiente. Seleccione los alimentos refrigerados y congelados justo antes de pagar.
- Compruebe la fecha límite de venta o la última fecha recomendada para consumir el producto

CONSEJO DEL DIETISTA

Q. ¿Qué significa “orgánico”?

R. Para que aparezca la palabra “orgánico” en la etiqueta, el producto debe cumplir ciertas pautas aprobadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, en inglés). Los productos agrícolas orgánicos se han cultivado sin el uso de la mayoría de los fertilizantes y pesticidas sintéticos. La carne orgánica proviene de animales que fueron criados en condiciones que permiten un comportamiento natural y han sido alimentados con piensos (alimentos) orgánicos, sin que se les haya administrado ningún antibiótico ni hormona. **Tenga presente que no hay ninguna investigación concluyente que indique que los alimentos orgánicos son considerablemente más nutritivos que los convencionales.**

Lo importante es consumir una variedad de alimentos de origen vegetal sin importar que sean orgánicos o convencionales. Los alimentos orgánicos también pueden ser más costosos. Si prefiere los alimentos orgánicos, podría encontrar opciones económicas en los mercados agrícolas. Encontrar una fuente de frutas y vegetales locales asegura que los mismos se cosechen en su óptima frescura y sean transportados solo una corta distancia al mercado.

(“sell by” o “use by”, en inglés). No compre productos que se encuentran en envases dañados o latas abolladas.

- En su carrito y bolsas de compra, mantenga los vegetales y frutas lejos de la carne roja, carne de aves y mariscos crudos.
- Limpie las bolsas de comestibles reutilizables con regularidad usando toallitas desinfectantes.

Haga compras de forma frugal. Use las siguientes estrategias para encontrar descuentos y maneras de ahorrar dinero:

- Utilice cupones. Busque cupones por Internet y en el periódico. Averigüe si su tienda de comestibles ofrece un programa de fidelidad o cupones por medio de una aplicación móvil. Algunos productos especializados de marca pueden ser caros. Consulte los sitios web de los productos o comuníquese con el fabricante para conseguir cupones.
- Pida un vale canjeable al servicio de atención al cliente si es que se agotó un artículo que estaba en oferta. Algunas tiendas le permitirán comprar el artículo al precio de oferta cuando vuelvan a tenerlo a disposición, aunque la promoción haya terminado.
- Fíjese en las estanterías superiores e inferiores de su tienda de comestibles. Los artículos más caros generalmente se encuentran en las estanterías del medio, a la altura del ojo. Compare estos artículos con los que están en las estanterías superiores e inferiores.
- Compre productos genéricos para ahorrar dinero. Compare los ingredientes y la etiqueta de información nutricional de los productos de marca para encontrar productos parecidos a un costo más bajo.
- Compre frutas y vegetales de temporada. Los productos agrícolas de temporada aportan un gran valor nutritivo y sabor, y generalmente son más económicos que los que no son de temporada. Visite **www.seasonalfoodguide.org** (en inglés) para obtener más información y averiguar cuándo es la temporada de ciertos alimentos en su área.

Si desea informarse sobre recursos de asistencia alimentaria, visite **www.LLS.org/materiales** para consultar la publicación titulada *Asistencia alimentaria: recursos y consejos*.



LLS Health Manager™. Con la aplicación *LLS Health Manager™*, puede crear listas de comestibles, clasificar los artículos y ordenar sus listas por categoría para facilitar las compras. También puede exportar sus listas y enviarlas a su correo electrónico. La versión en español se llama Aplicación de Salud de LLS. Visite www.LLS.org/AplicacionSalud para descargar esta aplicación gratuita.

Haga compras de nuevas maneras. Hay maneras de conseguir comestibles sin tener que hacer la típica visita a la tienda. Pruebe estas otras maneras de hacer compras:

- Muchas tiendas de comestibles ofrecen actualmente servicios de recogida y/o entrega a domicilio. Para los servicios de recogida de alimentos, usted envía una lista a la tienda de antemano, y entonces un empleado de la tienda prepara su orden de comestibles. Una vez que sus comestibles estén listos, usted va a la tienda y un empleado los coloca en su vehículo. Algunas tiendas de comestibles y vendedores en Internet pueden entregarle los alimentos en su casa por un cargo adicional.
- Averigüe si su tienda de comestibles ofrece servicios de orientación nutricional. Algunas tiendas ofrecen este tipo de servicios sin costo, por ejemplo, consultas con un dietista, recorridos guiados del supermercado y clases de cocina.
- Acuda a un mercado agrícola para comprar frutas y vegetales frescos de cosecha local. Visite www.localharvest.org/farmers-markets/ (en inglés) para obtener más información y encontrar alguno en su área.
- Participe en un programa de Agricultura Apoyada por la Comunidad (CSA, por sus siglas en inglés). Este tipo de programa le brinda la oportunidad de pagar de antemano a una granja local para recibir una parte de sus productos agrícolas. La granja le entrega una caja de frutas y vegetales a intervalos establecidos, por lo general semanalmente. En algunos de los programas CSA también se proveen huevos, carne u otros productos de la granja. Visite www.localharvest.org/csa (en inglés) para obtener más información y encontrar un programa en su área.

Seguridad de los alimentos y riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos

¿Qué es una enfermedad transmitida por alimentos? Una enfermedad transmitida por alimentos (intoxicación alimentaria) es cualquier enfermedad ocasionada por el consumo de alimentos contaminados. Más comúnmente la causan bacterias y virus. Los signos y síntomas de una enfermedad transmitida por alimentos van de leves a graves y pueden incluir malestar estomacal, calambres abdominales, náuseas, vómitos, diarrea y fiebre.

¿Quién corre el riesgo de contraer una enfermedad transmitida por alimentos? Cualquier persona puede contraer este tipo de enfermedad, pero algunos grupos tienen más probabilidades que otros de enfermarse gravemente. Entre las personas que corren un riesgo mayor de contraer una enfermedad transmitida por alimentos se incluyen:

- Niños menores de 5 años de edad
- Adultos de 65 años de edad y mayores
- Mujeres embarazadas
- Personas cuyo sistema inmunitario está debilitado debido a una enfermedad o tratamiento médico (por ejemplo, los pacientes con cáncer)

¿Qué debería hacer ante la sospecha de que usted o su ser querido tenga una enfermedad transmitida por alimentos? Comuníquese con su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés). O bien, si la persona enferma es un paciente con cáncer, comuníquese con el equipo de especialistas en oncología. Ponga una etiqueta que dice “no comer” en todos los alimentos y bebidas que se han consumido recientemente. Pero, mantenga los envases en el refrigerador en caso de que el equipo de profesionales médicos desee analizar alguno de los alimentos posiblemente contaminados. Si tiene vómitos o diarrea, asegúrese de beber bastante cantidad de líquidos transparentes (agua, refresco de jengibre, bebidas deportivas o bebidas electrolíticas) para reponer los líquidos perdidos y mantenerse bien hidratado. No tome ningún medicamento contra las náuseas ni la diarrea sin consultar con el profesional médico encargado de su atención.

¿Cómo puede protegerse y proteger a su familia de las enfermedades transmitidas por alimentos? La mejor manera de disminuir el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos es seguir buenas prácticas para la seguridad de los alimentos.

A continuación se muestran los cuatro pasos principales de seguridad de los alimentos.



Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Cuando prepare, coma y almacene los alimentos, siga siempre estas pautas para la seguridad de los alimentos:

- Lávese bien las manos antes y después de manipular los alimentos. Lávese las manos con agua corriente y jabón durante al menos 20 segundos. No olvide fregarse las uñas y el dorso de las manos.
- Desinfecte las superficies de preparación de alimentos antes y después de cocinar. Use un producto de limpieza antibacteriano para cocina y toallas de papel, o bien toallitas con lejía (blanqueador). Lave o cambie frecuentemente los trapos de cocina y esponjas.
- Guarde los alimentos crudos separados de los cocidos. No reutilice ningún utensilio, tabla de cortar, plato de servir ni vajilla que haya estado en contacto con carne o huevos crudos. Los utensilios, tablas de cortar, platos de servir y vajillas que se han usado para preparar carnes o huevos crudos deben lavarse con agua jabonosa caliente.
- Lave los vegetales y frutas antes de pelarlos, cortarlos o comerlos. Enjuague los productos agrícolas con agua corriente y frótelos con suavidad para eliminar toda la suciedad. (No es necesario usar jabón ni un lavado especial). Retire y elimine las hojas más externas de las verduras, tales como lechuga y repollo.
- Descongele los alimentos de manera segura. No descongele los alimentos a temperatura ambiente, sino en el refrigerador, bajo un chorro de agua fría o en el microondas. Una vez descongelados en el refrigerador, la carne molida, la carne de aves y los mariscos deben cocinarse en un plazo de 1 a 2 días. Los cortes de carne roja deben cocinarse en un plazo de 3 a 5 días. Los alimentos que se descongelan bajo un chorro de agua fría o en el microondas deben cocinarse inmediatamente.

