

Alimentación durante el tratamiento oncológico



Es muy importante que te alimentes bien mientras te encuentras en tratamiento, una **buena alimentación** ayuda a que el organismo se recupere más pronto y luche mejor **contra las infecciones**.

La quimioterapia no requiere una alimentación especial, consume lo que acostumbras, con técnicas de mayor autocuidado (*higiene adecuada de frutas y verduras o cocción de los alimentos*) y una adecuada hidratación.

Tu alimentación durante el tratamiento con quimioterapia o inmunoterapia, no requiere de vitamínicos adicionales, antes de consumirlos consúltalo con tu **médico tratante o Nutricionista**.

- Evite los alimentos picantes, grasosos, comida **chatarra**, embutidos, ultrarrefinados o con olores fuertes.
- Verifique siempre **fechas de vencimiento**.
- Consuma alimentos preparados **del día**.
- Coma los alimentos de su preferencia y mantenga una alimentación **variada** y **balanceada** para garantizar los nutrientes necesarios.

- Se recomienda fraccionar la alimentación entre **5 a 6 comidas al día**. Lo importante es que no deje de alimentarse.
- **Beba líquidos** incluso si no tiene sed, los mismos evitan estreñimiento, previenen infecciones urinarias y contribuyen a eliminar toxinas.
- Evite las bebidas azucaradas y **gaseosas**.
- Cocinar preferiblemente al vapor y a la plancha.
- Se aconsejan carnes como el pavo, pollo **sin piel**, pescados blancos. No deje de consumir la proteína, ni ningún otro grupo alimenticio.
- Cocinar con **condimentos suaves** como la canela, la menta, el hinojo, el tomillo, la albahaca, el laurel y el jengibre.
- Evitar fritos, salsas y aderezos con **vinagre**.
- Evitar los **alimentos lácteos enteros**, productos ácidos y zumos de frutas ácidas especialmente durante los días cercanos de la quimioterapia. Después puede retomarlos nuevamente de acuerdo a su tolerancia.
- Las **infusiones** de manzanilla, menta, anís, azahar o hierba luisa después de las comidas ayudan a encontrarse mejor.
- **Planear las comidas** con anticipación y si es posible conseguir ayuda para la preparación de los mismos.
- Si sientes que ha disminuido el apetito, y aumenta la pérdida de peso, es aconsejable informar al médico con el fin de derivar al especialista en Nutrición Clínica para realizar una **dieta** basada en las **necesidades individuales** y consumir suplementos nutricionales si así lo requiere.