

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

## Agradecimiento

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

### **Holly Mills, MS, RD, CSO**

Dietista especializada en oncología  
Centro oncológico John Theurer  
Hackensack University Medical Center  
Hackensack, NJ

y

### **Margaret Martin, MS, RD, LDN, CDE**

Educadora en nutrición  
The Leukemia & Lymphoma Society  
Rye Brook, NY

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 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** Información básica sobre la nutrición
- 13** Etiqueta de “información nutricional”
- 18** Planificación de comidas
- 20** Compra de comestibles
- 23** Seguridad de los alimentos y riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos
- 28** Cómo preparar comidas más saludables
- 33** La hora de las comidas
- 34** Sobras
- 35** Muestra de un plan de comidas
- 39** Planilla de planificación de comidas
- 41** Lista de comestibles
- 43** Otras organizaciones
- 45** Información y recursos
- 49** 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.



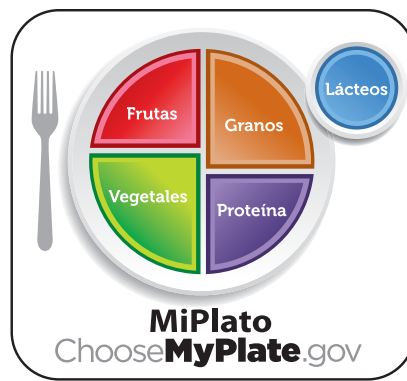
## Información básica sobre la nutrición

Los alimentos proporcionan al organismo el combustible necesario para un funcionamiento saludable y la energía para emprender las actividades de la vida cotidiana. Mantener un régimen alimenticio saludable a lo largo de la vida puede ayudarlo a reducir el riesgo de padecer enfermedades y mejorar su bienestar general. En este manual encontrará estrategias, consejos y recursos que lo ayudarán a usted y a su familia a desarrollar hábitos alimenticios saludables.

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

**Cómo preparar un plato saludable.** El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) cuenta con buenos recursos para ayudarlo a encontrar un régimen alimenticio saludable y a preparar un plato de forma saludable, entre ellos, Elija MiPlato (ChooseMyPlate) y Plan MiPlato (MyPlate Plan). El Plan 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](http://www.myplate.gov/es/myplate-plan) para obtener más información y su propio Plan 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, añade a la dieta sustancias fitoquímicas, vitaminas, minerales y fibra que pueden ser difíciles de conseguir en cantidades adecuadas si uno consume la dieta occidental típica de 50 por ciento de proteínas de origen animal. Los alimentos de origen vegetal a menudo tienen menos calorías que los de origen animal, 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 función de alimentos de origen vegetal, tales como vegetales, frutas, frijoles y granos integrales, en vez de hacerlo en función de carnes o productos de origen animal.
- Elija una variedad colorida de vegetales y frutas para obtener la mayor cantidad de nutrientes (sustancias nutritivas).
- Tenga como objetivo llenar al menos dos tercios de su plato con alimentos de origen vegetal, entre ellos, frutas, vegetales, granos integrales y frijoles.
- Limite la cantidad de proteínas de origen animal (carne roja, carne de aves, pescado, huevos y productos lácteos) a un tercio o menos de la cantidad total de alimentos en su plato. Cuando consuma proteínas de origen animal, opte por mariscos, carne de aves y productos 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 a sus comidas, por ejemplo, frijoles, legumbres, nueces y semillas. Trate de reemplazar proteínas de origen animal por proteínas 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 basados en 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 proveen nutrición y apoyan el crecimiento y el funcionamiento saludable del cuerpo.

NUTRIENTE	BENEFICIOS	FUENTES ALIMENTARIAS
<b>Proteína</b>	Las proteínas actúan como bloques de construcción. El cuerpo emplea proteínas para crear 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.	Carne roja, carne de aves, pescado, huevos, productos lácteos, frijoles, nueces, semillas, soya y cereales enriquecidos  También puede añadir proteína a sus comidas y bebidas con proteína en polvo o bebidas de suplemento alimenticio. Pida recomendaciones a su médico.
<b>Vitamina A</b>	Refuerza la visión normal, el sistema inmunitario, la reproducción y el funcionamiento saludable de los órganos.	Salmón, vegetales de hojas verdes, batatas (camotes), zanahorias, brócoli, calabaza, melón (cantalupo), albaricoques (damascos), mangos, productos lácteos, vísceras y cereales enriquecidos
<b>Vitamina B<sub>6</sub></b>	Sustenta el metabolismo del cuerpo, los cambios químicos que producen energía y la formación de glóbulos rojos.	Carne de aves, pescado, vísceras, patatas, frutas (aparte de las frutas cítricas), leche y algunos granos integrales
<b>Vitamina C</b>	Refuerza el sistema inmunitario, ayuda a la cicatrización de heridas y actúa como un antioxidante para proteger las células.	Frutas cítricas (naranjas, mandarinas, pomelos/toronjas), jugo de tomate, brócoli, pimientos, melón (cantalupo) y fresas
<b>Vitamina D</b>	Permite que el cuerpo absorba calcio para fortalecer los huesos y refuerza el funcionamiento inmunitario.	Productos enriquecidos, tales como lácteos, jugo de naranja, pescados ricos en grasa, yemas de huevos y cereales
<b>Vitamina E</b>	Funciona como antioxidante para proteger a las células del daño, refuerza el sistema inmunitario y dilata los vasos sanguíneos para prevenir los coágulos.	Aceites vegetales, nueces, mantequilla de maní y cereales enriquecidos

NUTRIENTE	BENEFICIOS	FUENTES ALIMENTARIAS
<b>Fibra</b>	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 y frutas
<b>Folato/ácido fólico</b>	Ayuda a producir y reparar el ADN de las células del cuerpo.	Vegetales de hojas verdes, espárrago, col de Bruselas, frijoles, arvejas, frutas cítricas (naranjas, mandarinas, pomelos/toronjas) y granos integrales enriquecidos
<b>Hierro</b>	Sustenta la producción de sangre.	Carne de res magra, mariscos, carne de aves, frijoles, espinaca, nueces y cereales, y panes enriquecidos con hierro
<b>Sustancias fitoquímicas</b>	Se trata de una variedad de compuestos que otorgan a las plantas (frutas y vegetales) su color y sabor. Los estudios indican que las sustancias fitoquímicas refuerzan el sistema inmunitario, ayudan en la producción de células sanas y la muerte de células dañadas.	Frutas y vegetales de varios colores, granos integrales, frijoles, café y té
<b>Selenio</b>	Refuerza el funcionamiento de la glándula tiroides, la producción de ADN y el sistema inmunitario.	Mariscos, carne roja, carne de aves, huevos, productos lácteos, almendras de Brasil y granos integrales
<b>Zinc</b>	Refuerza el sistema inmunitario y la producción de células, y ayuda en la cicatrización de heridas.	Ostras, carne roja, carne de aves, mariscos y cereales enriquecidos

Fuente: Oficina de Suplementos Dietéticos de los Institutos Nacionales de la Salud

**Tamaño de la porción.** La preparación de platos grandes con una gran cantidad de alimentos se ha convertido en algo común, tanto en los restaurantes como en la casa. A menudo, lo que se considera una sola porción constituye en realidad varias. A esto se le denomina “distorsión de las porciones”. El término **tamaño de la ración** se refiere a una cantidad estandarizada y medida de alimentos, tal como la cantidad 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 13). Es distinto al **tamaño de la porción**, que se refiere a la cantidad que usted decide consumir y que 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 contienen 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?