- Cocine muy bien los alimentos y cocine las carnes hasta que lleguen a la temperatura adecuada. Use un termómetro de carnes para comprobar la temperatura interna (vea la tabla a continuación).

ALIMENTO	TIPO	TEMPERATURA INTERNA (°F/°C)
Carne molida y mezclas de carnes molidas	Res, cerdo, ternera, cordero	160 °F (71 °C)
	Pavo, pollo	165 °F (74 °C)
Carne fresca de res, ternera, cordero	Filetes, cortes para asado, chuletas Tiempo de reposo: 3 minutos	145 °F (63 °C)
Carne de aves	Todas las partes del ave (pechuga, ave entera, patas, muslos, alas, carne molida, menudos y relleno)	165 °F (74 °C)
Cerdo y jamón	Cerdo fresco, incluyendo jamón fresco Tiempo de reposo: 3 minutos	145 °F (63 °C)
	Jamón precocido (para recalentar) Nota: recalentar los jamones cocidos envasados en plantas inspeccionadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, en inglés) a 140 °F (60 °C)	165 °F (74 °C)
Huevos y platos a base de huevo	Huevos	Cocinar hasta que la yema y la clara estén firmes
	Platos a base de huevo (tales como frittata, quiche)	160 °F (71 °C)
Sobras y cazuelas	Sobras y cazuelas	165 °F (74 °C)
Mariscos	Pescado con aletas	145 °F (63 °C) o cocinar hasta que la carne se vea opaca y se separe fácilmente con un tenedor
	Camarones, langostas, cangrejos y vieiras	Cocinar hasta que la carne se vea perlada o blanca y opaca
	Almejas, ostras, mejillones	Cocinar hasta que las conchas se abran durante la cocción

Fuente: sitio web de foodsafety.gov del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

LÁMINAS COCIDAS DE MANZANA CON CANELA

Ingredientes

5 manzanas medianas picadas	1 dátil grande sin hueso
1/2 taza de agua	1 cdta. de canela



Instrucciones

1. Ponga las manzanas picadas en una cacerola mediana con agua. Deje cocer a fuego lento hasta que hierva; cubra y cocine por unos 10 minutos.
2. Añada el dátil sin hueso y la canela y después haga un puré. Cubra y cocine otros 2 a 3 minutos a fuego lento.
3. Coloque la mezcla en una licuadora o procesador de alimentos y triture hasta que quede suave.
4. Viértala en una bandeja para hornear, forrada con papel encerado o una estera antiadherente para hornear, y extiéndala en una capa delgada con una espátula.
5. Hornee a 175-200 °F (o a la temperatura más baja de su horno) por 2 a 3 horas o hasta que quede pegajosa, pero no se pegue al dedo cuando la toque.

Rinde 12 raciones (de 3 onzas). Cada ración: 45 calorías, 0 g grasa total (0 g grasa saturada, 0 g grasa *trans*), 0 mg colesterol, 12 g carbohidratos, 0 g proteína, 2 g fibra dietética, 0 mg sodio, 9 g azúcar, 0 g azúcar añadida.

Reimpresa con permiso del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer.

www.LLS.org/espanol



PALETAS HELADAS DE YOGUR Y BAYAS

Ingredientes

1 y 1/2 tazas de cerezas sin hueso, frescas o congeladas	24 onzas de yogur griego de vainilla
1/2 taza de zarzamoras frescas o congeladas	12 vasos de papel de 3 onzas y 12 palitos para paleta
1 cda. de miel	



Instrucciones

1. En un tazón pequeño haga un puré con las cerezas y zarzamoras. Rocíe con miel y mezcle todo.
2. En los vasos de papel, alterne capas de yogur y fruta hasta llenarlos. Coloque el palito para paleta o una cuchara de plástico en cada vaso. Congele.
3. Cuando esté listo para servir, separe el vaso de papel de la paleta y disfrútela.

Rinde 12 raciones (de 1 paleta helada). Cada ración: 70 calorías, 0 g grasa total (0 g grasa saturada, 0 g grasa *trans*), 0 mg colesterol, 11 g carbohidratos, 5 g proteína, 1 g fibra dietética, 20 mg sodio, 10 g azúcar, 1 g azúcar añadida.

Reimpresa con permiso del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer.

www.LLS.org/espanol



TOSTADA DE QUESO COTTAGE, PEPINO Y TOMATE

Ingredientes

1 rebanada de pan integral
1/4 taza de queso cottage bajo en grasa
4 a 5 rebanadas finas de pepino

2 a 3 rebanadas finas de tomate cortadas en cuartos
Pimienta negra triturada (al gusto)




Instrucciones

1. Tueste el pan.
2. Úntelo con queso cottage.
3. Cúbralo con rodajas de pepino y tomate, y espolvoree con pimienta negra.

Rinde 1 ración. Cada ración: 2.5 g grasa total (1 g grasa saturada, 0 g grasa *trans*), 5 mg colesterol, 17 g carbohidratos, 10 g proteína, 0 g fibra dietética, 280 mg sodio, 6 g azúcar, 0 g azúcar añadida.

Reimpresa con permiso del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer.

www.LLS.org/espanol 

LASAÑA FÁCIL DE VERANO

Ingredientes

2 berenjenas (unas 3 libras) cortadas a lo largo en cuatro partes

6 calabacines medianos (unas 3 libras)

Aceite de canola en aerosol

15 onzas de queso ricotta o cottage bajo en grasa (o una mezcla de ambos)

2 huevos

1/2 taza de queso parmesano rallado

1/2 cdta. de nuez moscada molida

1/2 cdta. de ajo en polvo

4 tazas de salsa de tomate baja en sodio

1 libra de fideos integrales precocidos para lasaña

3 tazas de queso mozzarella parcialmente descremado

Rinde 12 raciones. Cada ración: 360 calorías, 11 g grasa total (5 g grasa saturada, 0 g grasa *trans*), 65 mg colesterol, 44 g carbohidratos, 23 g proteína, 9 g fibra dietética, 400 mg sodio, 12 g azúcar, 0 g azúcar añadida.

Instrucciones

1. Caliente el horno a 450 °F. Engrase un molde para hornear de 13 x 9 x 2 pulgadas y reserve.
2. Corte las berenjenas y los calabacines en rodajas de 1/2 pulgada. En dos bandejas para hornear, coloque los vegetales en capa y rocíelos a ambos lados con aceite en aerosol. Hornee por unos 40 minutos.
3. Reduzca la temperatura del horno a 375 °F.
4. Entretanto, mezcle en un tazón mediano el queso ricotta y/o cottage, los huevos, el queso parmesano, la nuez moscada y el ajo en polvo.
5. Para armar: unte el fondo del molde para hornear preparado con una fina capa de salsa. Cubra con una capa de pasta. Unte 1/3 de la mezcla de ricotta sobre la pasta. Desparrame 1/4 de la mozzarella sobre la ricotta. Eche 1/3 de los vegetales asados encima con una cuchara. Cubra con 1/2 taza de salsa de tomate y continúe armando, según las instrucciones, hasta que tenga 4 capas de pasta y 3 capas de relleno. Unte el resto de la salsa encima y desparrame lo que queda del queso mozzarella.
6. Cubra el molde con papel de aluminio y hornee durante 30 minutos. Destape y continúe horneando hasta que se dore y se formen burbujas (unos 15 minutos más). Deje reposar por 15 minutos antes de servir.



Reimpresa con permiso del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer.

www.LLS.org/espanol 

BOCADITOS DE AVENA CON CHISPAS DE CHOCOLATE



Ingredientes

2 tazas de avena tradicional
1 taza de harina de almendra
3/4 taza de semillas de lino molidas
1/2 cdtas. de sal
2 cdtas. de polvo de hornear

1/2 taza de minichispas de chocolate sin azúcar
2 cdtas. de extracto de vainilla
1 taza de jarabe de arce puro
1/2 taza de mantequilla natural de almendra

Instrucciones

1. Caliente el horno a 350°F.
2. En un tazón grande, combine los ingredientes secos, incluyendo las chispas de chocolate. En otro tazón, mezcle los ingredientes líquidos. Añada los ingredientes líquidos a los secos y revuelva para combinar.
3. Forme 24 montículos iguales de masa en la bandeja para hornear engrasada. Presione suavemente para aplanarlos (las galletas no se aplanarán mucho durante la cocción). O vierta la masa en un molde para hornear engrasado de 9 x 13 pulgadas.
4. Hornee de 12 a 15 minutos, hasta que las galletas estén firmes en el centro.

Rinde 24 raciones. Cada ración: 150 calorías, 8 g grasa total (1.5 g grasa saturada, 0 g grasa *trans*), 0 mg colesterol, 17 g carbohidratos, 4 g proteína, 3 g fibra dietética, 60 mg sodio, 10 g azúcar, 9 g azúcar añadida.

