



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Dieta y nutrición durante el tratamiento contra el cáncer de cabeza y cuello

Esta información le enseñará cómo puede cambiar su dieta para controlar los efectos secundarios durante la radioterapia o la quimioterapia contra el cáncer de cabeza y cuello, o durante ambos tratamientos.

Es importante alimentarse lo suficiente antes, durante y después de su tratamiento contra el cáncer. Una buena nutrición le puede ayudar a:

- Conservar la fuerza
- Mantener un peso estable
- Combatir las infecciones
- Tener menos efectos secundarios
- Recuperarse después de la cirugía

Lea todo el contenido de este recurso por lo menos una vez antes de su tratamiento. Si lo desea, también puede consultarlo durante y después de su tratamiento. Puede utilizar los vínculos de la sección “Navegar por este artículo” que se encuentra a la derecha para buscar la información que sea de más utilidad en distintos momentos durante su tratamiento.

Hay dietistas clínicos nutricionistas que pueden ayudarle a planificar su dieta durante el tratamiento y después de él. Ellos pueden ayudarle a asegurarse de recibir una nutrición suficiente. Para hacer una cita con un dietista clínico nutricionista, llame al 212-639-7312 o pida ayuda a un miembro del equipo de atención médica.

Información sobre la nutrición durante el tratamiento

Es importante que lleve una dieta bien balanceada para que reciba una nutrición suficiente durante el tratamiento. Esto le ayudará a mantener un peso estable y a preservar los músculos y la fuerza.

Su dietista clínico nutricionista escribirá sus necesidades nutricionales en el recuadro que figura a continuación. Téngalas presentes cuando planifique las comidas:

- Necesita _____ **calorías** por día
- Necesita _____ gramos de **proteína** por día
- Necesita _____ onzas (_____ ml) de **líquido** por día

El control de su peso

Es importante controlar el peso durante el tratamiento. Pésese cada 3 a 5 días o con la frecuencia que le pida el dietista clínico nutricionista. Es mejor pesarse más o menos a la misma hora todos los días. Asegúrese de tener puesta la misma cantidad de ropa cada vez y de usar la misma balanza.

Es normal perder peso durante el tratamiento. Su dietista clínico nutricionista se encargará de ayudarlo a evitar que pierda demasiado. Si pierde mucho peso o necesita ayuda con su dieta, programe una cita con un dietista clínico nutricionista.

Efectos secundarios durante el tratamiento

Los efectos secundarios de la quimioterapia y la radioterapia pueden hacer que en ocasiones le resulte difícil comer. Es posible que deba cambiar su dieta debido a los efectos secundarios. Esto podría ayudarlo a alimentarse bien para no perder demasiado peso y a recuperarse.

En la siguiente tabla se enumeran algunos efectos secundarios frecuentes que podría tener y en qué momento podría tenerlos. Usted podría presentar algunos, todos o ninguno de estos efectos secundarios. Si sufre alguno de estos efectos secundarios, puede leer la sección “Consejos para hacer frente a los efectos secundarios habituales” para obtener información sobre cambios en la dieta que pueden ayudar a que le resulte más fácil comer.

Semana de radioterapia	Efectos secundarios habituales
Semanas 1 a 3	• Cambios en el sabor de los alimentos o pérdida del sentido del gusto • Úlceras bucales • Fatiga (sentir más cansancio o debilidad que de costumbre) • Disminución del apetito (no sentir hambre)
Semanas 4 a 6	• Cambios en el sabor de los alimentos o pérdida del sentido del gusto • Úlceras bucales e ingestión dolorosa • Fatiga • Disminución del apetito • Mucosidad espesa o flema • Sequedad de boca • Náuseas (una sensación de que va a vomitar)

2 semanas después de que termine el tratamiento	• Los mismos que en las semanas 4 a 6
1 mes después de que termine el tratamiento	• Cambios en el sabor de los alimentos o pérdida del sentido del gusto • Deglución dolorosa • Mucosidad espesa o flema • Sequedad de boca

Consejos para hacer frente a los efectos secundarios habituales

Cambios en el sabor de los alimentos o pérdida del sentido del gusto

Si experimenta cambios en el sabor de los alimentos o pérdida del sentido del gusto:

- Agregue adobos, hierbas o especias a su comida. No los use si también tiene úlceras bucales o siente dolor al ingerir.
- Si siente un sabor metálico, use utensilios de plástico y evite beber de latas.
- Lo mejor es limitar o evitar algunos de sus alimentos favoritos durante el tratamiento. Puede que no tengan el sabor que recuerda. Esto podría hacer que en el futuro relacione estos alimentos con sentimientos negativos.

