



Prevenir la pérdida de peso: ¿Por qué es importante si tiene cáncer?

La nutrición es la comida y la bebida que necesita para su salud y bienestar. Tener una buena nutrición es importante para las personas que tienen cáncer.

La comida es el combustible de su cuerpo. Lo que come y bebe le da energía, proteína, vitaminas y minerales, que es todo lo necesario para que su cuerpo funcione bien. Si no le da a su cuerpo suficiente combustible (comida y bebida), puede bajar de peso. Si eso sucede, corre riesgo de padecer desnutrición.

La desnutrición es común en personas cáncer, pero no siempre es un efecto secundario del cáncer. La desnutrición se debería prevenir en todas las etapas del cáncer puesto que puede causar problemas como los siguientes:



Efectos secundarios del tratamiento, posibilidad de infecciones, estadías en el hospital.



Fortaleza de los músculos, efectividad del tratamiento, efectividad de su sistema inmunológico, curación de heridas.



¿Sabía que **una de cada cuatro** personas con cáncer padece de desnutrición?

Preventing weight loss — Why is it important for people with cancer?

Nutrition is the food and drink you need for your health and wellbeing. Good nutrition is important for people who have cancer.

Food is your body's fuel. What you eat and drink gives you energy, protein, vitamins and minerals. These are all needed to make sure your body works well. If you do not give your body enough fuel (food and drink) this can cause weight loss. If this happens you are at risk of malnutrition.

Malnutrition is common in people with cancer, but is not always a side effect of cancer. Malnutrition should be prevented at all stages of the cancer journey as it can cause problems such as:



Side effects from treatment, the chance of infection, time spent in hospital



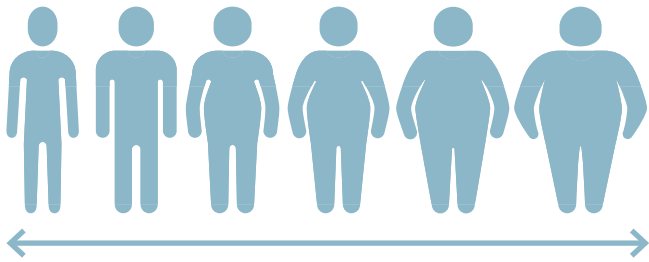
Muscle strength, how well treatment works, how well your immune system works, wound healing



Did you know that **1 out of every 4** people with cancer are malnourished?

Puede padecer de desnutrición independientemente de su peso, tamaño o figura.

Es importante entender que cualquiera puede tener desnutrición. No importa su tamaño ni su figura, si tiene sobrepeso o bajo peso. Siempre puede perder músculo, lo que hará que se sienta débil y no pueda hacer tareas cotidianas.



¿Por qué tienen riesgo de padecer de desnutrición las personas con cáncer?

Hay muchos factores que pueden aumentar el riesgo de padecer de desnutrición, como por ejemplo:

- El cáncer y los tratamientos de cáncer pueden:
 - » causar que su cuerpo gaste más energía y proteína (combustible),
 - » dificultarle el proceso de comer,
- hacer que no se sienta bien,
- causarle estrés, preocupación y hacer que se sienta cansado/a.

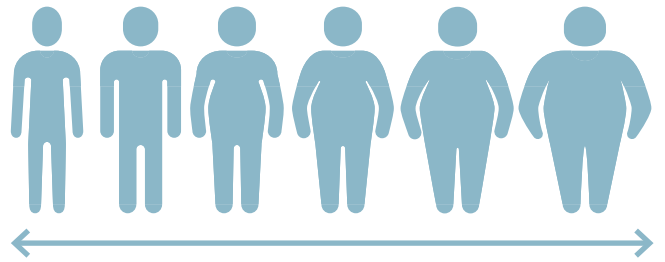
¿Puede usted estar padeciendo de desnutrición?

A veces es difícil saber si padece de desnutrición. Algunas señales pueden ser:

- Ha bajado de peso sin querer. Tiene que apretarse el cinturón. La ropa le queda holgada.
- Está comiendo menos de lo normal.

Malnutrition can happen at any weight, shape or size

It is important to understand malnutrition can happen to anyone. It does not matter what size or shape you are or if you are overweight or underweight. You can still lose muscle, which can make you feel weak and not able to do your everyday tasks.



Why are people with cancer at risk of malnutrition?

Many factors can increase the risk of malnutrition, including:

- Cancer and treatment for cancer can:
 - » Cause your body to use more energy and protein (fuel).
 - » Make it more difficult to eat.
- Feeling unwell.
- Stress, worry and feeling tired.

Could you have malnutrition?

Sometimes it is hard to tell if you have malnutrition. Some signs include;

- You have lost weight without trying. You need to tighten your belt. Your clothes feel loose.
- You are eating less than usual.

¿Qué puede hacer para prevenir o controlar la desnutrición?

Las proteínas son importantes para prevenir y controlar la desnutrición. Las proteínas ayudan a su cuerpo a formar y reparar los músculos durante su tratamiento y posterior recuperación. Coma primero las proteínas de su plato, e intente picotear alimentos proteicos entre comidas.

Alimentos ricos en proteínas:



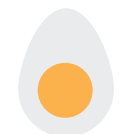
Carnes (ternera, cordero, cerdo, cabra, canguro, lechal)



Aves (pollo, pavo, pato)



Pescados y mariscos (pescado, gambas, cangrejo)



Huevos



Lácteos (leche entera, queso, yogur, natillas, helados, batidos, licuados y productos a base de soja)

Nota: Los frutos secos y las leches de arroz tienen, en general, menos proteína.



Frutos secos y semillas (frutos secos y semillas enteros, mantequilla de cacahuete)



Frijoles (lentejas, frijoles rojos, garbanzos)



Tofu

What can you do to prevent or manage malnutrition?