Reimpresa con permiso del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer.

www.LLS.org/espanol



AVENA CON FRUTAS FRESCAS



Ingredientes

1/2 taza de copos de avena tradicional
1 y 1/4 tazas de leche de almendra u otra leche a base de plantas o leche láctea, divididas en 2 partes
1 cdtas. de semillas de lino molidas (o al gusto)

1/8 cdtas. de canela
1/2 taza de piña picada
1/4 taza de fresas en rodajas
2 cdas. de nueces de Castilla picadas (opcional)
1 cdtas. de miel (opcional)

Instrucciones

1. En una olla pequeña, cocine la avena con 1 taza de leche según las instrucciones del envase.
2. Ponga la avena en un tazón de servir. Vierta 1/4 taza de leche sobre la avena (caliente la leche, si así lo prefiere). Espolvoree con semillas de lino y canela.
3. Cubra con piña, fresas, nueces de Castilla y miel, si así lo desea.

Esta receta se puede duplicar, triplicar o cuadruplicar.

Rinde 1 ración. Cada ración: 370 calorías, 16 g grasa total (1.5 g grasa saturada, 0 g grasa *trans*), 0 mg colesterol, 50 g carbohidratos, 10 g proteína, 8 g fibra dietética, 200 mg sodio, 16 g azúcar, 0 g azúcar añadida.

Reimpresa con permiso del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer.

www.LLS.org/espanol



HALIBUT SELLADO CON TOMATES “HEIRLOOM”



Ingredientes

Halibut

Dos filetes de halibut de 5 onzas cada uno
Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)
1 cda. de aceite de oliva
1 cda. de mantequilla
1 cda. de tomillo fresco picado
Jugo de 1/2 limón

Cobertura de tomates “heirloom”

1/2 libra de tomates heirloom picados (guardar el jugo)
1 cda. de albahaca fresca picada
1/2 cda. de aceite de oliva
1 cda. de chalote picado
1 cda. de cebollino picado
1 cda. de vinagre balsámico blanco (o del tipo normal)
Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)

Halibut: rinde 2 raciones (de 4 onzas, peso cocido). Cada ración: 170 calorías, 6 g grasa total (2 g grasa saturada, 0 g grasa *trans*), 75 mg colesterol, 1 g carbohidratos, 26 g proteína, 0 g fibra dietética, 110 mg sodio, 0 g azúcar, 0 g azúcar añadida.

Instrucciones

1. En un tazón mediano, combine los tomates y su jugo con la albahaca, el aceite de oliva, el chalote, el cebollino y el vinagre. Sazone con sal y pimienta (al gusto) y reserve.
2. Seque los filetes de halibut con toalla de papel para eliminar el exceso de humedad y sazone con sal y pimienta.
3. En una sartén mediana antiadherente, caliente una cda. de aceite de oliva a fuego medio alto.
4. Ponga los filetes en la sartén y cocine unos 5 minutos, hasta que estén dorados en la parte inferior (o la piel quede crujiente).
5. Dé vuelta los filetes y añada la mantequilla, el tomillo y el limón. A medida que se cocinan los filetes, por unos 2 minutos más, báñelos con el líquido.
6. Ponga el halibut en un plato de servir. Eche 2 cdas. de la mezcla de tomate sobre cada filete.

Cobertura de tomates “heirloom”: rinde 8 raciones (de 2 cdas.).

Cada ración: 10 calorías, 0 g grasa total (0 g grasa saturada, 0 g grasa *trans*), 0 mg colesterol, 1 g carbohidratos, 0 g proteína, 0 g fibra dietética, 25 mg sodio, 1 g azúcar, 0 g azúcar añadida.

Reimpresa con permiso del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer.

www.LLS.org/espanol



PASTA DE CARACOL CON AJO Y COL RIZADA

Ingredientes

1 cda. de aceite de oliva extra virgen
5 dientes de ajo picado
1/4 cda. de hojuelas de pimienta roja (o al gusto)
10 a 12 tazas sin compactar de hojas tiernas de col rizada (kale), lavadas y picadas en trozos grandes
1/2 taza de caldo vegetal sin grasa y con contenido reducido de sodio
1 cda. de queso parmesano
8 onzas de pasta integral de caracoles pequeños, cocida según las instrucciones del envase
Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)



Instrucciones

1. Caliente el aceite a fuego medio en una sartén grande. Saltee el ajo con las hojuelas de pimienta roja por unos 2 minutos.
2. Incorpore el caldo y la mitad de los vegetales, sazone al gusto con sal y pimienta. Aumente el fuego a medio alto, cubra y cocine unos 3 minutos, hasta que los vegetales se ablanden. Incorpore el resto de los vegetales, cubra y cocine 12 minutos más o hasta que los vegetales estén tiernos. Revuelva ocasionalmente.
3. Coloque la pasta cocida y escurrida en una cacerola. Añada la mezcla de vegetales y mezcle suavemente hasta que todo esté bien integrado.
4. Espolvoree con el queso y sirva.

Rinde 4 raciones (de unas 1 y 1/4 tazas). Cada ración: 210 calorías, 7 g grasa total (1 g grasa saturada, 0 g grasa *trans*), 0 mg colesterol, 33 g carbohidratos, 12 g proteína, 8 g fibra dietética, 250 mg sodio, 4 g azúcar, 0 g azúcar añadida.

Reimpresa con permiso del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer.

www.LLS.org/espanol



SOPA RÁPIDA DE OCHO VEGETALES

Ingredientes

1 cda. de aceite de oliva extra virgen
1 cebolla picada
4 tazas de caldo vegetal bajo en sodio
1/2 taza de judías de Lima tiernas (baby) congeladas
1 lata de 15 onzas de frijoles negros, alubias grandes (Great Northern) o alubias blancas (navy) sin sal
1 taza de vegetales mixtos congelados

1/2 taza de pimientos congelados (de tres colores)
2 cdtas. de orégano o tomillo seco
Una pizca de hojuelas de pimiento rojo
1 taza de cogollos de brócoli congelados
Sal (al gusto)
1/4 taza de queso parmesano rallado



Rinde 4 raciones (de 1 y 1/3 tazas). Cada ración: 250 calorías, 8 g grasa total (2 g grasa saturada, 0 g grasa *trans*), 5 mg colesterol, 32 g carbohidratos, 10 g proteína, 9 g fibra dietética, 410 mg sodio, 5 g azúcar, 0 g azúcar añadida.

Instrucciones

1. Caliente el aceite a fuego medio alto en una cacerola grande. Añada la cebolla y cocine unos 5 minutos, hasta que queden translúcidas, revolviendo ocasionalmente. Añada el caldo y deje que el líquido hierva. Añada las judías de Lima, reduzca el fuego, cubra y hierva a fuego lento por 5 minutos.
2. Añada las alubias enlatadas, los vegetales mixtos, los pimientos, el orégano y las hojuelas de pimiento rojo. Cubra y hierva a fuego lento por 5 minutos. Añada el brócoli, cubra y cocine por 5 minutos. Añada sal al gusto. Esta sopa se conserva bien durante 3 días tapada en el refrigerador. Recaliente en una olla tapada a fuego medio.
3. Sirva la sopa en tazones hondos. Tiene la opción de espolvorear cada ración con 1 cucharada de queso parmesano.

Reimpresa con permiso del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer.

www.LLS.org/espanol



ENSALADA DE FRIJOLAS AL ESTILO SUROESTE

Ingredientes

1 lata de 15 onzas de frijoles negros bajos en sodio, enjuagados y escurridos
1 taza de granos de maíz enlatados sin sal añadida

1 taza de pimientos verdes, rojos o amarillos picados
1 taza de zanahorias picadas
3/4 taza de salsa mexicana de tomate suave (sin picante)
1 cda. de aceite de oliva



Instrucciones

1. En un tazón grande para ensaladas, mezcle los frijoles con el maíz. Añada los pimientos picados, las zanahorias picadas, la salsa y el aceite de oliva.

2. Mezcle con una cuchara grande y sirva.

Puede usar frijoles normales en lugar de bajos en sodio. Enjuague los frijoles por completo en un colador y escúrralos antes de usarlos para disminuir considerablemente el contenido de sodio.

Rinde 6 raciones (de 1 y 1/4 tazas). Cada ración: 3 g grasa total (0 g grasa saturada, 0 g grasa *trans*), 0 mg colesterol, 21 g carbohidratos, 5 g proteína, 5 g fibra dietética, 250 mg sodio, 4 g azúcar, 0 g azúcar añadida.

Reimpresa con permiso del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer.

www.LLS.org/espanol



ROLLITO DE PAVO, ESPINACAS Y MANZANA

Ingredientes

1 cda. de mayonesa con contenido reducido de grasa*

2 cdtas. de mostaza con miel

2 tortillas de harina integral (de 8 pulgadas)

2 tazas sin compactar de hojas de espinaca tierna (baby), lavadas y secas

4 rebanadas finas (4 onzas) de pechuga de pavo

1/4 de manzana Granny Smith en rodajas muy finas



Instrucciones

1. Mezcle la mayonesa con la salsa de mostaza y miel. Ponga ambas tortillas en la superficie de preparación. Unte los bordes de cada una con la mezcla de mayonesa y mostaza.
2. Coloque una capa de vegetales sobre las tortillas, pero deje una porción de ellas sin cubrir en el lado más cercano a usted. Cubra cada capa con la mitad del pavo. Divida en partes iguales las rebanadas de manzana y colóquelas a lo largo del pavo. Doble el extremo de la tortilla que está más cerca suyo, y luego los dos lados. Enrolle tan apretado como sea posible hacia el extremo opuesto.
3. Sirva inmediatamente o envuelva firmemente cada rollito en una envoltura de plástico y refrigere, con el lado de superposición de la envoltura hacia abajo. Cuando quiera servirlos, quite la envoltura y corte cada rollito en dos, en un ángulo.

