




SERVICIOS DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN, ONCOLOGÍA MÉDICA Y HOSPITAL DE DÍA MÉDICO

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- ◆ Realice **varias comidas al día**: desayuno, almuerzo, merienda y cena; además a media mañana y/o antes de dormir, según tolerancia y apetencia.
- ◆ Haga comidas de **pequeño volumen, pero muy nutritivas, calóricas y con proteínas**.
- ◆ **Coma y beba despacio**, relájese antes de comer y si es posible coma acompañado, en un ambiente agradable.
- ◆ Aproveche los momentos del día en que esté más animado para hacer las comidas principales del día. En general se tiene **más apetito por la mañana**.
- ◆ Es importante que **el almuerzo y la cena sean completos**. Puede preparar un plato único combinando el primer y el segundo plato. Incluya siempre verduras, féculas (cereales, legumbres, patatas, arroz o pasta) y proteínas (carne, pescado o huevos). Procure una buena presentación y platos coloridos.
- ◆ **Cocine de forma sencilla** para facilitar la digestión y conservar las cualidades de los alimentos: al vapor, hervidos, al horno, en el microondas, al papillote, a la plancha a temperatura suave. Se pueden tomar guisos suaves preparados con verduras como el calabacín, calabaza, zanahorias, berenjenas, cebollas, judías...
- ◆ Consuma las grasas de forma moderada, especialmente de origen animal. Use **aceite de oliva extra virgen**.
- ◆ Procure **comer alimentos frescos**, propios de cada estación.
- ◆ Consuma **carnes magras o blancas** (pollo, ternera magra, conejo, solomillo de cerdo) **y pescado**. Las carnes grasas (otros cortes de cerdo, cordero, pato) pueden ser sustituidas por pollo o por pescado blanco.
- ◆ Coma **fruta varias veces al día**, por su aporte en vitaminas y minerales.



- ◆ Sustituya los alimentos que no le sienten bien por otros de la misma familia. Por ejemplo: lechuga por verduras de hoja verde, cocidas.
- ◆ Procure beber unos **6 vasos de líquido al día, entre las comidas** (agua, agua con gas, infusiones, caldos, zumos), para evitar la sensación de plenitud y a sorbos pequeños. 
- ◆ **Manipule los alimentos de forma higiénica:** lave las frutas y verduras antes de pelarlas, guarde los alimentos en la nevera bien tapados y separe los crudos de los cocinados...
- ◆ Mantenga **una buena higiene oral.** Límpiense los dientes con un cepillo suave y enjuáguese la boca antes y después de cada comida con infusiones de manzanilla o tomillo. 
- ◆ En caso de "inapetencia" y pérdida de peso, aproveche los horarios de comidas en que sienta mayor apetito para una ingesta más copiosa y evite olores fuertes que le resulten desagradables a temperatura ambiente.
- ◆ Puede realizar un **ejercicio ligero antes de las comidas** para estimular el apetito. Mantenerse activo favorece la sensación de hambre.
- ◆ Procure **reposar incorporado durante 30 minutos, después de cada comida.** 
- ◆ Consulte con el equipo médico en caso de pérdida de peso, alteraciones del hábito intestinal y/o síntomas que le limiten la ingesta. Recuerde "no está solo".

Si desea ampliar esta información puede consultar en:

- Asociación Española contra el cáncer



- Guía de alimentación durante el tratamiento del Cáncer, Fundación Alicia e ICO, Instituto Catalán de Oncología



POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN, LE SERÁ ÚTIL

Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)