Úlceras bucales e ingestión dolorosa

Si tiene úlceras bucales, ingestión dolorosa o ambas:

- Trate de comer alimentos blandos y suaves. Para obtener más información sobre estos, lea la sección “Alimentos blandos y suaves”.
- Evite comer y beber cosas calientes que produzcan vapor.
- No coma frutas ácidas (como naranja, toronja, lima, limón) ni tome jugos de frutas ácidas.
- No coma alimentos picantes.
- No coma alimentos de textura áspera, como tostadas o galletas saladas.
- Enjuáguese la boca cada 4 a 6 horas, o más a menudo para sentirse bien. Utilice 1 de los siguientes líquidos:
 - Un cuarto (4 tazas) de agua mezclado con 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
 - Un cuarto de agua mezclado con una cucharadita de sal
 - Un cuarto de agua mezclado con una cucharadita de bicarbonato de sodio
 - Agua
 - Un enjuague bucal sin alcohol ni azúcar

Para enjuagarse, borbotee y haga gárgaras con el líquido durante 15 a 30 segundos, luego escúpalo.

Si estos consejos no ayudan a aliviar el dolor en la boca o al ingerir, infórmese al

proveedor de cuidados de la salud. Puede recetarle un medicamento que le ayude.

También puede pedirle al proveedor de cuidados de la salud que le derive a un especialista en ingestión. Él o ella le puede recomendar alimentos y líquidos que sean seguros y fáciles de tragar.

Para obtener información sobre la ingestión dolorosa y el cuidado bucal durante el tratamiento, lea los siguientes recursos:

- *Radioterapia de cabeza y cuello: lo que debe saber sobre la deglución*
(<https://sandbox18.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/radiation-therapy-head-and-neck-swallowing>)
- *Cuidado bucal durante su tratamiento contra el cáncer*
(<https://sandbox18.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment>)

Fatiga

Si se siente demasiado cansado como para preparar una comida completa, trate de comer alimentos preelaborados o que se cocinen con rapidez. También puede probar productos que vengan en porciones individuales, como yogur, requesón, huevos duros, ensalada de atún, sopas cremosas enlatadas o un pollo precocido.

Disminución del apetito

Si no tiene hambre, pruebe estos consejos:

- Coma comidas pequeñas con frecuencia, y evite las comidas grandes y pesadas. Por ejemplo, coma 6 pequeñas comidas durante el día en lugar de 3 grandes.
- Coma alimentos con alto contenido de calorías y proteínas. Lea la sección “Cómo aumentar el consumo de calorías y proteínas” para obtener más información.
- Coma en un entorno agradable, como frente a una ventana o en algún lugar que disfrute.
- Coma con amigos y familiares, si le resulta útil.
- Lea la sección “Cómo preparar batidos nutricionales para aumentar el consumo de proteínas y calorías” para ver ideas sobre cómo obtener más nutrientes.
- Si tiene problemas para comer lo suficiente, hable con un miembro del equipo de atención médica.

Mucosidad espesa

Si tiene mucosidad espesa en la garganta:

- Tome sorbos de líquidos claros durante el día. Los líquidos claros pueden ser agua, jugos de frutas que no sean ácidos, bebidas deportivas, caldo, Ensure® Clear o Boost® Breeze.
- Tome agua tibia o té caliente con miel.
- Si no tiene úlceras bucales, haga gárgaras con club soda (agua carbonatada con

minerales añadidos).