- 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 las sobras de la comida. Esto puede ayudarlo a evitar comer en exceso. Ponga la mitad de la comida en la caja y luego coma la porción de tamaño menor que queda en su plato.
- La tabla de la página 7 explica los tamaños de las raciones de algunos alimentos comunes. Utilice las pistas visuales de dicha tabla para medir a ojo sus porciones, así sabrá cuántas raciones está consumiendo en realidad. También puede verificar el tamaño de la ración de un alimento en la etiqueta de información nutricional del mismo.

## CONSEJO DEL DIETISTA

**P. ¿Necesito tomar suplementos?**

**R.** Opte por los alimentos como principal fuente de vitaminas y nutrientes. Es posible que no necesite suplementos. Si los necesita, su médico o dietista registrado le orientará para que tome los suplementos o vitaminas adecuados. No obstante, la mejor manera de obtener nutrientes es mediante el consumo de alimentos integrales. Consulte con el médico antes de tomar cualquier suplemento, vitamina o hierba, ya que pueden interactuar con los medicamentos que toma.

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

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

**Hidratación.** Un buen punto de partida para el consumo de líquidos 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. Pídale al profesional médico encargado de su atención que le indique una meta específica respecto al 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 beber.
- Si no le gusta el agua simple, pruebe beber agua con gas o agua saborizada, añada bayas o rodajas de limón, pepino o limón verde al agua, o mezcle el agua con un chorrito de jugo de frutas 100% natural.
- Los alimentos también contienen cierta cantidad de líquido, pero solo aquellos que son líquidos a temperatura ambiente, tales como las sopas o las paletas heladas, cuentan para su meta de hidratación.

**Nutrición infantil.** Los niños desarrollan hábitos alimenticios a temprana edad y continúan con esos mismos hábitos en la adultez. Todos los niños pueden aprender a seleccionar alimentos saludables. 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 sirva, 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 para lograr que un niño acepte un alimento nuevo.
- 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 distintos 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 le gustan. Por ejemplo, agregue hongos, calabacín o zanahorias 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, él o ella los comerá en lugar de otras opciones más saludables.
- Evite usar los alimentos como premio. Los alimentos que suelen emplearse 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](http://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:

- Disminución del riesgo de contraer 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 para ponerse una meta de peso saludable.** El equipo de profesionales médicos encargados de su atención tendrá en cuenta sus antecedentes médicos, estilo de vida y metas de salud para determinar cuál es un peso saludable en su caso.

Si necesita bajar o subir de peso para lograrlo, hable con un dietista registrado (y trate de encontrar uno con quien pueda consultar con regularidad). Utilice el localizador de la Academia de Nutrición y Dietética en [www.eatright.org/find-an-expert](http://www.eatright.org/find-an-expert) (en inglés) para buscar un dietista registrado en su área. También puede pedir al profesional de atención primaria o al proveedor de su 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 mediante cambios graduales.

Visite [www.pearlpoint.org/WeightManagement](http://www.pearlpoint.org/WeightManagement) (en inglés) para obtener más información sobre cómo alcanzar y mantener su meta de peso.

## CONSEJO DEL DIETISTA

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

**R.** Evite las dietas de moda. Estas dietas no funcionan, especialmente a largo plazo. Algunas incluso pueden ser peligrosas o si son muy restringidas o si eliminan grupos enteros de alimentos. Esto es especialmente cierto si usted 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 al respecto con el equipo de profesionales médicos. La mayoría de ellos no funcionan y pueden interferir con otros medicamentos que usted usa.





### **Nota para las personas que reciben tratamiento contra el cáncer**

El tratamiento, los medicamentos y los efectos secundarios del cáncer pueden dificultar que los pacientes consuman lo suficiente como para mantenerse bien nutridos. En general no se recomienda que los pacientes traten de bajar de peso durante un 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 introducir 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](http://www.LLS.org/nutricion) para programar una cita.

---

**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 consumo 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 cuando se trate de adultos con edad legal para consumir bebidas alcohólicas). “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.

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

- Cepílese los dientes empleando un dentífrico con flúor dos o tres veces al día.
- Límpiense los dientes suavemente con hilo dental todos los días.
  - o Si es un paciente con cáncer que está en tratamiento activo, pregúntele al equipo de especialistas en oncología si puede usar hilo dental. Si tiene una deficiencia de plaquetas, el uso de hilo dental puede aumentar el riesgo de sangrado. En el caso de una deficiencia de glóbulos blancos, puede aumentar el riesgo de infección.
- Acuda a su dentista para un chequeo y limpieza de dientes 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 la consulta.

- No consuma productos de tabaco. Visite [www.espanol.smokefree.gov](http://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. Entre los ejemplos de actividad física se incluyen caminar, trotar, nadar, andar en bicicleta, practicar deportes, etc. También debe incorporar entrenamientos 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 largos de inactividad (p. ej., ver televisión o sentarse a usar la computadora). Levántese y dé una vuelta durante al menos algunos minutos cada hora para interrumpir estos períodos. 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 ejercicios. Podría ser necesario incrementar el tiempo gradualmente hasta lograr una meta de 150 minutos por semana, o establezca una meta que haya sido 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](http://www.LLS.org/materiales) para consultar la publicación titulada *Conductas saludables*.

## CONSEJO DEL DIETISTA

### P. ¿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, sopa de miso, pepinillos fermentados, tempe y leche con probióticos (suero de leche y productos 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. No obstante, 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, se elabora según las pautas establecidas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) del gobierno federal. 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.

En el 2016, la FDA cambió los requisitos en cuanto a la información de la etiqueta con base en nuevos datos científicos y para que la etiqueta sea más fácil de usar y entender. Muchos fabricantes de alimentos ya están usando la etiqueta nueva, y la mayoría debe usarla a partir del 1 de enero de 2021. A continuación se incluyen ejemplos de la etiqueta original y la nueva, con fines de comparación, y se incluyen además versiones equivalentes en español a modo de referencia. Cabe notar que la mayoría de las etiquetas en Estados Unidos están solo en inglés. Cuando se encuentran en español, pueden variar en cuanto a redacción e incluso pueden tener distintos títulos, tales como información nutrimental y datos de nutrición.

