

## Nutrition

## Nutrición

Some people have difficulty eating when they have cancer or are having cancer treatment.

Eating the right kinds and amounts of food before, during and after your treatment can help you:

- feel better and stay strong
- prevent unwanted weight changes
- improve your energy level
- support your immune system
- heal and recover after your treatment

### Your cancer or cancer treatment may cause:

- lack of appetite
- nausea and vomiting
- sore mouth and/or throat
- bowel changes (constipation or diarrhea)
- fatigue (weak and tired)
- changes in taste and smell

Algunas personas tienen dificultad para comer cuando tienen cáncer o están recibiendo tratamiento para el mismo.

Comer el tipo y las cantidades adecuadas de alimentos antes, durante y después de su tratamiento puede ayudarle a:

- sentirse bien y estar fuerte
- prevenir el cambio de peso no deseado
- mejorar su nivel de energía
- apoyar su sistema inmunológico
- sanar y recuperarse después de su tratamiento

### El cáncer que usted padece y su tratamiento pueden causar:

- falta de apetito
- náusea y vómito
- úlceras de la boca y/o garganta
- cambios en los movimientos de los intestinos (estreñimiento o diarrea)
- fatiga (débil y cansado)
- sensibilidad a los sabores y olores

## Nutrition

### To help you eat better:

- Try five to six small meals a day instead of three large ones. This will provide you with energy throughout the day.
- Try a variety of foods. Food that didn't taste good before, might taste better now.
- Stock your pantry and freezer with favourite and easy to prepare foods such as canned soup, pudding, canned fish, cheese, eggs, yogurt, cottage cheese, cereal, milk and bread. Family and friends may be able to help you do this.
- Stay as active as possible. Even a short walk each day may help improve your appetite.

### Ideas to add extra calories:

- Add whole milk or cream to: cereal, cream soups, milkshakes, pudding, custard, mashed potatoes and cheese sauces.
- Snack on dried fruit, cereal, yogurt, ice cream or milkshakes.
- Add extra butter, margarine, vegetable oil, sauces or gravy to mashed potatoes, bread, pasta, rice, cooked vegetables, hot cereals and soups.
- Try ready to drink liquid nutritional supplements (e.g. Boost, Ensure). They are easy to use and high in protein, calories, vitamins and minerals.
- Talk to a registered dietitian at CancerCare Manitoba for other food choices and ideas.

## Nutrición

### Para ayudarle a comer mejor:

- Intente comer de cinco a seis comidas pequeñas al día en lugar de tres grandes. Esto proporciona a su cuerpo energía a lo largo del día.
- Pruebe una variedad de alimentos. Los alimentos que no sabían bien antes, pueden saber mejor ahora.
- Almacene su despensa y congelador con sus alimentos favoritos y fáciles de preparar como sopas enlatadas, pudín, pescado enlatado, queso, huevos, yogur, queso cottage, cereales, leche y pan. Su familia y amigos podrían ayudarle.
- Manténgase tan activo/a como sea posible. Incluso un corto paseo al día puede ayudarle a mejorar su apetito.

### Ideas para añadir calorías extra:

- Agregue leche entera o crema a los siguientes alimentos: cereales, sopas cremosas, batidos de leche, pudín, natillas/atoles, puré de papas y salsas de queso.
- Tome refrigerios livianos con frutas secas, cereales, yogur, helados o batido de leche.
- Agregue extra mantequilla, margarina, aceite vegetal, salsas a base de jugo de carnes al puré de papa, pan, pasta, arroz, vegetales cocidos, cereales calientes y sopas.
- Pruebe beber líquidos con suplementos nutricionales (ejemplo, Boost, Ensure). Estos son fáciles de usar y altos en proteína, calorías, vitaminas y minerales.
- Hable con un/una dietista registrado/a de CancerCare Manitoba para obtener nuevas ideas.

## Nutrition

### Ideas to add extra protein:

- Add grated cheese to soup, mashed potatoes, vegetable sauces and casseroles.
- Snack on hard cheese, cottage cheese, nuts, seeds, eggs and canned fish.
- Add peanut butter or other nut butters to sliced fruit, toast, muffins, crackers, ice cream and milkshakes.
- Talk to a registered dietitian at CancerCare Manitoba for other food choices and ideas.

### Fluids are important for your body to function well

- If you don't drink enough fluids you may feel tired, lightheaded and/or sick to your stomach.
- If you are losing weight choose fluids that contain calories such as: milk, juice, milkshakes or liquid nutritional supplements (e.g. Boost, Ensure).
- Drink less fluid with your meals if you feel full quickly.

### Ways to increase your fluid intake:

- Carry a water bottle.
- Take small sips of fluid throughout the day.
- Try other types of fluids like popsicles, gelatin, applesauce or soup.

## Nutrición

### Ideas para agregar proteína extra:

- Agregue queso rayado a la sopa, puré de papas, salsas de vegetales y cazuelas.
- Tome refrigerios de queso duro, queso cottage, nueces, semillas, huevos y pescado enlatado.
- Agregue mantequilla de maní, u otra mantequilla de nueces a una rebanada de fruta, pan tostado, muffins, galletas saladas, helado y malteada.
- Hable con un/una dietista registrado/a de CancerCare Manitoba para obtener nuevas ideas.

### Los líquidos son importantes para que su cuerpo funcione bien

- Sí usted no toma suficiente líquidos, usted puede sentirse cansado/a, mareado/a y/o enfermo/a de su estómago.
- Sí usted está perdiendo peso, escoja líquidos que contengan calorías como: leche, jugos, malteadas o líquidos con suplementos nutricionales (ejemplo, Boost, Ensure).
- Beba menos líquidos con sus comidas sí usted se siente satisfecho/a pronto.

### Consejos para aumentar el consumo de líquidos:

- Lleve con usted una botella de agua.
- Tome pequeños sorbos de líquido durante el día.
- Pruebe otros tipos de líquidos como paletas de agua, gelatina, puré de manzanas o sopa.

## Nutrition

### See the dietitian if you are having trouble:

- eating
- maintaining your weight
- managing side effects
- meeting special dietary needs (e.g. diabetes, vegetarian)

To make an appointment with a registered dietitian at CancerCare Manitoba Patient and Family Support Services call (204) 787-2109 or toll free 1-866-561-1026.

## Nutrición

### Consulte a él/la dietista si tiene problemas para:

- comer
- mantener su peso
- manejar los efectos secundarios
- cumplir con dietas especiales (ejemplo, diabetes, vegetariana)

Haga una consulta con un/una dietista registrado/a en CancerCare Manitoba o llame al servicio de Apoyo al Paciente y la Familia al siguiente teléfono (204) 787-2109, a la línea gratuita 1-866-561-1026.