*Puede sustituir la mayonesa por 1 cda. de puré de aguacate.

Rinde 2 raciones (de un 1 rollito). Cada ración: 230 calorías, 6 g grasa total (1,5 g grasa saturada, 0 g grasa *trans*), 35 mg colesterol, 30 g carbohidratos, 17 g proteína, 1 g fibra dietética, 420 mg sodio, 5 g azúcar, 0 g azúcar añadida.

Reimpresa con permiso del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer.

www.LLS.org/espanol



SALTEADO DE PRIMAVERA CON POLLO

Ingredientes

1 cda. de aceite de maní

5 dientes de ajo

1 cdta. de jengibre fresco rallado

1/4 cdta. de jengibre molido

6 cebolletas picadas, incluyendo los tallos verdes

Sal (al gusto)

1 libra de pollo, deshuesado y sin piel, cortado en tiras de 1/2 pulgada

1 cebolla grande picada

1 taza de repollo picado

1 pimiento rojo mediano picado

1 pimiento verde mediano picado

2 cdtas. de salsa de soya con contenido reducido de sodio

1 y 1/2 cdtas. de azúcar (opcional)

1 cda. de fécula de maíz

1/2 taza de agua

3 tazas de arroz integral cocido



Rinde 4 raciones (de 1 y 1/2 tazas). Cada ración: 440 calorías, 7 g grasa total (1 g grasa saturada, 0 g grasa *trans*), 65 mg colesterol, 62 g carbohidratos, 36 g proteína, 8 g fibra dietética, 490 mg sodio, 13 g azúcar, 1 g azúcar añadida.

Instrucciones

1. Caliente el aceite a fuego medio alto en un wok o sartén grande. Cuando el aceite esté casi a punto de echar humo, añada el ajo, jengibre fresco, jengibre molido, cebolleta y sal al gusto. Saltee por 2 minutos. Añada el pollo. Saltee por 3 a 4 minutos más.
2. Añada la cebolla y el repollo picados y cocine por unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Añada los pimientos y cocine por 2 minutos.
3. Mezcle la salsa de soya, el azúcar y la fécula de maíz con el agua, entonces añada la mezcla al wok o sartén. Cocine sin cubrir hasta que la salsa se espese. Sirva sobre arroz caliente.

Reimpresa con permiso del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer.

www.LLS.org/espanol



BATIDO DE FRESAS Y CHÍA

Ingredientes

3/4 taza de leche descremada	2 cdtas. de ralladura de naranja
4 cdtas. de semillas de chía	1/2 cdta. de jengibre fresco picado
1 taza de fresas frescas	1/2 cdta. de extracto de vainilla
1 cda. de compota de fresas (o al gusto)	



Instrucciones

1. Ponga la leche y las semillas de chía en una licuadora y deje reposar mientras mide los demás ingredientes.
2. Añada a la licuadora las fresas, la compota de fruta, la ralladura de naranja, el jengibre y la vainilla. Licue a velocidad alta cerca de 1 minuto, hasta que el batido esté bien mezclado y cremoso.
3. Vierta en un vaso alto y sirva inmediatamente.

Rinde 1 ración (de 1 taza). Cada ración: 130 calorías, 3,5 g grasa total (0 g grasa saturada, 0 g grasa *trans*), 0 mg colesterol, 20 g carbohidratos, 6 g proteína, 6 g fibra dietética, 70 mg sodio, 14 g azúcar, 0 g azúcar añadida.

Reimpresa con permiso del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer.

www.LLS.org/espanol



RECETA

www.LLS.org/espanol



Ingredientes

Instrucciones

RECETA

www.LLS.org/espanol



Ingredientes

Instrucciones

RECETA

www.LLS.org/espanol



Ingredientes

Instrucciones

- Almacene siempre los alimentos fríos y las sobras en un plazo de 2 horas desde su compra o cocción, o tan pronto como sea posible. Use un marcador o bolígrafo para etiquetar los recipientes de alimentos con la última fecha recomendada para consumir el producto (“use by”, en inglés), si el envase o envoltura no tiene fecha de caducidad. Los alimentos que están en envases abiertos se echarán a perder más rápidamente que aquellos en paquetes cerrados. Visite <https://espanol.foodsafety.gov/tablas-de-seguridad-alimentaria-mfu8/tabla-de-conservación-de-alimentos-fríos> para consultar las pautas según los tipos de alimentos. Si duda de que sea seguro consumir algún alimento, recuerde: **EN CASO DE DUDA, TÍRELO A LA BASURA.** Vea la sección titulada *Sobras* en la página 37 para obtener más información.

Visite <https://espanol.foodsafety.gov> y www.fightbac.org para obtener más información sobre la seguridad de los alimentos (el último está en inglés).

Alimentos y bebidas asociados a enfermedades transmitidas por alimentos. Por lo general, las personas que no corren un alto riesgo de intoxicación alimentaria no tienen que evitar el consumo de estos alimentos y bebidas, pero es bueno que los conozcan. En el caso de las personas que corren mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos (por ejemplo, los pacientes con cáncer), puede que el equipo de profesionales médicos les aconseje que los eviten. Entre ellos se incluyen:

- Platos con mariscos crudos, tales como sushi, sashimi o ceviche
- Huevos crudos o poco cocidos
- Bebidas que no están pasteurizadas, tales como jugos sin pasteurizar o leche cruda
- Quesos blandos de corteza enmohecida y aquellos con vetas azules, tales como el Brie, Camembert, Roquefort, Stilton, Gorgonzola y azul, u otros tipos de quesos blandos que no están pasteurizados
 - o Tal vez pueda obtener variantes pasteurizadas de estos quesos. Verifíquelo en la etiqueta.
- Brotes crudos, tales como brotes de alfalfa
- Bebidas congeladas, helados blandos o yogur congelado provenientes de máquinas de venta a granel

Pida al equipo de profesionales médicos que le den pautas adicionales para la seguridad de los alimentos si usted o alguno de sus seres queridos tiene inmunosupresión.

Si desea obtener información sobre la nutrición destinada a pacientes con cáncer que reciben tratamiento, visite www.LLS.org/materiales para consultar la publicación titulada *Información sobre los alimentos y la nutrición*.

Alergias alimentarias. Las alergias alimentarias son afecciones médicas serias y potencialmente mortales causadas por una reacción excesiva del sistema inmunitario ante alimentos que generalmente son inocuos. Las reacciones ocasionadas por una alergia alimentaria pueden ir de leves a graves. Dichas alergias pueden iniciarse durante la niñez o luego en la adultez. Es importante que un alergista, un médico que se especializa en el diagnóstico y tratamiento de las alergias, confirme que es una alergia alimentaria. Tras el diagnóstico, es crucial que consulte con el equipo de profesionales médicos para aprender a protegerse a sí mismo y a manejar la alergia. Visite el sitio web de la organización Investigación y Educación sobre las Alergias Alimentarias (FARE, por sus siglas en inglés) en www.foodallergy.org/resources/materiales-y-recursos-en-espanol para obtener más información.



Cómo preparar comidas más saludables

Preparar las comidas en casa puede ayudarlo a ahorrar dinero y a comer de manera más saludable. Los siguientes son algunos consejos para tener en cuenta cuando cocine en casa.

Elija métodos de cocción más saludables. Para limitar el contenido de grasa, prepare los alimentos horneándolos, asándolos a la parrilla, usando una olla de cocción lenta o asándolos en el horno. Evite los alimentos fritos y grasosos.

Recuerde que no todas las grasas son iguales. Su cuerpo necesita grasas. Elija grasas saludables, tales como aceite de oliva o canola, aguacates, nueces y semillas.

Elija opciones basadas en plantas. Cambie la carne y otros productos provenientes de animales por proteínas de origen vegetal. Por ejemplo:

- Pruebe rodajas de tofu en vez de pollo.
- Use hongos picados o lentejas cocidas en vez de carne molida.

- Los frijoles negros, la jaca (jackfruit) y los garbanzos también son buenos sustitutos de la carne en diversos platos, tales como hamburguesas y chili. La jaca también puede ser un buen sustituto de la carne deshebrada.

Trate de crear sus comidas en torno a frutas, vegetales y frijoles, en vez de carne.

Abastezca su despensa con productos de primera necesidad. Algunos artículos serán necesarios para muchos platos. Por ejemplo, los condimentos, el aceite de cocina, el caldo bajo en sodio y el arroz integral son productos de primera necesidad. Vea la muestra de una *Lista de comestibles* a partir de la página 44 para crear una despensa bien abastecida.