### COMPARACIÓN EN PARALELO (INGLÉS)

#### Etiqueta original

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 2/3 cup (55g) Servings Per Container 8	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 230	Calories from Fat 70
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>12%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>16%</b>
Sugars 12g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Value may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

#### Etiqueta nueva

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

## COMPARACIÓN EN PARALELO (ESPAÑOL)

### Etiqueta original

<b>Datos de nutrición</b>	
Tamaño de la ración 2/3 taza (55g)	
Raciones por envase 8	
<b>Cantidad por ración</b>	
<b>Calorías</b> 230	Calorías de grasa 70
<b>% de Valor Diario*</b>	
<b>Grasa total</b> 8g	<b>12%</b>
Grasa saturada 1g	<b>5%</b>
Grasa <i>trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Carbohidrato total</b> 37g	<b>12%</b>
Fibra dietética 4g	<b>16%</b>
Azúcares 12g	
<b>Proteína</b> 3g	
Vitamina A	10%
Vitamina C	8%
Calcio	20%
Hierro	45%
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas.	
	Calorías 2,000 2,500
Grasa total	Menos de 65g 80g
Grasa saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato total	300g 375g
Fibra dietética	25g 30mg

### Etiqueta nueva

<b>Datos de nutrición</b>	
Raciones por envase 8	
<b>Tamaño de la ración 2/3 taza (55g)</b>	
<b>Cantidad por ración</b>	
<b>Calorías</b>	<b>230</b>
<b>% de Valor Diario*</b>	
<b>Grasa total</b> 8g	<b>10%</b>
Grasa saturada 1g	<b>5%</b>
Grasa <i>trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Carbohidrato total</b> 37g	<b>13%</b>
Fibra dietética 4g	<b>14%</b>
Total de azúcares 12g	
Incluye 10g de azúcares añadidos	<b>20%</b>
<b>Proteína</b> 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260mg	20%
Hierro 8mg	45%
Potasio 240mg	6%
* 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 asesoramiento de nutrición general.	

La etiqueta nueva incluye los siguientes cambios:

- Se usa un tamaño de letra más grande y en negrita para las calorías y el tamaño de la ración, para que esta información sea más fácil de leer.
- El tamaño de la ración de algunos alimentos se ha actualizado para reflejar de manera realista las cantidades que las personas comen y beben.
- Se enumera la cantidad de azúcares añadidos en una ración, además del contenido total de azúcares.
- Se enumera la cantidad de vitamina D y potasio en una ración.
- La nota en la parte inferior de la etiqueta se ha cambiado con el objetivo de explicar mejor el significado de “% de Valor Diario”.

**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 uno debe comer o beber, sino una medida estandarizada que tiene el objetivo de facilitar la comparación de diferentes alimentos.

Si usted lleva un registro de su ingesta de calorías o nutrientes (sustancias nutritivas), asegúrese de tomar en cuenta la cantidad de alimentos que en realidad consume. 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 usted 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 que aparece 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 ayudarlo 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 que 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

Pídale 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 nutrientes, a pesar de consumir más calorías de las necesarias. Un alimento con pocas calorías, pero también pocas sustancias nutritivas, tal vez no sea una buena opción. Un alimento con muchas calorías puede ser una buena opción si también contiene muchos nutrientes que el cuerpo necesita.

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

\* 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.

PROPÓNGASE  
LIMITAR SU  
CONSUMO  
DE ESTOS  
NUTRIENTES

TAMAÑO DE LA  
RACIÓN

CALORÍAS

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

**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 proporciona el 5% de la cantidad total de fibra que debería consumir diariamente una persona que ingiere 2,000 calorías al día.

Sus necesidades calóricas pueden ser mayores o menores que 2,000 calorías al día. La cantidad que usted necesita de un nutriente específico puede ser mayor o menor que el Valor Diario recomendado de la misma. Pídale orientación a su médico o a un dietista registrado para determinar la cantidad de calorías que usted debería ingerir diariamente.

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 contiene un nivel 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 son bajos en grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol, azúcares añadidos y sodio. 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 son altos en 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.

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

Tenga como objetivo mantener la ingesta de grasas *trans* tan baja 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 y confitería, chips, alimentos fritos, sustitutos de crema y margarina.

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

En el caso de las proteínas, solo se exige la inclusión de una cifra para el % de Valor Diario si se afirma en el envase que el alimento es alto en proteínas. ¿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 proteínas. Pídale recomendaciones al respecto a su médico o a un dietista registrado.

## CONSEJO DEL DIETISTA

**P. ¿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, es recomendable limitar su consumo en las comidas, especialmente los azúcares añadidos, ya que brindan poco valor nutritivo y tal vez se consuman en lugar de alimentos con mayor valor nutritivo.

## Planificación de comidas

Comer de manera saludable puede parecer difícil. Las agendas apretadas y los presupuestos ajustados pueden dificultar la selección de alimentos saludables. No obstante, mediante 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. De esta manera solo tendrá que ir a la tienda de comestibles una vez y 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 se venzan. Verifique las fechas de caducidad y use los ingredientes que ya tiene en su plan de comidas
- Hágalo simple. 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. Para consultar ideas de comidas para el desayuno, almuerzo y cena que son fáciles de preparar y requieren una cocción mínima, visite [www.pearlpoint.org/MealAndSnackIdeas](http://www.pearlpoint.org/MealAndSnackIdeas) (en inglés).
- Recuerde usar las sobras. Tenga presente qué tipo de sobras tendrá después de preparar una comida. ¿Puede usarlas para su próxima comida? Por ejemplo, si preparó 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 guardar de manera segura en un envase

### CONSEJO DEL DIETISTA

**P. ¿Debería considerar como opción el “juicing”?**

**R.** El término “juicing” se trata del consumo de jugos preparados a partir de frutas y vegetales con un exprimidor o licuadora. Los vegetales y frutas 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. Si usted consume una dieta enteramente a base de jugos, está dejando de lado 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.



cerrado en el refrigerador durante más o menos 2 a 4 días. Vea la sección titulada *Sobras* a partir de la página 34 para obtener más información.

Para organizarse, use la *Planilla de planificación de comidas* a partir de la página 39 y vea la muestra de una *Lista de comestibles* a partir de la página 41.



**Aplicación LLS Health Manager™.** Con la aplicación *LLS Health Manager™*, puede usar su teléfono celular para manejar diariamente los asuntos relacionados con su 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, comer y beber a lo largo del día. Visite [www.LLS.org/HealthManager](http://www.LLS.org/HealthManager) para descargar esta aplicación gratuita (en inglés).

---



## Compra de comestibles

A fin de que pueda seleccionar buenas opciones de alimentos, necesita contar con ingredientes 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 según sea necesario.

- Compruebe lo que hay en su despensa, refrigerador y congeladora para asegurarse de que ya no cuenta con esos artículos.
- Organice la lista según la disposición de la tienda en la que hace las compras, así podrá recorrer la tienda una sola vez sin tener que retroceder.

- Agregue cualquier artículo nuevo que necesite para suplir las necesidades o pautas alimentarias especiales que le indique el equipo de profesionales médicos.

Vea la muestra de una *Lista de comestibles* a partir de la página 41.

