STANFORD
HOSPITAL & CLINICS
Stanford University Medical Center

Patient Care Services
300 Pasteur Drive
Stanford, CA 94305

Pautas Sobre Nutrición para Pacientes que Están Recibiendo Quimioterapia
Instrucciones para el paciente

Nutrition Guidelines for Chemotherapy
Patient Education

Le recomendamos que coma alimentos ligeros el día de su quimioterapia. Lo mejor es comer porciones pequeñas lentamente cada par de horas. Durante estos días evite saltarse las comidas y evite comer alimentos grasosos o picantes.

¿Qué puedo comer antes de recibir la quimioterapia?
Lo mejor es comer alimentos ligeros como:

- Yogurt de fruta
- Fruta fresca y queso cottage
- Huevos escalfados (cocidos en agua) con pan tostado
- Bagel tostado con un poco de crema de cacahuate
- Cereal con leche (tome leche Lactaid® o leche de soya, si tiene intolerancia a la lactosa)
- Sopa de arroz con pollo con galletas saladas

Traiga un refrigerio ligero para el periodo de la quimioterapia. Puede comer los alimentos que mencionamos previamente o algún refrigerio bajo en jugos ácidos (manzanas, uvas y néctar de fruta), yogurt líquido, plátanos y galletas saladas. Traiga una botella con su bebida favorita (evite alimentos ácidos que pueden ser irritantes para el tracto digestivo).

Generalmente, en donde recibe la quimioterapia le pueden dar jugos y suplementos como Ensure o Boost, pero pregunte con anticipación si estas bebidas u otros alimentos están disponibles. Si no tiene ganas de comer durante la infusión, está bien, pero recuerde que se podría sentir mejor si come porciones pequeñas de alimentos y líquidos ligeros. Beba cantidades pequeñas de líquidos cada media hora según lo tolere.

¿Qué puedo comer después de la quimioterapia y durante los siguientes días?

- A lo largo del día, **coma porciones pequeñas y refrigerios** (intente comer de 5 a 6 comidas pequeñas en lugar de 3 comidas fuertes)

- **Coma alimentos ligeros, bajos en grasa**

- **Coma alimentos fríos o frescos** ya que estos liberan menos olores o aromas y son muy importantes si tiene náusea. Los alimentos calientes tienen un olor más fuerte, por ello, pueden causar una aversión a ciertos alimentos.

- **Beba líquidos frecuentemente.** Esto ayudará a prevenir la deshidratación y a eliminar algunos de los productos derivados de la quimioterapia. Es mejor tomar agua, pero hay otros fluidos o líquidos como jugo de manzana o de uva, néctar de fruta, caldo bajo en sal, sopas claras, Gatorade, paletas de hielo y sorbet, gelatina, té de hierbas como de jengibre o menta y té negro suave.

- **Tome su medicina para la náusea como se la recetó el equipo médico.**

Adaptado de la Sociedad Americana de Cáncer www.cancer.org

This document is intended for use by staff of Stanford Hospital and Clinics. No representations or warranties are made for outside use. Not for reproduction or publication without permission. Direct inquiries to Stanford Hospital and Clinics. Clinical Nutrition 9/03; 4/08; Spanish 4/08.