Pruebe la sazón. Pruebe los alimentos antes de servirlos para saber si debe añadir más condimentos. Generalmente, la cantidad de condimentos de las recetas son solamente sugerencias, así que puede adaptarlas según su gusto. Recuerde que siempre puede añadir más especias o sal, pero una vez añadidas no puede quitarlas.

Advertencia sobre la seguridad de los alimentos: no pruebe los platos que contengan carne roja, carne de aves, pescado ni mariscos hasta que el alimento haya alcanzado una temperatura interna segura. Vea la tabla de la página 28.

Ahorre tiempo. Cocinar puede exigir mucho tiempo, pero no tiene que hacerlo todo desde cero. Aquí se encuentran algunas ideas para ahorrarle tiempo en la cocina:

- Pique de una sola vez los vegetales para varias comidas. Guarde los vegetales picados en el refrigerador, dentro de un recipiente hermético.

CONSEJO DEL DIETISTA

Q. ¿Cómo puedo empezar a cocinar en casa?

R. Si nunca antes ha cocinado en casa, la idea de hacerlo puede ser intimidante. Tal vez no sepa por dónde empezar.

El Internet ofrece muchos videos gratuitos con chefs profesionales y cocineros caseros con experiencia que pueden guiarlo paso a paso por deliciosas recetas. Los videos pueden ser más útiles que una receta escrita, especialmente para los principiantes. Podrá ver el aspecto que tiene que tener la comida en cada paso, así como detener el video y volver a verlo según sea necesario.

La iniciativa Cocina para tu Salud (Cook for Your Life) enseña a cocinar de manera saludable a la gente afectada por el cáncer. Visite www.cookforyourlife.org/es/videos para mirar y aprender.

Si busca una receta específica, intente una búsqueda en YouTube. Cualquiera sea la comida que se le antoje, probablemente hay un video para guiarlo.

Si le gusta algo que prepara un familiar o amigo, también puede pedirle que le enseñe cómo hacerlo.

- Busque por Internet recetas que puedan prepararse en una sola olla, para ahorrarle tiempo de limpieza.
- Use salsas y aderezos que se venden listos para su consumo. Recuerde comprobar el contenido de azúcares añadidas y sodio en las etiquetas y elija las opciones más saludables.
- Use mezclas de vegetales congelados como base para platos como salteados, sopas o cazuelas.
- Para añadir una ración de granos integrales de manera rápida y sencilla, pruebe arroz integral para microondas.
- Use un pollo asado (roisserie) como fuente de proteína en varios platos.

Controle el contenido de sal. Esté al tanto del contenido de sal de sus alimentos chequeándolo en la etiqueta de información nutricional. La Asociación Americana del Corazón recomienda, en el caso de la mayoría de los adultos, un consumo máximo de 2,300 miligramos (mg) de sodio al día y un límite ideal de no más de 1,500 mg al día. Al cocinar, es posible que algunos de los ingredientes ya tengan sal, así que tal vez no sea necesario añadir más. Aquí se encuentran más maneras de reducir su consumo de sodio:

- Limite o evite el consumo de alimentos ahumados o curados, tales como salchichas, tocino y perros calientes.
- Cuando compre artículos enlatados, busque en la etiqueta los mensajes “no salt added” (sin sal añadida) o “low sodium” (bajo en sodio). También puede enjuagar los vegetales enlatados antes de cocinarlos para quitar la sal añadida.
- Evite el arroz y los fideos saborizados. Prepare arroz y fideos elaborados sin condimentos y sazónelos usted mismo.
- Evite los vegetales congelados que están sazonados o que tienen salsas.
- Busque mezclas de condimentos sin sodio para sazonar carnes y vegetales.
- Evite los alimentos procesados y la comida rápida, ya que pueden tener un alto contenido de sal.

Elija un aceite de cocina más saludable. La Asociación Americana del Corazón recomienda optar por aceites con menos de 4 gramos de grasa saturada por cucharada y sin aceites parcialmente hidrogenados ni grasas *trans*. Esto incluye los siguientes aceites económicos:

- Aceite de canola, maíz, oliva, maní, cártamo, soya y girasol

Las mezclas de estos aceites suelen denominarse “aceite vegetal”. Otros aceites, como el de aguacate o sésamo, también son opciones saludables, pero podrían costar más. Los aerosoles para cocinar preparados con estos aceites también son buenas opciones.

Reduzca la cantidad de azúcar añadida. Como regla general, se puede disminuir el azúcar de la mayoría de las recetas en un 25 por ciento sin afectar en gran medida el sabor ni la textura. En la mayoría de los postres horneados, puede emplear 1 taza de puré de manzanas sin azúcar en lugar de 1 taza de azúcar. Si opta por esta sustitución, reduzca la cantidad de otros líquidos de la receta.

Algunas personas usan sustitutos del azúcar sin calorías elaborados con estevia (que se extrae de las hojas de la planta de estevia) o edulcorantes artificiales como alternativa a las azúcares añadidas. No hay evidencia contundente de una asociación entre el cáncer y los edulcorantes artificiales, entre los cuales se incluyen la sucralosa (Splenda®), la sacarina (Sweet’N Low®) y el aspartamo (Equal®). La evidencia es poco clara en cuanto a si los edulcorantes artificiales ayudan a perder peso o a mantener un peso saludable. Es importante recordar que los edulcorantes tales como el agave, el jarabe de arroz integral, el azúcar de coco, la miel, el jarabe de arce y la melaza añaden calorías, igual que el azúcar blanco refinado o el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa.

Deje que su hijo lo ayude a preparar los alimentos. De manera adecuada según su edad, deje que su hijo lo ayude con la compra de comestibles, la preparación de alimentos y la planificación de comidas. Por ejemplo, deje que los niños más pequeños elijan los vegetales y frutas en la tienda. Permita que los niños más grandes lo ayuden a revolver la olla o medir las especias. Su hijo adquirirá estos importantes conocimientos prácticos y un mayor aprecio por los alimentos. Es posible que incluso los niños que son quisquillosos para comer prueben algo nuevo si ayudan a prepararlo.

Pruebe recetas nuevas. Hay muchas maneras de encontrar recetas. Pregúnteles a sus familiares y amigos cuáles son sus platos favoritos. Saque libros de cocina de su biblioteca. Busque por Internet y use los siguientes sitios web para empezar su búsqueda (los dos primeros están en inglés).

- PearlPoint Nutrition Services®: www.pearlpoint.org/recipes
- Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR, en inglés): www.aicr.org/cancer-prevention/recipes
- Cook for Your Life: www.cookforyourlife.org/es

Vea la *Muestra de un plan de comidas* a partir de la página 39 para consultar un ejemplo de menú saludable. Si usted encuentra una nueva receta que le gusta, anótela en una de las tarjetas de receta en blanco que se incluyen en este libro.



La hora de las comidas

Tomar buenas decisiones sobre los alimentos no se trata simplemente de consumir alimentos, sino también de disfrutarlos. Ya que la comida ayuda a acercar a la gente, trate de hacer que la hora de las comidas sea una ocasión de vida social

y diversión para usted y su familia. Para que la hora de las comidas sea más placentera, pruebe los siguientes consejos:

- Siéntese y coma con sus amigos y familiares.
- Haga que el horario programado de las comidas sea una prioridad para la familia.
- Coma en la mesa en vez de sentarse en el sofá o en habitaciones separadas.
- Guarde los dispositivos electrónicos (teléfonos celulares y tabletas). Apague el televisor. Coma sin distracciones para que pueda disfrutar de sus alimentos.
- Mientras come, propicie una conversación agradable. A continuación hay algunas preguntas divertidas que puede usar para iniciar la conversación. También puede inventar sus propias preguntas.
 - o ¿Qué fue lo más memorable de tu día?
 - o Si pudieras tener algún superpoder, ¿cuál elegirías?
 - o ¿Cuál fue la mejor comida que has comido en tu vida?
 - o Si pudieras viajar a cualquier lugar, ¿adónde irías?

Incluso si está comiendo solo, hágalo sin distracciones y tómese el tiempo para saborear cada bocado de alimento.

Comer en restaurantes. Comer de una manera saludable no significa que no pueda salir a comer y disfrutar de sus restaurantes favoritos. La clave es la moderación. Aquí se encuentran algunas cosas para tener en cuenta cuando coma en restaurantes:

- Revise el sitio web del restaurante para consultar de antemano la información nutricional de los platos del menú. Un poco de investigación antes de ordenar puede ayudarlo a seleccionar una comida saludable.
- A menudo, las porciones de los restaurantes son grandes. Antes de empezar a comer, ponga la mitad de la comida en una caja para llevar a fin de limitar el tamaño de la porción.
- Sea aventurero; pruebe restaurantes que sirvan alimentos que típicamente no come en casa. Pruebe la cocina de otro país o cultura o pida un plato vegetariano o vegano. Tal vez encuentre un plato favorito nuevo que puede tratar de preparar en casa.

Sobras

Las sobras son una excelente manera de ahorrar tiempo y dinero, así como reducir el desperdicio de alimentos. Cuando planifique sus comidas de antemano, recuerde incorporar las sobras a lo largo de la semana. Siga estas pautas para la seguridad de los alimentos al almacenar y recalentar las sobras.