**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 23 para obtener más información).

- Mantenga fríos aquellos 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 congeladora.
  - o Vaya de compras cuando haga menos calor (por ejemplo, en las primeras horas del día).
  - o Lleve una nevera (hielera) portátil para los alimentos que necesitan refrigeración.
  - 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 (“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 periódicamente las bolsas de comestibles reutilizables con toallitas desinfectantes.

## CONSEJO DEL DIETISTA

### P. ¿Qué significa “orgánico”?

**R.** El término “orgánico” significa que el producto creció y se cosechó sin el uso de ningún tipo de pesticida ni sustancia química. Para que dicho término aparezca en la etiqueta, el producto debe cumplir ciertas pautas aprobadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Si usted está interesado en comprar alimentos orgánicos, pero le preocupa su costo, visite el sitio web del Grupo de Trabajo Medioambiental para consultar una lista de los alimentos con la menor cantidad de residuos de pesticidas ([www.ewg.org/foodnews/clean-fifteen.php](http://www.ewg.org/foodnews/clean-fifteen.php)) y una lista de los alimentos con mayores cantidades de residuos de pesticidas ([www.ewg.org/foodnews/dirty-dozen.php](http://www.ewg.org/foodnews/dirty-dozen.php)). Para ahorrar dinero, pueden comprarse los alimentos que tienen una menor cantidad de pesticidas, pero que no son orgánicos. (Las listas están en inglés, pero incluyen fotos).

**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 mediante una aplicación de uso en dispositivos móviles. Algunos productos especiales de marca pueden ser caros. Consulte el sitio web del producto para conseguir cupones o comuníquese con el fabricante.
- Pida un vale canjeable para usar en el futuro. Puede que los artículos en oferta se agoten rápidamente. Si le ocurre eso, pida un vale canjeable. Algunas tiendas le permitirán comprar el artículo al precio de oferta cuando vuelvan a tenerlo a disposición, aunque la promoción haya terminado.
- Busque productos en las estanterías superiores e inferiores. 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 de la etiqueta de información nutricional para encontrar productos parecidos a un costo más bajo.
- Compre frutas y vegetales de temporada. Los productos de temporada ofrecen un excelente valor nutritivo y sabor, y generalmente son más económicos que los que no son de temporada. Visite [www.seasonalfoodguide.org](http://www.seasonalfoodguide.org) (en inglés) para obtener más información y averiguar cuándo es la temporada de ciertos alimentos en su área.



**Aplicación LLS Health Manager™.** Con la aplicación *LLS Health Manager™*, puede crear listas de comestibles, clasificar los artículos y ordenar sus listas para facilitar las compras. También puede exportar sus listas y enviarlas a su correo electrónico. Visite [www.LLS.org/HealthManager](http://www.LLS.org/HealthManager) para descargar esta aplicación gratuita (en inglés).

---

**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.

- Averigüe sobre los servicios de entrega a domicilio y de recogida de alimentos. Muchas tiendas de comestibles ofrecen actualmente servicios de recogida o de entrega a domicilio. Se debe enviar de antemano una lista a la tienda, y luego un empleado de la tienda prepara su orden de comestibles. Una vez que sus

comestibles estén listos, va a la tienda y un empleado los coloca en su vehículo. Algunos vendedores en Internet también ofrecen servicios de entrega de alimentos.

- Averigüe si su tienda de comestibles ofrece servicios de orientación nutricional. Algunas tiendas ofrecen estos servicios sin costo, por ejemplo, consultas con un dietista, recorridos guiados del supermercado y clases de cocina.
- Visite los mercados agrícolas. Allí podrá conseguir frutas y vegetales frescos de la localidad en que se encuentra. Visite [www.localharvest.org/farmers-markets](http://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. La granja le entrega una caja de frutas y vegetales a intervalos establecidos, por lo general semanalmente. En algunos de los programas se proveen huevos, carne u otros productos agrícolas. Visite [www.localharvest.org/csa](http://www.localharvest.org/csa) (en inglés) para obtener más información y encontrar un programa de agricultura apoyada 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 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 enfermedades transmitidas 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 debe hacer ante la sospecha de que usted o a alguno de sus seres queridos tiene una enfermedad transmitida por alimentos?** Comuníquese con el profesional 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.

 <p><b>LIMPIAR</b> LÁVESE LAS MANOS Y LIMPIE LAS SUPERFICIES CON FRECUENCIA.</p>	 <p><b>SEPARAR</b> EVITE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA.</p>	 <p><b>COCINAR</b> A LA TEMPERATURA CORRECTA.</p>	 <p><b>ENFRIAR</b> REFRIGERE EN SEGUIDA.</p>
--	--	---	--

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Cuando prepare, consuma 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 ni tampoco 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 una toalla de papel, o toallitas con lejía (blanqueador). Lave o cambie frecuentemente los trapos de cocina o 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 en agua jabonosa caliente.
- Lave los vegetales y frutas antes de pelarlos, cortarlos o comerlos. Enjuague estos productos frescos 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 con 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 de la página 26).



TIPO DE CARNE	TEMPERATURA INTERNA MÍNIMA
Carne molida de res, cerdo, ternera o cordero	160 °F (71 °C)
Pavo	165 °F (74 °C)
Pollo	165 °F (74 °C)
Filetes u otros cortes de carne de res	145 °F (63 °C) Deje que la carne repose durante 3 minutos antes de cortarla o consumirla
Cerdo	145 °F (63 °C)
Mariscos	145 °F (63 °C)
Platos preparados con huevos	160 °F (71 °C)
Cazuelas	165 °F (74 °C)
Sobras recalentadas	165 °F (74 °C)





## LÁMINAS COCIDAS DE MANZANA CON CANELA



### Ingredientes

5 manzanas medianas picadas	1 dátil grande deshuesado
1/2 taza de agua	1 cucharadita de canela

### Instrucciones

1. Ponga las manzanas picadas en una olla mediana con agua. Deje cocer a fuego lento hasta que hierva; cubra y cocine por unos 10 minutos.
2. Añada el dátil deshuesado y la canela; 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 añadido.

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

[www.LLS.org/espanol](http://www.LLS.org/espanol)



## PALETAS HELADAS DE YOGUR Y BAYAS



### Ingredientes

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

### 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 añadido.

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

[www.LLS.org/espanol](http://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 añadido.

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

[www.LLS.org/espanol](http://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 tipo ricotta o cottage bajo en grasa (o una mezcla de ambos)

2 huevos

1/2 taza de queso parmesano rallado

1/2 cucharadita de nuez moscada molida

1/2 cucharadita de ajo en polvo

4 tazas de salsa de tomate baja en sodio

1 libra de fideos precocidos integrales 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 añadido.

