

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER ORAL Y DE CABEZA Y CUELLO

El tratamiento para el cáncer oral y de cabeza y cuello puede provocar efectos secundarios como pérdida de peso, fatiga, náuseas, diarrea, estreñimiento, recuentos sanguíneos bajos y mayor riesgo de infección.

Estos efectos secundarios son capaces de impedir que se alimente e interfieren con el tratamiento. Además, dependiendo del plan de tratamiento, usted puede experimentar molestias y dolor mientras al masticar y tragar. A continuación, algunas recomendaciones para ayudarle a mantener una buena nutrición.

PLANIFIQUE UNA DIETA BLANDA

- Seleccione alimentos blandos y húmedos, que puedan ayudar a aliviar algunos de los efectos secundarios dolorosos de la alimentación durante y después del tratamiento.
- Compre una licuadora para hacer puré de frutas y verduras y preparar sopas.

MANTÉNGASE HIDRATADO

- Asegúrese de beber mucha agua y líquidos para minimizar los síntomas de la sequedad de boca.

CONSULTE CON SU MÉDICO EL CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES.

- Los suplementos vitamínicos, especialmente las vitaminas D y B, son importantes.
- El zinc puede estimular el gusto.

PREPARE BATIDOS DE PROTEÍNAS

- Incremente las proteínas en su dieta para ayudar a cubrir las necesidades nutricionales.
- Prepare batidos o licuados con proteína en polvo, leche, leche de soya o leche de arroz, y añada alguna fruta con mucho sabor.
- Busque alguna proteína en polvo que contenga suero de leche.

AÑADA ALIMENTOS QUE COMBATAN EL CÁNCER

- Coma muchas frutas y verduras. Los fitoquímicos de las plantas refuerzan el sistema inmunitario y ayudan a combatir las infecciones.
- Las frutas rojas y el té verde son beneficiosos en una dieta para combatir el cáncer.

CONSIDERE EL ACEITE DE PESCADO

- Los aceites de pescado contienen ácidos grasos que forman parte importante de la dieta contra el cáncer oral, de cabeza y cuello.
- Los puede comprar en presentación líquida o en cápsulas.
- Contienen propiedades antiinflamatorias naturales.
- Favorecen la curación y ayudan a mantener el peso.

EVITE LOS ALIMENTOS QUE CAUSAN MOLESTIAS

- Evite los alimentos con bordes cortantes y crujientes que requieran mucha masticación.
- Limite los alimentos picantes o ácidos, ya que pueden causar dolor en la boca.
- No consuma bebidas o alimentos que contengan alcohol.

Consulte a su médico para obtener más información.



HEAD AND NECK CANCER
ALLIANCE

PO Box 21688
Charleston, South Carolina 29413
www.headandneck.org | info@headandneck.org
+1 (866) 792-4622