Sequedad de boca

Si tiene la boca seca:

- Elija alimentos suaves y húmedos, como sandía, yogur y cremas. Lea la sección “Alimentos blandos y suaves” para ver más ideas.
- Chupe paletas heladas.
- Agregue jugo de carne, salsas, puré de manzana u otros líquidos a sus alimentos.
- Tome una cucharada de sopa tibia, o de otro líquido, entre cada bocado de comida.
- Pruebe comidas con gelatina, como mousses o Jell-O®, ya que estas se pasan por la garganta con más facilidad.
- Lleve siempre consigo una botella de agua. También puede llevar una botella de espray pequeña con agua para rociarse agua en la boca a lo largo del día para mantenerla húmeda.
- Trate de chupar mentas sin azúcar, tome gotas de limón o mastique chicle sin azúcar para producir más saliva.
- Beba néctares de frutas como pera, durazno y albaricoque, y tome jugo de papaya.
- Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre la posibilidad de probar un suplemento de saliva de venta libre (sin receta).
- Evite las bebidas alcohólicas y las bebidas con cafeína.
- Evite los enjuagues bucales que contienen alcohol.
- Evite comer alimentos secos y ricos en almidón, como tostadas, galletas saladas o cereales secos.

Náuseas

La mayoría de los proveedores de cuidados de la salud recetan medicamentos para tratar o para evitar las náuseas. Si tiene náuseas, también puede seguir las pautas que se brindan a continuación para controlarlas.

- No coma alimentos picantes.
- No coma alimentos con alto contenido de grasa, en particular comidas fritas como donas, papas fritas, pizza y repostería.
- Evite acostarse inmediatamente después de comer.
- Si le molesta el olor de la comida, trate de comerla a temperatura ambiente o fría. Evite comer alimentos que estén demasiado calientes, ya que a menudo tienen un olor más fuerte que le puede empeorar las náuseas.
- Ingiera porciones pequeñas con frecuencia. Por ejemplo, coma 6 pequeñas comidas durante el día en lugar de 3 grandes.

- Tómese su tiempo para comer y mastique bien la comida, de modo que sea más fácil digerirla.
- No tome grandes cantidades de líquido de un solo golpe. Esto evitará que sienta demasiada saciedad, lo que podría empeorar las náuseas.
- Tome traguitos de té de jengibre, ginger ale o cerveza de jengibre sin alcohol, o chupe caramelos que contengan jengibre natural. El jengibre puede ser relajante y ayudar con las náuseas.
- Trate de comer alimentos con almidón y bajos en grasa, ya que puede que estos no le causen náuseas. Por ejemplo, coma arroz, pan blanco tostado, galletas saladas, cheerios, tostadas melba o pastel de ángel.
- Pruebe comer alimentos salados, como pretzels y galletas saladas.

Otros consejos para el tratamiento

- Es importante mantener la boca limpia durante el tratamiento. Cepíllese los dientes con regularidad. Siga las pautas que se brindan en el recurso *Cuidado bucal durante su tratamiento contra el cáncer* (<https://sandbox18.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment>) para conocer otras maneras de cuidarse bien la boca.
- Si el médico le recetó un medicamento para el dolor, las náuseas (una sensación de que va a vomitar) o ambos, debe preguntarle cuál es la mejor hora para tomarlo. Algunos médicos recomiendan tomar estos medicamentos antes de las comidas.

Colocación de la sonda de alimentación

Si debido a los efectos secundarios no puede recibir una nutrición suficiente o tiene riesgo de atragantarse, es posible que le deban colocar una sonda de alimentación. La sonda puede colocarse durante el tratamiento o después de él.

Si tiene una sonda de alimentación, trabaje en colaboración con su dietista clínico nutricionista o un médico especialista en nutrición gastrointestinal para asegurarse de que reciba una cantidad suficiente de nutrientes y líquidos. El profesional le dará una dieta para seguir.

Cómo aumentar el consumo de calorías y proteínas

Es importante consumir suficientes calorías y proteínas durante el tratamiento contra el cáncer para mantener el peso. Recuerde que estos consejos son generales. Cada persona es distinta, así que es importante que pruebe los consejos que funcionen mejor para usted.