## 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, distribuya los vegetales en capas y rocíelos a ambos lados con aceite en aerosol. Áselos 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. Coloque 1/3 de la mezcla de ricotta sobre la pasta. Distribuya 1/4 de la mozzarella sobre la ricotta. Coloque 1/3 de los vegetales asados encima. 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. Distribuya el resto de la salsa encima y añada 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](http://www.LLS.org/espanol)



## BOCADITOS DE AVENA CON CHISPAS DE CHOCOLATE



### Ingredientes

2 tazas de avena tradicional	1/2 taza de minichispas de chocolate sin azúcar
1 taza de harina de almendra	2 cucharaditas de extracto de vainilla
3/4 taza de semillas de lino molidas	1 taza de jarabe de arce puro
1/2 cucharadita de sal	1/2 taza de mantequilla natural de almendra
2 cucharaditas de polvo de hornear	

### 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 una bandeja para hornear engrasada. Presione suavemente para aplanarlos (las galletas no se aplastarán 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 (de 1 bocadito).** 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 añadido.

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

[www.LLS.org/espanol](http://www.LLS.org/espanol)



## AVENA CON FRUTAS FRESCAS



### Ingredientes

1/2 taza de copos de avena tradicional	1/8 cucharadita de canela
1 y 1/4 tazas de leche de almendra u otra leche de origen vegetal o animal, divididas en 2 porciones (1 taza y 1/4 taza)	1/2 taza de piña picada
1 cucharadita de semillas de lino molidas (o al gusto)	1/4 taza de fresas rebanadas
	2 cucharadas de nueces de Castilla picadas (opcional)
	1 cucharadita 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 añadido.

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

[www.LLS.org/espanol](http://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 cucharadita de aceite de oliva  
1 cucharadita de mantequilla  
1 cucharadita de tomillo fresco picado  
Jugo de 1/2 limón

### Cobertura de tomates “heirloom”

1/2 libra de tomates heirloom picados (guardar el jugo)  
1 cucharadita de albahaca fresca picada  
1/2 cucharadita de aceite de oliva  
1 cucharadita de chalote picado  
1 cucharadita de cebollino picado  
1 cucharadita de vinagre balsámico blanco (o tradicional)  
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 añadido.

## 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 cucharadita de aceite de oliva a fuego medio alto.
4. Ponga los filetes en la sartén y cocine hasta que estén dorados en la parte inferior (o la piel quede crujiente), durante unos 5 minutos.
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 dos cucharadas de la mezcla de tomate sobre cada filete.

### Cobertura de tomates “heirloom”: Rinde 8 raciones (de 2 cucharadas).

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 añadido.

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

[www.LLS.org/espanol](http://www.LLS.org/espanol)



# PASTA DE CARACOL CON AJO Y COL RIZADA



## Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen  
5 dientes de ajo picado  
1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta rojo (o al gusto)  
10 a 12 tazas sin compactar de hojas tiernas de col rizada (kale) ya lavadas y picadas en trozos grandes  
1/2 taza de caldo vegetal, sin grasa y bajo en sodio  
1 cucharada de queso parmesano  
8 onzas de pasta integral tipo caracol pequeño, 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 rojo por unos 2 minutos.
2. Incorpore el caldo y la mitad de los vegetales, sazone a gusto con sal y pimienta. Aumente el fuego a medio alto, cubra y cocine hasta que los vegetales se ablanden (unos 3 minutos). 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 olla. 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 añadido.

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

[www.LLS.org/espanol](http://www.LLS.org/espanol)



## SOPA RÁPIDA DE OCHO VEGETALES

### Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen	1/2 taza de pimientos congelados de tres colores
1 cebolla picada	2 cucharaditas de orégano o tomillo seco
4 tazas de caldo vegetal bajo en sodio	Una pizca de hojuelas de pimiento rojo
1/2 taza de judías de Lima tiernas congeladas	1 taza de cogollos de brócoli congelados
1 lata de 15 onzas de alubias grandes (Great Northern) o blancas (navy) sin sal	Sal (al gusto)
1 taza de vegetales mixtos congelados	1/4 taza de queso parmesano rallado

### Instrucciones

1. Caliente el aceite a fuego medio alto en una olla grande. Añada la cebolla y cocine unos 5 minutos, hasta que queden translúcidas, revolviendo ocasionalmente. Añada el caldo y lleve a ebullición. Añada las judías de Lima, disminuya la llama, cubra y deje que 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 deje que 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.



**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 añadido.

[www.LLS.org/espanol](http://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 zanahorias picadas
1 taza de granos de maíz enlatados sin sal	3/4 taza de salsa mexicana de tomate suave (sin picante)
1 taza de pimientos verdes, rojos o amarillos picados	1 cucharada 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](http://www.LLS.org/espanol)





## ROLLITO DE PAVO, ESPINACA Y MANZANA

### Ingredientes

1 cucharada de mayonesa baja en grasa*	2 tazas sin compactar de espinacas tiernas, lavadas y secas
2 cucharaditas de mostaza con miel	4 rebanadas finas (4 onzas) de pechuga de pavo
2 tortillas de harina integral de 8 pulgadas	1/4 de manzana Granny Smith en rebanadas muy delgadas



### Instrucciones

1. Mezcle la mayonesa con la salsa de mostaza y miel. Ponga ambas tortillas en forma lisa sobre la superficie de preparación. Unte los bordes de cada tortilla con la mezcla de mayonesa y mostaza.
2. Coloque una capa de vegetales sobre la tortilla dejando un espacio libre 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 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 cucharada 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 añadido.

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

[www.LLS.org/espanol](http://www.LLS.org/espanol)



## SALTEADO DE PRIMAVERA CON POLLO

### Ingredientes

1 cucharada de aceite de maní	1 cebolla grande picada
5 dientes de ajo	1 taza de repollo picado
1 cucharadita de jengibre fresco rallado	1 pimiento rojo mediano picado
1/4 cucharadita de jengibre molido	1 pimiento verde mediano picado
6 cebolletas picadas, incluyendo los tallos verdes	2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
Sal (al gusto)	1 y 1/2 cucharaditas de azúcar (opcional)
1 libra de pollo, deshuesado y sin piel, cortado en tiras de 1/2 pulgada	1 cucharada 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 añadido.

### Instrucciones

1. Caliente el aceite a fuego medio alto en un wok o sartén grande. Cuando el aceite esté por llegar al punto de 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, revolviendo ocasionalmente, por unos 5 minutos. Añada los pimientos y cocine por 2 minutos.
3. Mezcle la salsa de soya, el azúcar y la fécula de maíz con el agua, y 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](http://www.LLS.org/espanol)



# BATIDO DE FRESAS Y CHÍA

## Ingredientes

3/4 taza de leche descremada	2 cucharaditas de ralladura de naranja
4 cucharaditas de semillas de chía	1/2 cucharadita de jengibre fresco picado
1 taza de fresas frescas	1/2 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharada 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 frutas, la ralladura de naranja, el jengibre y la vainilla. Licue a velocidad alta hasta que el batido esté bien mezclado y cremoso (1 minuto, más o menos).
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 añadido.