Protein foods are important to prevent and manage malnutrition. Protein foods help your body to build and repair muscle during treatment and recovery. Eat the protein part of your meal first, and try to snack on protein foods between meals.

High protein foods include:



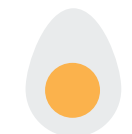
Meat (beef, lamb, pork, goat, kangaroo, veal)



Poultry (chicken, turkey, duck)



Fish and seafood (fish, prawns, crab)



Eggs



Dairy (full cream milk, cheese, yoghurt, custard, ice cream, milkshakes, smoothies, and soy based products)

Note: Nut, oat and rice milks are generally lower in protein.



Nuts and seeds (whole nuts/ seeds, peanut butter)



Beans (lentils, kidney beans, baked beans, chick peas)



Tofu

¿Ha bajado de peso sin querer?

Si ha bajado de peso es posible que necesite más **energía** para alimentar su cuerpo. Añada a sus comidas y tentempiés alimentos **ricos en energía**, como por ejemplo:

- Productos lácteos sin desnatar, como la mantequilla y la nata/crema.
- Grasas y aceites como el aceite vegetal, la margarina, la mayonesa, el aguacate y la mantequilla de cacahuete.

¿Qué más puede hacer para prevenir o controlar la desnutrición?

- Coma raciones y tentempiés pequeños cada pocas horas.
- Coma más cuando se sienta más hambriento/a.
- Anote cuánto come y bebe, y cualquier cambio de peso.
- Manténgase activo/a para ayudar a su cuerpo a generar y a reparar los músculos.
- Si está tomando suplementos alimentarios o herbarios o vitaminas, comuníquese a su médico o enfermero/a. Es importante que lo haga porque pueden alterar el efecto de sus medicamentos o del tratamiento al que se esté sometiendo.

¿Qué es un dietista?

Un dietista es un especialista en alimentación y nutrición. Todos tenemos diferentes necesidades nutricionales y el dietista le puede ayudar a cubrir sus propias necesidades nutricionales para prevenir y controlar la desnutrición.

Si cree que puede estar padeciendo de desnutrición, debería ir a ver a un dietista.

¿Cómo puede encontrar a un dietista?

- **Si está actualmente sometido/a a un tratamiento de cáncer**, puede pedirle a su médico o enfermero/a que le derive a un dietista de su hospital o servicio de salud.
- **Si ahora *no* está en tratamiento**, puede encontrar un dietista a través de su servicio de salud local o en su comunidad. Podría pedirle a su médico que lo derive.

Have you lost weight without trying?

If your weight has reduced you might need more **energy** to fuel your body. Add **high energy foods** to your meals and snacks, such as;

- Full cream dairy products including butter and cream.
- Fats and oils including vegetable oil, margarine, mayonnaise, avocado, peanut butter.

What else can you do to prevent or manage malnutrition?

- Eat small meals and snacks every few hours.
- Eat more when you feel most hungry.
- Take note of how much you eat and drink, and of any change to your weight.
- Stay active to help build and repair your muscles.
- If you are taking any nutrition, vitamin or herbal supplements, tell your doctor or nurse. This is important because they can affect how your medications and treatments work.

What is a dietitian?

A dietitian is a specialist in food and nutrition. Every person has different nutrition needs and a dietitian can help you to meet your own nutrition needs to prevent and manage malnutrition.

If you think you might have malnutrition, you should see a Dietitian.

How can you find a dietitian?

- **If you are currently having treatment for cancer**, you can ask your doctor or nurse to refer you to a dietitian in your hospital, or health service.
- **If you are *not* currently having treatment**, you can find a dietitian at your local health service, or in your community. You could also ask your doctor to refer you.

Dónde encontrar más información

- Llame a Cancer Council en el **13 14 50** para hablar con un/a enfermero/a especializado/a en cáncer, en su idioma. También puede escribir un correo electrónico a askanurse@cancervic.org.au.
- Visite el sitio web de Cancer Council Victoria www.cancervic.org.au/living-with-cancer/nutrition para descargar o pedir una copia gratuita de *Nutrition and Cancer* (Nutrición y cáncer) (solo disponible en inglés).

RECONOCIMIENTOS

Esta información se ha adaptado del recurso de Cancer Council Victoria titulado *Understanding Malnutrition and Cancer* (Comprendiendo la desnutrición y el cáncer). La revisión de esta edición se realizó con la colaboración del Victorian Cancer Malnutrition Collaborative (VCMC) y del Cancer Council Victoria, y la financió Western and Central Melbourne Integrated Cancer Service.

La información que se incluye en este documento está basada en investigaciones recientes acerca de la desnutrición y el cáncer (a la fecha de publicación) y se ha desarrollado con la ayuda de una variedad de profesionales de la salud y de personas afectadas por el cáncer. El objetivo de esta hoja informativa es actuar como una introducción general y no sustituye a las indicaciones de un médico profesional.

Where to get more information

- Call Cancer Council **13 14 50** to speak to a cancer nurse in your language. You can also email askanurse@cancervic.org.au.
- Visit Cancer Council Victoria's website www.cancervic.org.au/living-with-cancer/nutrition to download or order a free copy of *Nutrition and Cancer*.

ACKNOWLEDGEMENTS

This information has been adapted from a Cancer Council Victoria resource titled; *Understanding Malnutrition and Cancer*. The review of this edition was a collaboration between the Victorian Cancer Malnutrition Collaborative (VCMC) and Cancer Council Victoria, and funded by Western and Central Melbourne Integrated Cancer Service.

This information is based on recent research on malnutrition and cancer (at the time of publication) and has been developed with help from a range of health professionals and people affected by cancer. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical advice.