Almacene las sobras de manera segura. Si tiene previsto preparar comidas de antemano o usar sobras, asegúrese de almacenar los alimentos de manera segura.

- Empaque y refrigere o congele las sobras en el plazo de 2 horas desde su cocción, o antes si es posible. (Almacene los alimentos en el plazo de 1 hora si la temperatura es superior a 90 °F o 32 °C).
- Consuma o descarte las sobras en el plazo de 2 a 4 días, si están refrigeradas, o de 3 a 4 meses si están congeladas. Los alimentos congelados pueden conservarse de forma segura durante más tiempo que este plazo, pero pueden perder humedad y sabor. Si duda de que sea seguro consumir algún alimento, recuerde: **EN CASO DE DUDA, TÍRELO A LA BASURA.**
- Use un marcador o bolígrafo para etiquetar los recipientes de alimentos con la última fecha recomendada para consumir el producto (“use by”, en inglés), si el envase o envoltura no tiene fecha de caducidad. Los alimentos que están en envases abiertos se echan a perder más rápidamente que aquellos en paquetes cerrados. Visite <https://espanol.foodsafety.gov/tablas-de-seguridad-alimentaria-mfu8/tabla-de-conservación-de-alimentos-fríos> para consultar más pautas.
- Coloque los alimentos cuya fecha de caducidad está más próxima en la parte delantera del refrigerador, para que sea más probable que los use.

Recaliente las sobras de manera segura. Tal como cuando prepara una comida la primera vez, tiene que seguir buenas prácticas para la seguridad de los alimentos cuando recaliente las sobras para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos.

- Puede recalentar las sobras congeladas sin descongelarlas antes; sin embargo, tomará más tiempo calentar el alimento hasta una temperatura interna segura. No descongele los alimentos a temperatura ambiente, sino en el refrigerador, bajo un chorro de agua fría o en el microondas.
- Cuando recaliente las sobras, asegúrese de que alcancen 165 °F (74 °C) según un termómetro para alimentos. Compruebe la temperatura del alimento en varias partes para asegurarse de que no haya ningún lugar que esté frío.
- Recaliente las salsas, sopas y jugos de carnes hasta que hiervan intensamente.
- Cubra las sobras para recalentarlas. Esto permite retener la humedad y asegura que el alimento se caliente en todas partes.
- Cuando recaliente en el microondas, cubra y gire el alimento para lograr un calentamiento uniforme.

Muestra de un plan de comidas

La siguiente muestra de un plan de comidas se elaboró en función de una dieta de 2,000 calorías al día. Los platos en negrita y marcados con un asterisco (*) son recetas que se pueden encontrar tras la página 28. Esta muestra de un plan de comidas es solamente un ejemplo. **Haga cambios según sea necesario para seguir las pautas alimentarias que le dé el equipo de profesionales médicos o un dietista registrado.** Pida a un dietista registrado un plan de comidas que satisfaga sus necesidades específicas.

Muestra de un plan de comidas: Día 1

COMIDA	ALIMENTOS	NOTAS
Desayuno	Burrito para el desayuno <ul style="list-style-type: none"> • Una tortilla integral de 8 pulgadas • Un puñado de espinacas • 2 huevos revueltos • 1/2 taza de tomates cherry en mitades • 1/4 taza de queso triturado 	También puede añadir otros vegetales, tales como pimientos o cebollas.
Refrigerio	1 taza de uvas 1/4 taza de nueces de Castilla o pecanas en mitades	Corte las uvas por la mitad y congélelas para tener un refrigerio frío.
Almuerzo	Rollito de pavo, espinacas y manzana* 1 taza de chips horneados 1/2 taza de yogur bajo en grasa Durazno en rodajas	Use la tortilla integral y las espinacas que sobraron del burrito para el desayuno. Para una opción vegetariana, use frijoles negros y/o puré de garbanzos. Los frijoles y las legumbres (como los garbanzos) son buenas fuentes de proteína.
Refrigerio	1 taza de palitos de zanahoria 4 cdas. de paté de garbanzos (hummus) 1 naranja mediana	Consuma una variedad colorida de frutas y vegetales para obtener la mayor cantidad posible de nutrientes.
Cena	Salteado de primavera con pollo*	Puede sustituir el pollo por tofu si prefiere un plato vegetariano. Refrigere o congele las sobras en un recipiente hermético.
Postre	1/2 taza de yogur congelado	

*Puede encontrar esta receta en la sección de tarjetas de recetas tras la página 28.

Muestra de un plan de comidas: Día 2

COMIDA	ALIMENTOS	NOTAS
Desayuno	Parfait de yogur <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de yogur • 1 cda. de almendras fileteadas • 3/4 taza de arándanos azules • 1/4 taza de granola 	
Refrigerio	1 manzana mediana 1 cda. de mantequilla de nueces 1 taza de chips horneados	Cuando elija un refrigerio, trate de incluir más de un grupo de alimentos, tales como proteínas, frutas, vegetales y/o carbohidratos complejos.
Almuerzo	Sobras del salteado de primavera con pollo*	Puede calentar las sobras de la noche anterior para no tener que volver a cocinar. Caliéntelas hasta que lleguen a una temperatura interna segura de 165 °F (74 °C).
Refrigerio	1 taza de brócoli 2 cdas. de hummus 1/4 taza de nueces de Castilla o pecanas en mitades	
Cena	Lasaña fácil de verano* Ensalada de acompañamiento preparada con vegetales de hojas verdes y 1 cda. de aderezo italiano	Refrigere o congele las sobras. Añada sus vegetales favoritos a la ensalada: pepinos, zanahorias, espinacas, rábanos. Use opciones que no haya empleado en el burrito para el desayuno del Día 1.
Postre	“Helado” de banana congelada. Cubra con nueces picadas.	Para preparar el “helado” de banana, pele y congele una banana madura durante al menos dos horas. Licue o haga un puré hasta lograr la consistencia de un helado.

*Puede encontrar esta receta en la sección de tarjetas de recetas tras la página 28.

Muestra de un plan de comidas: Día 3

COMIDA	ALIMENTOS	NOTAS
Desayuno	Avena con frutas frescas*	
Refrigerio	Tostada de queso cottage, pepino y tomate*	Para aumentar la fibra dietética, elija un pan 100% integral.
Almuerzo	Sobras de la lasaña fácil de verano* Ensalada de acompañamiento preparada con vegetales de hojas verdes y 1 cda. de aderezo italiano	Puede calentar las sobras de la noche anterior para no tener que volver a cocinar. Calientelas hasta que lleguen a una temperatura interna segura de 165 °F (74 °C). Añada sus vegetales favoritos a la ensalada: pepinos, zanahorias, espinacas, rábanos.
Refrigerio	1/2 taza de salsa mexicana 1 taza de palitos de zanahoria 10 a 15 chips de tortilla multigrano	
Cena	Halibut sellado con tomates "heirloom" * Espárragos asados • Rocíe aceite de oliva y condimentos sobre los espárragos. • Hornee a 425 °F (220 °C) por 10 a 15 minutos. 1/2 taza de arroz integral cocido	
Postre	1/4 taza de uvas pasas cubiertas de chocolate 1/4 taza de nueces sin sal	

*Puede encontrar esta receta en la sección de tarjetas de recetas tras la página 28.

Planilla de planificación de comidas

Planificar de antemano las comidas es una manera excelente de incluir una variedad de alimentos saludables en su menú cada semana. Tener un plan de comidas escrito también puede recordarle usar las sobras que tal vez estén a mano para el almuerzo o los refrigerios más adelante en el transcurso de la semana. De esa manera, puede eliminar las conjeturas a la hora de las comidas. Consulte esta planilla cuando prepare su lista de comestibles, a fin de tener a mano todos los ingredientes que necesitará.

La semana del _____

DÍA	MENÚ	SOBRAS
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Lista de comestibles

Mantenga abastecida la despensa y el refrigerador con opciones de alimentos saludables. Para empezar, use la siguiente lista de comestibles sugeridos. Recuerde que estos alimentos son solo sugerencias. Haga cambios, según sea necesario, para adaptarlos a las alergias alimentarias o para seguir las pautas de nutrición recomendadas por el equipo de profesionales médicos.

