

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA EL PACIENTE ONCOLÓGICO CUANDO ESTÁ REALIZANDO TRATAMIENTO



1. Evite los zumos comerciales, con un alto contenido en azúcar. Mejor los zumos naturales.
2. Base su dieta sobre todo en alimentos frescos cocinados en casa y reduzca los productos precocinados o industriales (que suelen tener un mayor contenido en sal).
3. Los batidos de frutas y verduras crudas licuadas son un buen aporte de vitaminas y minerales.
4. Evite en la medida de lo posible los suplementos nutricionales, mejor aproveche la dieta y los alimentos frescos para ingerir todos los nutrientes que su cuerpo necesita.
5. No renuncie a la carne, pero no abuse y recuerde que hay otras fuentes de proteínas (como el pescado y huevos).
6. Si la quimioterapia hace que la comida tenga un sabor metálico pruebe a comer con cubiertos de madera para aliviar la sensación.
7. Si ha perdido el gusto por culpa de las terapias utilice hierbas aromáticas para condimentar los alimentos sin recurrir a demasiada sal.
8. Si siente que se sacia rápidamente y le cuesta comer, recurra a purés de verduras con algo de carne o pescado para alimentarse bien con unas pocas cucharadas.
9. Las setas son un alimento muy rico nutricionalmente y puede comerlas en tortillas para tener una cena rica y saludable.
10. Si le gusta la leche y no es intolerante a la lactosa no tiene porqué prescindir de ella durante los tratamientos, elija mejor leches bajas en grasa.
11. Si tiene poco apetito intente hacer comidas frecuentes y no muy abundantes, con alimentos que aporten mucha energía y nutrientes con poca cantidad (como los frutos secos).