- El pollo, las carnes rojas, los huevos, los frijoles, los frutos secos y las mantequillas de frutos secos son buenas fuentes de proteínas. Debería tratar de elegir alimentos ricos en proteínas en todas las comidas y bocadillos.
- Los frutos secos y las mantequillas de estos, los aguacates, los aceites de oliva o de

canola y los productos lácteos sin descremar son buenas fuentes de calorías. Agregarlos a su dieta puede ayudarle a aumentar la cantidad de calorías que consume.

- Si tiene problemas para conservarse en su peso, tome bebidas que tengan calorías en lugar de tomar agua. Algunos ejemplos son jugos de frutas, néctares de fruta y suplementos nutricionales líquidos, como Ensure®.
 - Si tiene diabetes, hable con su médico o con su nutricionista antes de hacer eso. Es posible que ellos le digan que debe limitar o evitar las bebidas con azúcar a fin de controlar su nivel de azúcar en la sangre.
- Es importante mantenerse hidratado y tomar mucho líquido durante el tratamiento y después de él. Si quiere saber cuánto líquido debe beber cada día, hable con su dietista clínico nutricionista.

La siguiente es una tabla de alimentos ricos en proteínas, calorías o ambas que puede agregar a su dieta.

Alimento	Porción	Calorías	Proteína (gramos)
Leche entera	8 onzas (unos 240 ml)	150	8
Mantequilla de frutos secos cremosa (como la mantequilla de maní o de almendras)	2 cucharadas	200	8
Helado de primera calidad (entero)	½ taza	260	4
Yogur griego natural con 2 % de grasa	1 taza	170	23
Requesón con 4 % de grasa o entero	1 taza	220	23
Aceite (como aceite de oliva, canola o coco)	1 cucharada	100	0
Polvo de proteína de suero de leche	Según las instrucciones del frasco	100 a 170 (según la marca)	15 a 30
Aguacate	½ taza, cortado en cubos	120	2
Queso suave en tiras	½ taza	230	14
Crema espesa	1 cucharada	50	0
Queso crema	1 cucharada	50	1
Queso ricotta entero	¼ de taza	100	7
Frijoles cocidos (como garbanzos)	1 taza	295	16
Leche evaporada	1 taza	320	16
Ensalada de pollo con mayonesa	1 taza	420	26
Ensalada de huevo con mayonesa	1 taza	570	23
Ensalada de atún con mayonesa	1 taza	400	22
Miel (pasteurizada)	1 cucharada	65	0

Avena (hecha con leche entera)	1 taza	250	12
Crema de trigo (hecha con leche entera)	1 taza	240	12
Pasta, cocida	1 taza	220	8
Sémola de maíz (hecha con leche)	1 taza	235	11
Macarrones con queso	1 taza	500	19
Leche entera en polvo seca	3 cucharadas	120	6
Jugo de manzana	8 onzas (unos 240 ml)	115	0
Jugo de uva	8 onzas (unos 240 ml)	150	0
Néctar de durazno	8 onzas (unos 240 ml)	135	0
Salsa Alfredo	½ taza	550	10
Jalea o mermelada	1 cucharada	50 a 60	0
Clif bar®	1 barra	280 a 300	5

Batidos nutricionales caseros

Preparar batidos o licuados es una excelente manera de aumentar la cantidad de calorías y proteínas que consume cada día. Es posible que hacia el final del tratamiento solo tome batidos, dependiendo de cómo se sienta.

En el siguiente cuadro se presentan ejemplos de diferentes bases e ingredientes que puede usar para hacer batidos. Elija como base uno de los suplementos nutricionales líquidos que aparecen en la tabla a continuación, y agregue los ingredientes que desee para aumentar la cantidad de calorías, si es necesario. Si lo prefiere, puede beber los suplementos nutricionales líquidos solos.

Use este cuadro para llevar un registro de la cantidad de batidos que bebe por día. Su dietista clínico nutricionista le indicará cuántas porciones de cada uno debería consumir por día.

