

Active Living After Cancer

Monthly Newsletter



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
~~Cancer Center~~
Making Cancer History®

March 2024 | Issue 69 | Written By: Rybecca Kirkpatrick

Food for thought: Solving nutritional problems

Getting proper nutrition is often a challenge after completing cancer treatment. Changing taste buds, lack of appetite or medication side effects can make it hard to eat a good range of foods as you continue your survivorship journey. Below are suggested solutions to help with common nutrition problems. Talk with your care team to see if any of these solutions may be right for you.



Problem: Decreased appetite

This is one of the most troublesome nutrition problems you can encounter, and it is a common problem during and after cancer treatment. A few solutions include:

- Eating several small meals or snacks throughout the day, rather than trying to eat three larger meals.
- Eat high-protein, high-calorie snacks such as eggs, peanut butter and nuts.
- Avoid drinking liquids, such as water, with your meal. Try to drink as much as possible in-between meals instead.

Problem: Change in taste buds

How your food tastes determines what you like to eat. Your appetite can be affected if your food begins to taste different due to cancer treatment and/or medication you're taking. Here are a few solutions:

- Brush your teeth between meals and snacks. Oral hygiene helps control bad tastes you may experience.
- Use plastic utensils if metal leaves a bad taste in your mouth.
- If meat doesn't taste right, use alternatives, such as beans or tofu, that are still high in protein.
- Try sauces or seasonings to improve the flavor of foods.

Problem: Nausea

Nausea caused by treatment and/or medication can make it difficult to eat, even when we're hungry. Here are a few solutions to combat nausea.

- Nausea is often worse on an empty stomach, try to eat dry foods when you wake up, and every few hours throughout the day. Try pretzels or dry cereal.
- Take small sips of water rather than gulps, and drink throughout the day. Staying hydrated is key.
- When nauseated, avoid your favorite foods to keep from developing food aversions to the foods you can eat.
- Talk with your care team about medications available to treat your nausea.

Stay Active With Active Living After Cancer

Active Living After Cancer is enrolling survivors and their caregivers. **Join our free program** where you will receive a **free** pedometer, resistance bands, t-shirt, water bottle, tote and other goodies. We are always enrolling! [Click here](#) if you would like to be contacted by ALAC!

Week	Topic	Activity	Survivorship Topic
1	Orientation, finding moderate intensity activities and physical activity	2 minute walk	Introductions
2	Readiness to change, goal-setting and keeping track of your progress	Walking and stretching	Talking to your doctor
3	Benefits and barriers for physical activity	Resistance bands and stretching	Treatment side effects (eg, Lymphedema)
4	Problem-solving skills for barriers	Zumba	Nutrition
5	Setting long-term goals	Walking and meditation	Spirituality
6	Rewarding yourself	Zumba	Emotional distress & fear of recurrence
7	Time management	Resistance bands and stretching	Coping with fatigue
8	Gaining confidence	Zumba	Cancer screening and care plan
9	Finding and getting support	Resistance bands and stretching	Effects of cancer on relationships/communication
10	Thinking about problems in different ways	Balloon volleyball	Body image
11	Relapse prevention	Walking, resistance bands and stretching	Nutrition revisited. Bring family, friends and caregivers
12	Finding places you can be physically active in your community	Zumba	Award ceremony and potluck

March challenge – smart snacking

When choosing a snack, we typically go for convenience rather than nutritional value. However, those choices are usually filled with unhealthy fats and added sugar, which our bodies don't need. This month, choose healthy and convenient with these snack solutions you can pull right out of the fridge and pantry.

Make a combo snack: Try adding more variety into your snack and have fruit, nuts and cheese to make a balanced snack that will keep you full for longer.

Try a "high-low" combo: Combine a small amount of a healthy fat, like peanut butter, with a larger amount of something light, like an apple.

Join the eCARE Study for Cancer Caregivers!

Help University of Houston researchers understand if a smartphone app can help cancer caregivers cope with stress.



Are you interested? Please contact:

Chiara Acquati, PhD, LMSW
(713) 743-4343

cancercaregivingresearch@uh.edu



Una Vida Activa Después del Cáncer



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center
Making Cancer History®

marzo 2024 | boletín 69

Resolver problemas nutricionales

Después de completar el tratamiento contra el cáncer, lograr una nutrición adecuada suele ser un reto. Los cambios en las papilas gustativas, la falta de apetito o los efectos secundarios de los medicamentos pueden dificultar la ingesta de una buena variedad de alimentos a medida que avanza el proceso de supervivencia. A continuación se proponen soluciones para los problemas de nutrición más comunes. Hable con su equipo de atención para ver si alguna es adecuada para usted.