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

[www.LLS.org/espanol](http://www.LLS.org/espanol)



## RECETA

[www.LLS.org/espanol](http://www.LLS.org/espanol)



### Ingredientes

---

---

---

---

### Instrucciones

---

---

---

---

---

---

---

---

# RECETA

[www.LLS.org/espanol](http://www.LLS.org/espanol)



## Ingredientes

---

---

---

---

## Instrucciones

---

---

---

---

---

---

---

---

# RECETA

[www.LLS.org/espanol](http://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 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 contenidos en paquetes 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* a partir de la página 34 para obtener más información.

Visite <https://espanol.foodsafety.gov> y [www.fightbac.org](http://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), es posible 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 Puede buscar variantes pasteurizadas de estos quesos. Revise las etiquetas.
- Brotes crudos, tales como los brotes de alfalfa
- Bebidas congeladas, helados blandos o yogur congelado provenientes de máquinas de venta a granel

Pida que el equipo de profesionales médicos le brinde orientación sobre otras pautas para la seguridad de los alimentos correspondientes en el caso de que usted o alguno de sus seres queridos tenga inmunosupresión.

Para obtener información sobre la nutrición para pacientes con cáncer durante el período de tratamiento activo, visite [www.LLS.org/materiales](http://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 en las cuales el sistema inmunitario reacciona excesivamente ante alimentos que en general son inocuos para los seres humanos. Las reacciones ocasionadas por una alergia alimentaria pueden variar de leves a graves. Dichas alergias pueden iniciarse durante la niñez o posteriormente en la adultez. Es importante que un alergista, un médico que se especializa en el diagnóstico y tratamiento de las alergias, confirme los diagnósticos de alergias alimentarias. Si recibe este tipo de diagnóstico, es fundamental que colabore con el equipo de profesionales médicos encargados de su atención para aprender a protegerse a sí mismo y a controlar 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](http://www.foodallergy.org) (en inglés) 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. A continuación hay algunos consejos para tener en cuenta cuando cocine en casa.

**Elija métodos de cocción más saludables.** Para reducir el contenido graso, prepare los alimentos horneándolos, usando una olla de cocción lenta o asándolos a la parrilla o 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 de origen animal 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, chili y barbacoa.

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

**Abastezca su despensa con productos básicos.**

Algunos artículos son necesarios para muchos platos. Por ejemplo, los condimentos, el aceite de cocina, el caldo bajo en sodio y el arroz integral son productos básicos. Vea la muestra de una *Lista de comestibles* a partir de la página 41 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: siempre puede añadir más especias o sal, pero una vez añadidas no puede quitarlas.

## CONSEJO DEL DIETISTA

**P. ¿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 Cocinar 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](http://www.cookforyourlife.org/es/videos) para ver 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.

**Advertencia sobre la seguridad de los alimentos: no pruebe los platos que contengan carne roja, carne de aves, pescado o mariscos hasta que el alimento haya alcanzado una temperatura interna segura. Vea la tabla de la página 26.**

**Ahorre tiempo.** Cocinar puede exigir mucho tiempo, pero no tiene que hacerlo todo desde cero. A continuación hay 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.
- Busque por Internet recetas que puedan prepararse en una sola olla, para ahorrarle tiempo de limpieza.
- Use salsas y aderezos que se venden ya preparados. Recuerde verificar el contenido de azúcares añadidos y sodio en las etiquetas para elegir 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 el arroz integral para microondas.
- Use un pollo asado (rotisserie) como fuente de proteína en varios platos.

**Controle el contenido de sal.** Esté al tanto del contenido de sal de sus alimentos revisando esta cifra 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 que se encaminen a 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. A continuación se citan otras maneras de disminuir su consumo de sodio.

- Limite o evite el consumo de alimentos ahumados o curados, por ejemplo, salchichas, tocino y perros calientes.
- Cuando compre artículos enlatados, busque en la etiqueta los mensajes “no salt added” (sin adición de sal) o “low sodium” (bajo en sodio). También puede enjuagar los vegetales enlatados antes de cocinarlos para eliminar la sal añadida.
- Evite el arroz y los fideos saborizados. Prepare el arroz y los fideos que vienen sin condimentos y sazónelos usted mismo.

- Evite los vegetales congelados que están sazonados o que tienen salsas.
- Para sazonar carnes y vegetales, busque mezclas de condimentos sin sodio.
- Evite los alimentos procesados y la comida rápida, ya que pueden tener un contenido alto de sal.

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

- 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 añadido.** 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, disminuya la cantidad de otros líquidos de la receta.

También puede probar usar un edulcorante (endulzante) natural sin calorías que contenga estevia. La estevia es un edulcorante natural sin azúcar ni calorías. En el caso de los pacientes con cáncer y de las personas que quieren prevenir el riesgo de padecer cáncer, es mejor limitar el consumo de toda sustancia química, incluyendo edulcorantes artificiales a base de sustancias químicas como el aspartamo, la sucralosa y la sacarina.

**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 los libros de cocina de su biblioteca. Busque por Internet; a continuación se citan algunos sitios web para empezar su búsqueda (los dos primeros están en inglés y el último está en español).

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

Vea la *Muestra de un plan de comidas* a partir de la página 35 para consultar un ejemplo de un menú saludable. Si usted encuentra una nueva receta que le gusta, anótela en una de las fichas de receta en blanco que se incluyen en este libro.

## La hora de las comidas

La selección de opciones saludables de alimentos no se trata simplemente de consumir estos alimentos, sino también de disfrutarlos. Ya que la comida ayuda a acercar más a la gente, haga que la hora de las comidas sea para usted y su familia un momento para socializar y divertirse. 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.
- Ponga a un lado 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. A continuación hay 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 pedir un plato puede ayudarlo a ordenar opciones de comidas más saludables.
- 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.
- Atrévase a probar restaurantes que sirvan alimentos que típicamente no consume en casa. Pruebe la comida 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 durante 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.

- Empaquete y refrigere o congele las sobras en el plazo de 2 horas desde su cocción, o tan pronto como sea posible. (Almacene los alimentos en el plazo de 1 hora si la temperatura en su casa es superior a 90 °F / 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 en 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 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 contenidos en paquetes 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>.
- 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, debe seguir buenas prácticas para la seguridad de los alimentos cuando recaliente las sobras para disminuir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos.

- Puede recalentar las sobras congeladas sin descongelarlas previamente; 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. Verifique 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 alcancen el punto de ebullición.
- Cubra las sobras para recalentarlas. Esto permite retener la humedad y asegura que el alimento se caliente en su totalidad.
- 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 marcados con un asterisco (\*) son recetas que se pueden encontrar tras la página 26. Esta muestra de un plan de comidas es solamente un ejemplo. **Haga cambios según sea necesario para seguir las pautas alimentarias que le indique el equipo de profesionales médicos o un dietista registrado.** Pida a un dietista registrado que le prepare un plan de comidas que satisfaga sus necesidades específicas.

## Muestra de un plan de comidas: Día 1

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

\*Puede encontrar esta receta tras la página 26.