Bases de batidos

Nombre del producto	Tamaño de la porción	Calorías	Proteína (gramos)	Porciones consumidas
Ensure Plus®	8 onzas (unos 240 ml)	350	13	
Boost Plus®	8 onzas (unos 240 ml)	360	14	
Scandishake® con leche entera	8 onzas (unos 240 ml)	600	12	
Muscle Milk®	10 a 17 onzas (de 300 ml a 500 ml aproximadamente)	170 a 340	18 a 34	
Boost® Very High Calorie	8 onzas (unos 240 ml)	530	22	

Boost® High Protein	8 onzas (unos 240 ml)	240	15	
Glucerna®	8 onzas (unos 240 ml)	190	10	
Boost® Glucose Control	8 onzas (unos 240 ml)	190	16	
Premier Protein®	11 onzas (unos 325 ml)	160	30	
Ensure® High Protein	8 onzas (unos 240 ml)	210	25	
Boost® Compact	4 onzas (unos 120 ml)	240	10	
Boost Breeze®	8 onzas (unos 240 ml)	250	9	
MightyShakes®	8 ½ onzas (unos 250 ml)	500	23	
Soylent	14 onzas (unos 415 ml)	400	20	
Orgain® (líquido)	11 onzas (unos 325 ml)	255	16	

Ingredientes para agregar a los batidos

Nombre del producto	Tamaño de la porción	Calorías	Proteína (gramos)	Porciones consumidas
Leche entera	8 onzas (unos 240 ml)	150	8	
Leche de almendra	8 onzas (unos 240 ml)	60	1	
Crema espesa	2 onzas (unos 60 ml)	200	1	
Crema de coco	2 cucharadas	140	0	
Plátano	1 mediano	100	1	
Helado de primera calidad	½ taza	260	5	
Yogur griego natural con 2 % de grasa (como Fage®)	1 taza	170	23	
Aceite vegetal	1 ½ onzas (unos 45 ml)	350	0	
Benecalorie®	1 ½ onzas (unos 45 ml)	330	7	
Polvo de proteína de suero de leche (como el de marca CVS)	1 cucharada	150	26	
Polvo de proteína de origen vegetal (como Orgain® Organic Protein Powder)	4 onzas (unos 120 ml)	240	10	
Mantequilla de maní	2 cucharadas	190	8	
Mantequilla de maní en polvo (como PB2®)	2 cucharadas	45	5	
Leche en polvo	½ taza	75	4	
Bayas mixtas	¾ de taza	50	0	

Alimentos blandos y suaves

Los siguientes alimentos son blandos y tienen un sabor suave. Es bueno consumirlos si tiene úlceras o dolor en la boca.

Grupo de alimentos	Alimentos recomendados
Leche y productos lácteos	• Leche entera • Yogur natural o bien batido sin trozos de fruta • Ponche de huevo pasteurizado • Queso blando (como requesón o ricotta) • Queso suave o procesado derretido en salsa
Verduras	• Jugos de verduras (como jugo de zanahoria) • Todas las verduras bien cocidas y en trocitos (como zanahorias, arvejas, habichuelas, remolacha, calabaza o judías de vaina amarilla) • Espinacas picadas o en crema
Frutas	• Jugos y néctares de frutas que no sean ácidas (como manzana y pera) • Puré de manzana suave • Todas las frutas en lata, según lo que tolere • Todas las frutas cocidas sin cáscara • Bananas maduras
Almidones	• Cereales cocidos, crema de trigo, harina, crema de arroz, avena, sémola de maíz descascarillado • Puré de papa o de batata batido o suave • Pasta bien cocida • Arroz blanco o integral • Granos enteros suaves (como cebada y farro) • Panes suaves (como panecillos suaves, muffins, tostada francesa blanda, panqueques) • Cereal seco humedecido en poca leche
Grasas y aceites	• Mantequilla o margarina • Crema agria • Grasas o aceites para cocinar • Jugo de cocción • Aderezos batidos o crema espesa • Aderezos para ensalada cremosos. Evite los aderezos ácidos. • Aguacate
Carne y sustitutos de la carne	• Carne, pescado y carne de aves cocidos tiernos • Ensalada de pollo, ensalada de atún, ensalada de huevo (sin apio ni cebolla) • Pan de carne o albóndigas • Pan o croquetas de salmón • Guisos • Pescado horneado o asado (como filete de lenguado, reloj anaranjado, platija o salmón) • Huevos revueltos o suflé • Quiche de queso simple • Humus