Despensa

Granos/cereales

- Panes integrales
- Galletas saladas
- Arroz y pasta integrales
- Avena y cereales calientes
- Cuscús, trigo bulgur y quinua
- Cereales
- Palomitas de maíz naturales
- Harina y pan rallado
- Cereales integrales

Frutas/vegetales

- Frutas secas y frutas enlatadas
- Puré de manzanas (sin azúcar)
- Patatas y batatas (camotes)
- Cebollas y ajo
- Tomates y vegetales enlatados
- Puré de patatas instantáneo

Lácteos

- Leche en polvo sin grasa o proteína de suero en polvo
- Leche evaporada

Proteínas

- Pescado y pollo enlatados (envasados en agua)
- Mantequillas de maní y de almendras de tipo natural
- Nueces y semillas sin sal
- Frijoles/arvejas secos y enlatados
- Barras de proteína

Grasas y aceites

- Aceite de oliva y canola
- Aceite en aerosol

Otros

- Sopa y caldo bajos en sodio
- Hierbas y especias secas
- Variedad de vinagres
- Tés descafeinados
- Café descafeinado
- Mezclas en polvo para bebidas saborizadas
- Pudín y gelatina
- Miel, azúcar o estevia

Comestibles adicionales para la despensa:

Refrigerador y congeladora

Granos/cereales

- Gofres (waffles) integrales
- Panes integrales

Frutas/vegetales

- Frutas y vegetales frescos
- Ensalada envasada
- Jugo concentrado 100% natural
- Salsa mexicana de tomate o fruta

Lácteos

- Leche baja en grasa
- Yogur bajo en grasa
- Queso bajo en grasa
- Queso cottage y ricotta bajos en grasa
- Leche enriquecida de soya, almendra o arroz
- Sorbete, yogur y helado

Proteínas

- Huevos
- Pechuga de pollo sin piel

- Cerdo magro
- Carne de res magra
- Pechuga de pavo
- Paté de garbanzos (hummus)
- Pescado o camarones

Grasas y aceites *(use opciones que no son bajas en grasa si presenta pérdida de peso involuntaria)*

- Mayonesa baja en grasa
- Aderezo para ensaladas bajo en grasa
- Crema agria baja en grasa
- Margarina blanda sin grasas *trans* (en pote)

Otros

- Jugo enriquecido 100% natural
- Bebidas deportivas
- Bebidas nutritivas
- Paletas heladas
- Comidas preparadas/congeladas listas para su consumo

Comestibles adicionales:

Otras organizaciones

Educación en nutrición y recetas

Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics o AND)

www.eatright.org

(800) 877-1600

La AND es la organización más grande del mundo de profesionales especializados en los alimentos y la nutrición. El sitio web eatright.org brinda información educativa sobre la nutrición y un localizador para buscar dietistas registrados en función del código postal y la especialidad. Está en inglés.

Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (American Institute for Cancer Research o AICR)

www.aicr.org

(800) 843-8114

El AICR enfoca su investigación en la relación entre la alimentación y el cáncer, y convierte los resultados en información práctica para el público. Además, brinda financiamiento para investigación a destacadas universidades, hospitales y centros de investigación en todo Estados Unidos y en el extranjero. Su sitio web, que está en inglés, ofrece información sobre nutrición, recetas, herramientas interactivas basadas en la web y más.

MiPlato (MyPlate)

www.myplate.gov/resources/en-espanol

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) ofrece este sitio web que incluye información sobre la nutrición, recetas y la opción de completar el cuestionario de MiPlato, lo cual permite el acceso a recursos personalizados. Puede acceder al cuestionario en español en www.myplate.gov/es/form/myplate-quiz#question_1.

Cocina para tu Salud (Cook for Your Life)

www.cookforyourlife.org/es

Esta iniciativa se dedica a enseñar a cocinar de manera saludable a la gente afectada por el cáncer. El sitio web ofrece opciones para buscar recetas y videos según necesidades alimentarias individuales.

Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute o NCI)

www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes/consejos-de-alimentacion

(800) 422-6237

El librito gratuito titulado *Consejos de alimentación: antes, durante y después del tratamiento del cáncer* está destinado a las personas que están recibiendo o están por recibir tratamiento contra el cáncer.

Alimentos y asistencia económica

2-1-1

www.es.211.org

Marque el 211 con su teléfono

Marcando al 211 puede obtener información sobre recursos locales, tales como despensas comunitarias, servicios de entrega de comidas, comedores comunitarios y otros programas de asistencia.

Feeding America

www.feedingamerica.org/en-espanol

(800) 771-2303

El sitio web de Feeding America brinda una herramienta de búsqueda por Internet para conectar a la gente con bancos locales de alimentos.

Servicio de Alimentos y Nutrición (Food and Nutrition Service o FNS)

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

(United States Department of Agriculture o USDA)

www.fns.usda.gov

Esta agencia federal trabaja en colaboración con los gobiernos estatales para coordinar los siguientes programas, entre otros. El sitio web está en inglés.

- **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, en inglés).** Este programa brinda asistencia nutricional a personas y familias de bajos ingresos que reúnen los requisitos. A los beneficios de este programa a veces se les denomina “cupones de alimentos”. Visite www.fns.usda.gov/snap/applicant-recipient (en inglés) para obtener más información sobre los requisitos para ser beneficiario del programa y sobre cómo solicitar esta ayuda. Se ofrece información en español sobre el programa en www.benefits.gov/es/benefit/361.

- **Línea Directa Nacional de Hambre de la USDA.** Esta línea directa, manejada por la organización Hunger Free America, ayuda a las personas que buscan asistencia alimentaria. Llame al (877) 8-HAMBRE, o sea (877) 842-6273, para comunicarse con un representante en español.

Si desea informarse sobre más recursos de asistencia alimentaria, visite www.LLS.org/materiales para consultar la publicación titulada *Asistencia alimentaria: recursos y consejos*.

Información y recursos

LLS ofrece información y servicios de forma gratuita para los pacientes y familias afectados por los distintos tipos de cáncer de la sangre. En esta sección se enumeran diversos recursos que le podrían resultar de ayuda.

Para obtener información y ayuda

Consulte con un Especialista en Información. Los Especialistas en Información de LLS pueden asistirlo durante el tratamiento del cáncer y con los desafíos económicos y sociales correspondientes, y asimismo brindarle información precisa y actualizada sobre las enfermedades de la sangre, las opciones de tratamiento y los servicios de apoyo. Nuestros Especialistas en Información son trabajadores sociales y enfermeros altamente capacitados y especializados en oncología. Se disponen de servicios lingüísticos (interpretación y traducción). Comuníquese con ellos o visite nuestro sitio web para obtener más información.

- Llame al: (800) 955-4572 (Lun-Vie, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este)
- Correo electrónico y servicio de chat en vivo: www.LLS.org/especialistas

Ensayos clínicos (estudios de investigación médica). Hay investigaciones en curso para desarrollar nuevas opciones de tratamiento para los pacientes. LLS ofrece ayuda a los pacientes y cuidadores para que entiendan, identifiquen y accedan a los ensayos clínicos. Los pacientes pediátricos y adultos y sus cuidadores pueden consultar con nuestros enfermeros orientadores especializados que los ayudarán a buscar opciones de ensayos clínicos y les brindarán apoyo personalizado durante todo el proceso de un ensayo clínico. Visite www.LLS.org/ensayos para obtener más información.

Consultas individuales sobre la nutrición. Programe una consulta individual gratuita con uno de nuestros dietistas registrados, quienes cuentan con experiencia en nutrición oncológica. Las consultas están disponibles para los pacientes con cualquier tipo de cáncer y sus cuidadores. Los dietistas pueden asistirlo brindándole información sobre las estrategias de alimentación saludable, el manejo de los efectos secundarios y más. Visite www.LLS.org/nutricion para obtener más información.

Materiales informativos gratuitos. LLS ofrece publicaciones gratuitas con fines de educación y apoyo. Visite www.LLS.org/materiales para consultar estas publicaciones por Internet, o para pedir copias impresas que se envían por correo.

Programas educativos por teléfono/Internet. LLS ofrece programas educativos de forma gratuita por teléfono/Internet y video para los pacientes, cuidadores y profesionales médicos. Algunos de los programas y materiales están disponibles en español. Visite www.LLS.org/programs (en inglés) para obtener más información.

Asistencia económica. A las personas con cáncer de la sangre que reúnen los requisitos, LLS les ofrece apoyo económico para cubrir las primas del seguro médico y los copagos de medicamentos, así como los gastos que no son de tipo médico, por ejemplo, para viajes relacionados con el tratamiento, comida, servicios públicos, vivienda, etc. Llame o visite nuestro sitio web para obtener más información.

- Llame al: (877) 557-2672
- Visite: www.LLS.org/asuntos-financieros

Podcast. La serie de podcasts llamada *The Bloodline with LLS* se ofrece para recordarle que, luego del diagnóstico, surge la esperanza. Escuche a pacientes, cuidadores, defensores, médicos y otros profesionales de la salud hablar sobre los diagnósticos, opciones de tratamiento, asuntos de calidad de vida, efectos secundarios de los tratamientos, comunicación entre pacientes y sus médicos y otros temas importantes relacionados con la supervivencia. Visite www.TheBloodline.org/TBL/espanol para obtener más información y suscribirse para tener acceso a contenido exclusivo, enviar ideas y sugerencias de temas, y conectarse con otros oyentes.

Aplicaciones móviles gratuitas.

- LLS Coloring for Kids™ permite a los niños (y adultos) expresar su creatividad y también ofrece actividades para ayudarlos a aprender acerca del cáncer de la sangre y su tratamiento. Visite www.LLS.org/ColoringApp para descargarla gratuitamente. La página web y la aplicación están en inglés.
- LLS Health Manager™ lo ayuda a manejar las necesidades de salud al llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos, hidratación, preguntas para el médico y más. Visite www.LLS.org/AplicacionSalud para descargarla gratuitamente. La versión en español se llama Aplicación de Salud de LLS.