Problema: disminución del apetito

Este es uno de los problemas de nutrición más molestos que pueden darse, y es bastante común durante y después del tratamiento contra el cáncer. Estas serían algunas soluciones:

- Hacer varias comidas pequeñas o tentempiés a lo largo del día, en lugar de intentar hacer tres comidas grandes.
- Comer tentempiés ricos en proteínas y calorías, como huevos, mantequilla de maní y frutos secos.
- Evitar ingerir líquidos con la comida (incluso agua). En su lugar, trate de beber todo lo que pueda entre comidas.

Problema: cambios en las papilas gustativas

El sabor de la comida determina lo que nos gusta comer. El apetito puede verse afectado si la comida empieza a tener un sabor diferente debido al tratamiento contra el cáncer o a los medicamentos que esté tomando. Algunas soluciones:

- Cepílese los dientes entre comidas y tentempiés. La higiene bucal ayuda a controlar los malos sabores que sienta.
- Use utensilios de plástico si el metal le deja mal sabor de boca.
- Si la carne no le sabe bien, busque alternativas, como los frijoles o el tofu, que también son ricas en proteínas.
- Pruebe salsas o condimentos para mejorar el sabor de los alimentos.

Problema: náuseas

Las náuseas provocadas por el tratamiento o los medicamentos pueden dificultar la ingesta de alimentos, incluso cuando tenemos hambre.

Estas son algunas soluciones para combatir las náuseas.

- Las náuseas suelen empeorar con el estómago vacío, intente comer alimentos secos al levantarse y cada pocas horas a lo largo del día. Pruebe con pretzels o cereales secos.
- Beba pequeños sorbos de agua en lugar de tragos a lo largo de todo el día. Es fundamental mantenerse hidratado.
- Cuando tenga náuseas, evite sus alimentos favoritos para no desarrollar aversión a lo que sí puede comer.
- Hable con su equipo de atención sobre los medicamentos disponibles para tratar las náuseas.

Vida activa después del cáncer

Vida activa después del cáncer está inscribiendo sobrevivientes y sus cuidadores. **Únase a nuestro programa gratuito** en el que recibirá un podómetro, bandas de resistencia, una camiseta, una botella de agua, un bolso y otras cosas **gratis**. ¡Siempre estamos inscribiendo!
¡Haga clic [aquí](#) desea que lo contactemos sobre ALAC!

Semana	Tema	Actividad	Tema de sobrevivencia
1	Orientación, búsqueda de actividades de intensidad moderada	Caminar por 2 minutos	Introducciones
2	Preparación para el cambio, establecimiento de metas y seguimiento del avance	Caminar y estiramientos	Hablando con su doctor
3	Beneficios y barreras de la actividad física	Ligas de resistencia y estiramientos	Efectos secundarios (como linfedema)
4	Habilidades de resolución de problemas para lidiar con las barreras	Zumba	Nutrición
5	Establecimiento de metas a largo plazo	Caminar y meditación	Espiritualidad
6	Aprenda a recompensarse	Zumba	Sufrimiento emocional y miedo a la recidiva
7	Administración del tiempo	Ligas de resistencia y estiramientos	Como lidiar con la fatiga
8	Como adquirir confianza	Zumba	Planes de detección y atención del cáncer
9	Como buscar y obtener apoyo	Ligas de resistencia y estiramientos	Efecto del cáncer en las relaciones y la comunicación
10	Como ver los problemas de diferente manera	Voleibol con globos	Imagen corporal
11	Prevención de las recaídas	Caminar, ligas de resistencia y estiramientos	Repaso de nutrición. Puede traer un familiar o cuidador
12	Lugares donde podemos ser físicamente activos en la comunidad	Zumba	Graduación y comida

Reto de marzo: tentempiés inteligentes

A la hora de elegir un tentempié, solemos fijarnos más en la comodidad que en el valor nutritivo. Sin embargo, esas opciones suelen estar repletas de grasas poco saludables y azúcar agregada, que nuestro cuerpo no necesita. Este mes, opte por lo saludable y lo práctico con estas soluciones para picar que se pueden sacar directamente de la nevera y la despensa.

- **Prepare una mezcla de tentempiés:** trate de agregar más variedad a su tentempié y coma fruta, frutos secos y queso para lograr una merienda balanceada que lo mantenga saciado durante más tiempo.
- **Pruebe un combo “alta-baja”:** combine una pequeña cantidad de alguna grasa saludable, como la mantequilla de maní, con una mayor cantidad de algo ligero, como una manzana.

Únase a eCARE Estudio para el cáncer Cuidadores

Ayude a los investigadores de la Universidad de Houston a comprender si una aplicación para teléfonos inteligentes puede ayudar a los cuidadores de pacientes con cáncer a afrontar el estrés.



Are you interested? Please contact:

Chiara Acquati, PhD, LMSW
 (713) 743-4343
cancercaregivingresearch@uh.edu