	• Frijoles bien cocidos • Tofu
Sopas	• Caldo o consomé • Sopas con verduras coladas o en puré • Sopas cremosas • Sopa de fideos con pollo o de arroz
Dulces y postres	• Natillas y cremas básicas • Sorbete, helado, yogur congelado, batidos de leche • Jell-O® • Hielo con sabor a frutas, paletas, batidos de fruta, gelatinas con sabor • Jalea sin semillas • Miel, jarabe de arce, azúcar o sustitutos del azúcar • Jarabe de chocolate • Tartas sin corteza, pastelitos y pasteles sin semillas ni frutos secos, galletas dulces blandas
Bebidas	• Todas las bebidas (con agua añadida, si es necesario)
Varios	• Hierbas, jarabes y salsas

Pautas de nutrición para después del tratamiento

Incluso después de que termine el tratamiento, los efectos secundarios podrían empeorar o continuar durante algún tiempo. Para ayudar con esto, siga haciendo cambios en su dieta las veces que sea necesario para que comer y beber le resulte más fácil. Es importante alimentarse bien y mantenerse hidratado para que su cuerpo pueda sanar. Para que sane como es debido, su cuerpo necesitará más calorías y proteínas. Algunas personas podrían necesitar una dieta de líquidos, una dieta blanda o ambas para recibir una nutrición suficiente. Siga tomando los batidos caseros o los suplementos nutricionales líquidos para cubrir sus necesidades nutricionales.

Comience a agregar alimentos sólidos en puré o blandos a su dieta 1 mes después de que haya terminado el tratamiento. Puede comenzar a agregarlos antes si se siente listo y si su médico le dice que puede hacerlo. Puede comenzar por comer ¼ taza de alimentos sólidos blandos o en puré al menos 3 veces al día. También debe tomar suplementos nutricionales para cubrir el resto de sus necesidades nutricionales. Hable con su dietista clínico nutricionista, si es necesario.

También puede continuar reuniéndose con su dietista clínico nutricionista después de finalizar el tratamiento.

Diario de alimentos y bebidas

Trate de llevar un registro de todos los alimentos y bebidas que consuma para asegurarse de comer y beber lo suficiente durante el tratamiento. Puede utilizar el registro que figura a continuación para comenzar a llevar un control de sus comidas.

Si prefiere registrar sus comidas en el teléfono, puede descargar una aplicación (como

MyFitnessPal) que le ayudará con esto.

Día de la semana	Comida/refrigerio 1	Comida/refrigerio 2	Comida/refrigerio 3	Comida/refrigerio 4	Comida
Domingo					
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					

Otros recursos

Los siguientes recursos pueden brindarle apoyo e información adicional durante y después del tratamiento.

American Institute for Cancer Research

www.aicr.org

800-843-8114

Ofrece información sobre prevención, investigación e instrucción sobre el cáncer y la dieta.

Memorial Sloan Kettering (MSK) Nutrition

www.mskcc.org/nutrition

Ofrece recetas, guías sobre dietas y más información sobre los servicios de nutrición que se ofrecen en MSK.

Apoyo para Personas con Cáncer Oral y de Cabeza y Cuello (SPOHNC)

www.spohnc.org

800-377-0928

SPOHNC es una organización de autoayuda que brinda apoyo a personas con cáncer de cabeza y cuello. Envían un boletín mensual y ofrecen apoyo mediante una red de sobrevivientes. Hay sucursales en el estado de New York.

Para obtener más información, mire los siguientes videos sobre nutrición antes, durante y después del tratamiento del cáncer de cabeza y cuello.

- *Nutrition Before and During Treatment for Head and Neck Cancer*
(<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/nutrition-before-treatment-head-neck>)
- *La nutrición durante y después del tratamiento para el cáncer de cabeza y cuello*
(<https://sandbox18.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/nutrition-after-treatment-head-neck>)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Diet and Nutrition During Head and Neck Cancer Treatment - Last updated on April 17, 2023

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center