Lecturas sugeridas. LLS ofrece una lista de publicaciones seleccionadas que están recomendadas para pacientes, cuidadores, niños y adolescentes. Visite www.LLS.org/SuggestedReading (en inglés) para informarse más.

Servicios lingüísticos. Informe al médico si necesita servicios de interpretación o traducción porque el inglés no es su idioma principal, o si necesita otro tipo de asistencia, tal como un intérprete del lenguaje de señas. Estos servicios suelen estar disponibles sin costo para los pacientes y sus familiares y cuidadores durante las citas médicas y emergencias.

Para conectarse con pacientes, cuidadores y recursos de la comunidad

Comunidad de LLS. Esta ventanilla única virtual es el sitio para comunicarse con otros pacientes y recibir los recursos y la información más recientes en relación con el cáncer de la sangre. Puede compartir sus experiencias con otros pacientes y cuidadores y obtener el apoyo personalizado del personal capacitado de LLS. Visite www.LLS.org/community (en inglés) para unirse.

Sesiones semanales de chat por Internet. Estos chats moderados pueden ofrecer oportunidades para obtener apoyo y ayudar a los pacientes con cáncer y sus cuidadores a comunicarse y compartir información. Visite www.LLS.org/chat (en inglés) para obtener más información.

Programas locales. LLS ofrece apoyo y servicios comunitarios en los Estados Unidos y Canadá, entre los que se incluye el *Programa Primera Conexión® de Patti Robinson Kaufmann* (un programa de apoyo mutuo entre pares), grupos de apoyo locales y otros recursos valiosos. Llame o visite nuestro sitio web para obtener más información sobre estos programas, o para comunicarse con el personal de LLS en su región.

- Llame al: (800) 955-4572
- Visite: www.LLS.org/LocalPrograms (en inglés)

Defensa y política pública. En estrecha colaboración con dedicados defensores voluntarios, la Oficina de Políticas Públicas de LLS eleva la voz de los pacientes ante los funcionarios electos estatales y federales, la Casa Blanca, los gobernadores estatales e incluso los tribunales. Juntos, abogamos por tratamientos seguros y eficaces. Luchamos por políticas que faciliten a todos los pacientes el acceso a la atención médica. Y, sobre todo, abogamos por la esperanza de una cura. ¿Desea unirse a nuestros esfuerzos? Visite www.LLS.org/advocacy (en inglés) para obtener más información.

Otras organizaciones útiles. LLS ofrece una lista extensa de recursos para los pacientes y sus familias. Hay recursos relacionados con la asistencia económica, la orientación psicológica, el transporte y la atención del paciente, entre otras necesidades. Visite www.LLS.org/ResourceDirectory para consultar el directorio (en inglés).

Ayuda adicional para poblaciones específicas

Información para los veteranos. Los veteranos que estuvieron expuestos al agente naranja mientras prestaban servicio en Vietnam podrían obtener ayuda del Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos. Llame o visite el sitio web para obtener más información.

- Llame al: (800) 749-8387
- Visite: www.publichealth.va.gov/exposures/AgentOrange (en inglés)

Información para los bomberos. Los bomberos corren un riesgo mayor de presentar cáncer. Hay medidas que pueden tomar para reducir este riesgo. Visite www.LLS.org/FireFighters (en inglés) para obtener información y recursos.

Sobrevivientes del World Trade Center. Las personas afectadas directamente por los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001, que posteriormente recibieron un diagnóstico de cáncer de la sangre, podrían reunir los requisitos para obtener ayuda del Programa de Salud World Trade Center. Entre las personas que reúnen los requisitos se incluyen:

- El personal de emergencia que acudió al área del World Trade Center
- Los trabajadores y voluntarios que ayudaron con el rescate, la recuperación y la limpieza de los lugares relacionados con el ataque al World Trade Center en la ciudad de Nueva York
- Los sobrevivientes que estuvieron —o que vivían, trabajaban o estaban asistiendo a una escuela— en el área del desastre en la ciudad de Nueva York
- El personal de emergencia en el Pentágono y en Shanksville, PA

Llame al Programa de Salud del World Trade Center o visite la siguiente página web para obtener más información.

- Llame al: (888) 982-4748
- Visite: www.cdc.gov/wtc/faq.html (en inglés; hay información en español sobre los requisitos del programa y el proceso de solicitud, así como una solicitud por Internet, en www.cdc.gov/wtc/apply_es.html)

Personas que sufren de depresión. El tratamiento de la depresión tiene beneficios para los pacientes con cáncer. Busque asesoramiento médico si su estado de ánimo no mejora con el tiempo, por ejemplo, si se siente deprimido todos los días durante un período de dos semanas. Llame al Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, en inglés) o visite su sitio web para obtener más información.

- Llame al: (866) 615-6464
- Visite: www.nimh.nih.gov (escriba “depresión” en la casilla de búsqueda para obtener enlaces a información en español sobre la depresión y su tratamiento)

Referencias bibliográficas

La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) dispone de materiales educativos, muchos de los cuales se emplearon para crear este manual. Visite www.LLS.org/materiales para consultar las publicaciones de LLS (disponibles en español) y www.pearlpoint.org para obtener más información sobre la nutrición (en inglés).

American Heart Association. Sugar 101. Revisada el 2 de noviembre del 2021. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/sugar-101>. Consultada el 19 de septiembre del 2022.

Centers for Disease Control and Prevention. Four steps to food safety: Clean, separate, cook, chill. Revisada el 5 de agosto del 2022. <https://www.cdc.gov/foodsafety/keep-food-safe.html>. Consultada el 19 de septiembre del 2022.

Centers for Disease Control and Prevention. Oral health tips. Revisada el 9 de noviembre del 2021. <https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/adult-oral-health/tips.html>. Consultada el 19 de septiembre del 2022.

Eatright.org de la Academy of Nutrition and Dietetics. Safe food shopping guide. Actualizada en noviembre del 2015. <https://www.eatright.org/homefoodsafety/multimedia/infographics/safe-food-shopping-guide-infographic>. Consultada el 19 de septiembre del 2022.

Foodsafety.gov. Food poisoning. Revisada el 20 de agosto del 2020. <https://www.foodsafety.gov/food-poisoning>. Consultada el 19 de septiembre del 2022.

National Cancer Institute. Artificial sweeteners and cancer. Revisada el 10 de agosto del 2016. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/diet/artificial-sweeteners-fact-sheet>. Consultada el 19 de septiembre del 2022.

National Institutes of Health: Office of Dietary Supplements. Dietary supplement fact sheets. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-all/>. Consultada el 19 de septiembre del 2022.

U.S. Department of Agriculture y U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025*. 9^{na} edición. Diciembre del 2020. Disponible en [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov). Consultada el 19 de septiembre del 2022.

United States Department of Agriculture. Food Safety and Inspection Service. Leftovers and food safety. Actualizada el 31 de julio del 2020. <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/leftovers-and-food-safety>. Consultada el 19 de septiembre del 2022.

United States Food and Drug Administration. The new nutrition facts label. Revisada el 13 de abril del 2022. <https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/new-nutrition-facts-label>. Consultada

Consultas personalizadas sobre la nutrición

Hable con un dietista registrado sobre la nutrición y el cáncer.



Nuestros dietistas registrados cuentan con experiencia en nutrición oncológica y ofrecen consultas individuales de forma gratuita por teléfono o por correo electrónico.



LEUKEMIA &
LYMPHOMA
SOCIETY®

pearlpoint 
nutrition services®

Las consultas pueden incluir:

- Respuestas a preguntas sobre la nutrición
- Estrategias para manejar los efectos secundarios
- Recomendaciones para mejorar la nutrición
- Consejos para la planificación de comidas y la compra de comestibles
- Información y asesoramiento para cuidadores
- Preguntas que puede hacerle al equipo de profesionales médicos
- Otros recursos de nutrición

Visite www.LLS.org/nutricion para programar una consulta de nutrición.



Para obtener apoyo,
pida ayuda a nuestros

ESPECIALISTAS EN INFORMACIÓN

El equipo de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma está compuesto por trabajadores sociales, enfermeros y educadores en salud altamente capacitados y especializados en oncología. Están disponibles por teléfono de lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m. (hora del Este).

- Información y apoyo personalizados sobre los tipos de cáncer de la sangre
- Orientación sobre las preguntas que puede hacerle a su médico
- Información sobre los recursos de ayuda económica para pacientes
- Búsquedas individualizadas de ensayos clínicos

**Comuníquese con nosotros al
800-955-4572 o en
www.LLS.org/especialistas**

(puede solicitar los servicios de un intérprete)





Para obtener más información,
comuníquese con nuestros
Especialistas en Información
al **800.955.4572** (se ofrecen
servicios de interpretación a pedido).

The Leukemia & Lymphoma Society
3 International Drive, Suite 200
Rye Brook, NY 10573

La misión de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) es curar la leucemia, el linfoma, la enfermedad de Hodgkin y el mieloma, y mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias.
Para obtener más información, visite www.LLS.org/espanol.