## Muestra de un plan de comidas: Día 2

COMIDA	ALIMENTOS	NOTAS
<b>Desayuno</b>	<b>Parfait de yogur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de yogur</li> <li>• 1 cucharada de almendras fileteadas</li> <li>• 3/4 taza de arándanos azules</li> <li>• 1/4 taza de granola</li> </ul>	
<b>Refrigerio</b>	1 manzana mediana 1 cucharada 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.
<b>Almuerzo</b>	Sobras del <b>salteado de primavera con pollo*</b>	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).
<b>Refrigerio</b>	1 taza de brócoli 2 cucharadas de hummus 1/4 taza de nueces de Castilla o pecanas	
<b>Cena</b>	<b>Lasaña fácil de verano*</b> Ensalada de acompañamiento con vegetales de hojas verdes con 1 cucharada de aderezo italiano	Refrigere o congele las sobras. Añada sus vegetales favoritos a la ensalada de acompañamiento: pepinos, zanahorias, espinacas, rábanos. Use vegetales que no haya empleado en el burrito para el desayuno del Día 1.
<b>Postre</b>	“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 tras la página 26.

## 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 <b>lasaña fácil de verano*</b> Ensalada de acompañamiento con vegetales de hojas verdes con 1 cucharada de aderezo italiano	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). Añada sus vegetales favoritos a la ensalada de acompañamiento: 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	<b>Halibut sellado con tomates "heirloom"*</b> Espárragos asados <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rocíe aceite de oliva y condimentos sobre los espárragos.</li> <li>• Hornee a 425 °F (220 °C) por 10 a 15 minutos.</li> </ul> 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 tras la página 26.

## 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 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

**Despensa.** Mantenga abastecida la despensa 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.

## Granos/cereales

- Panes integrales
- Galletas saladas
- Arroz y pasta integrales
- Avena y cereales calientes
- Cuscús, trigo bulgur y quinoa
- 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 verduras 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) de granos 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
- Hummus (paté de garbanzos)
- Pescado o camarones

**Grasas y aceites** *(Si el paciente necesita evitar perder peso, emplee opciones que no son bajas en grasa)*

- 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](http://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](http://eatright.org), que está en inglés, provee información educativa sobre la nutrición y un localizador para buscar dietistas registrados en función del código postal y la especialidad.

#### **Cocinar para tu Salud (Cook for Your Life)**

[www.cookforyourlife.org/es](http://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 de búsqueda de recetas y videos según necesidades dietéticas individuales.

#### **Elija MiPlato (ChooseMyPlate)**

[www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

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 crear un Plan MiPlato personalizado. El sitio web está en inglés, pero puede acceder a información y crear un Plan MiPlato en español en [www.myplate.gov/es/myplate-plan](http://www.myplate.gov/es/myplate-plan).

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

[www.aicr.org](http://www.aicr.org)

(800) 843-8114

El AICR enfoca su investigación en la relación entre la dieta 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.

#### **Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute)**

[www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes/consejos-de-alimentacion](http://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.211.org](http://www.211.org)

Marque el 211

Mediante el servicio 211 puede obtener información sobre recursos locales, tales como despensas comunitarias, servicios de entrega de comidas, comedores comunitarios y otros programas de asistencia marcando el 211. El sitio web ofrece la opción de traducción automática al español por Google a través de un menú desplegable.

### Feeding America

[www.feedingamerica.org/en-espanol](http://www.feedingamerica.org/en-espanol)

(800) 771-2303

El sitio web de Feeding America [alimentación de estadounidenses] brinda una herramienta de búsqueda por Internet para conectar a la gente con sus respectivos 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](http://www.fns.usda.gov)

El Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA trabaja en colaboración con los estados para hacer posible los programas que se citan a continuación (entre otros). El sitio web está en inglés.

- **Línea Directa Nacional de Hambre del USDA.** Esta línea directa, manejada por la organización Hunger Free America, ayuda a las personas que buscan asistencia alimentaria. Llame al (877) 8-HAMBRE [1-877-842-6273] para comunicarse con un representante en español.
- **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, en inglés).** Este programa brinda asistencia nutricional a personas y familias con bajos ingresos que reúnen los requisitos. A este programa a veces se le denomina “cupones para alimentos”. Visite [www.fns.usda.gov/snap/applicant-recipient](http://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](http://www.benefits.gov/es/benefit/361).

## Información y recursos

LLS ofrece información y servicios en forma gratuita a los pacientes, cuidadores y familias afectados por los tipos de cáncer de la sangre. En esta sección se enumeran diversos recursos que pueden resultarle útiles. Use esta información para informarse, preparar y hacer preguntas y para aprovechar al máximo el conocimiento y las habilidades del equipo de profesionales médicos.

### Para obtener información y ayuda

**Consulte con un Especialista en Información.** Los Especialistas en Información de LLS son trabajadores sociales, enfermeros y educadores en salud altamente capacitados y especializados en oncología. Ellos ofrecen información actualizada sobre las enfermedades de la sangre, las opciones de tratamiento y los servicios de apoyo al paciente. Se disponen de servicios lingüísticos (interpretación y traducción). Comuníquese con nuestros Especialistas en Información 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)
- Envíe un correo electrónico a: [infocenter@LLS.org](mailto:infocenter@LLS.org)
- Visite: [www.LLS.org/especialistas](http://www.LLS.org/especialistas)

También puede encontrar más información en [www.LLS.org/espanol](http://www.LLS.org/espanol).

**Centro de Apoyo para Ensayos Clínicos (CTSC, por sus siglas en inglés).** 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. En casos apropiados, los pacientes y sus cuidadores pueden consultar con enfermeros orientadores que los ayudarán a hallar un ensayo clínico adecuado a sus necesidades y los asistirán personalmente durante todo el proceso del mismo. Visite [www.LLS.org/ensayos](http://www.LLS.org/ensayos) para obtener más información.

**Materiales informativos gratuitos.** LLS ofrece publicaciones gratuitas en inglés y en español con fines de educación y apoyo. Visite [www.LLS.org/materiales](http://www.LLS.org/materiales) para consultar estas publicaciones por Internet o pedir copias impresas que se envían por correo.

**Asistencia económica.** LLS ofrece apoyo económico, que incluye asistencia para las primas del seguro médico y los copagos de medicamentos, así como para los gastos de viajes relacionados con el tratamiento y otras necesidades a las personas con cáncer

de la sangre que reúnen los requisitos. Llame o visite nuestro sitio web para obtener más información.

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

**Aplicación administradora de salud de LLS.** Esta aplicación móvil gratuita ayuda a las personas a manejar los asuntos relacionados con la salud al llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos, hidratación, preguntas que quiere hacerle al médico y más. Puede exportar los datos registrados en formato de calendario que puede compartir con su médico. También puede programar recordatorios para tomar medicamentos, beber agua y comer. Visite [www.LLS.org/HealthManager](http://www.LLS.org/HealthManager) (en inglés) para descargarla gratuitamente, o busque “LLS Health Manager™” en las tiendas de aplicaciones (la aplicación está en inglés).

**Consultas individuales sobre la nutrición.** Aproveche el servicio gratuito de consultas individuales con un dietista registrado que cuenta con experiencia en nutrición oncológica. A las personas que llaman, los dietistas ofrecen asistencia con información sobre las estrategias de alimentación saludable, el manejo de los efectos secundarios y la nutrición para la supervivencia. También brindan otros recursos de nutrición. Visite [www.LLS.org/nutricion](http://www.LLS.org/nutricion) obtener más información y programar una consulta.

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

**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 que hablan 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.LLS.org/TheBloodline](http://www.LLS.org/TheBloodline) (en inglés) para obtener más información y suscribirse.

**Aplicación infantil de LLS para colorear.** La aplicación gratuita *LLS Coloring for Kids<sup>SM</sup>* (en inglés) permite a los niños expresar su creatividad y también ofrece actividades para ayudarlos a aprender acerca del cáncer de la sangre y su tratamiento. Incluye páginas en blanco, páginas con dibujos generales para colorear y páginas de los libros

para colorear elaborados por LLS. Visite [www.LLS.org/ColoringApp](http://www.LLS.org/ColoringApp) (en inglés) para informarse más y descargar la aplicación.

**Lectura sugerida.** LLS ofrece una lista de publicaciones recomendadas para los pacientes, cuidadores, niños y adolescentes. Visite [www.LLS.org/SuggestedReading](http://www.LLS.org/SuggestedReading) (en inglés) para consultar el listado, organizado por grupos etarios y temas.

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

### Recursos comunitarios y establecimiento de contactos

**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 apoyo personalizado del personal capacitado de LLS. Visite [www.LLS.org/community](http://www.LLS.org/community) (en inglés) para unirse.

**Sesiones de conversación (chats) semanales por Internet.** Estos chats moderados pueden ofrecer oportunidades para obtener apoyo y ayudar a los pacientes con cáncer a conectarse y compartir información. Visite [www.LLS.org/chat](http://www.LLS.org/chat) (en inglés) para obtener más información.

**Oficinas regionales de LLS.** LLS ofrece apoyo y servicios a través de su red de oficinas regionales en los Estados Unidos y Canadá, entre ellos, el *Programa Primera Conexión de Patti Robinson Kaufmann* (que facilita comunicación y apoyo mutuo entre pacientes), grupos de apoyo en persona y otros recursos valiosos. Llame o visite nuestro sitio web para obtener más información sobre estos programas, o si necesita ayuda para localizar la oficina regional de LLS más cercana.

- Llame al: (800) 955-4572
- Visite: [www.LLS.org/ChapterFind](http://www.LLS.org/ChapterFind) (en inglés)

**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](http://www.LLS.org/ResourceDirectory) (en inglés) para consultar nuestro directorio de recursos.



**Defensa de derechos.** Con la ayuda de voluntarios, la Oficina de Políticas Públicas de LLS aboga por políticas y leyes que promueven el desarrollo de nuevos tratamientos y mejoran el acceso a una atención médica de calidad. Llame o visite nuestro sitio web para obtener más información.

- Llame al: (800) 955-4572
- Visite: [www.LLS.org/advocacy](http://www.LLS.org/advocacy) (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 reunir los requisitos para obtener ayuda del Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos. Visite [www.publichealth.va.gov/exposures/agentorange](http://www.publichealth.va.gov/exposures/agentorange) (en inglés) o llame a dicho ministerio al (877) 222-8387 para obtener más información.

**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 en el área del desastre en la ciudad de Nueva York, o que vivían, trabajaban o estaban asistiendo a una escuela en el área
- El personal de emergencia en el Pentágono y en Shanksville, PA

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

- Llame al: (888) 982-4748
- Visite: [www.cdc.gov/wtc/faq.html](http://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](http://www.cdc.gov/wtc/apply_es.html))

**Comentarios.** Visite [www.LLS.org/comentarios](http://www.LLS.org/comentarios) para ofrecer sugerencias sobre el contenido de esta publicación.

## 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](http://www.LLS.org/materiales) y [www.pearlpoint.org](http://www.pearlpoint.org) para obtener más información (el último está en inglés).

American Heart Association. Sugar 101. Última revisión el 17 de abril de 2018. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/sugar-101>. Consultada el 19 de mayo de 2020.

Centers for Disease Control and Prevention. Four Steps to Food Safety: Clean, Separate, Cook, Chill. Última revisión el 18 de marzo de 2020. <https://www.cdc.gov/foodsafety/keep-food-safe.html>. Consultada el 11 de agosto de 2020.

Centers for Disease Control and Prevention. Oral Health Tips. Última revisión el 17 de setiembre de 2019. <https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/adult-oral-health/tips.html>. Consultada el 19 de mayo de 2020.

Eatright.org de la Academy of Nutrition and Dietetics. Safe Food Shopping Guide. Actualizada en noviembre de 2015. <https://www.eatright.org/homefoodsafety/multimedia/infographics/safe-food-shopping-guide-infographic>. Consultada el 19 de mayo de 2020.

Foodsafety.gov. Food Poisoning. Última revisión el 26 de abril de 2019. <https://www.foodsafety.gov/food-poisoning>. Consultada el 19 de mayo de 2020.

National Institutes of Health: Office of Dietary Supplements. Dietary Supplement Fact Sheets. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-all/>. Consultada el 19 de mayo de 2020.

U.S. Department of Health and Human Services y U.S. Department of Agriculture. 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans. 8<sup>va</sup> edición. Diciembre de 2015 Disponible en <https://health.gov/our-work/food-and-nutrition/2015-2020-dietary-guidelines/>. Consultada el 1 de agosto de 2020.

United States Department of Agriculture. The Big Thaw-Safe Defrosting Methods. Última revisión el 25 de setiembre de 2013. <https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/the-big-thaw-safe-defrosting-methods-for-consumers>. Consultada el 31 de agosto de 2020.

United States Department of Agriculture. Food Safety and Inspection Service. Leftovers and Food Safety. Última modificación el 15 de junio de 2013. <https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/leftovers-and-food-safety>. Consultada el 19 de mayo de 2020.

United States Food and Drug Administration. The New Nutrition Facts Label. Actualizada el 11 de marzo de 2020. <https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/new-nutrition-facts-label>. Consultada el 19 de mayo de 2020.





# 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.



Las consultas pueden incluir:

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

Visite [www.LLS.org/nutricion](http://www.LLS.org/nutricion) para programar una consulta de nutrición.



Para obtener apoyo,  
comuníquese con 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).

- Apoyo personalizado e información sobre los tipos de cáncer de la sangre
- Orientación sobre las preguntas que puede hacerle médico
- Información sobre los recursos de ayuda económica para pacientes
- Búsquedas personalizadas de ensayos clínicos

**Comuníquese con nosotros al  
800-955-4572 o en  
[www.LLS.org/especialistas](http://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).

**BEATING  
CANCER  
IS IN  
OUR BLOOD.®**

**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](http://www.LLS.org/espanol).