

Alimentación saludable durante el tratamiento oncológico



INTRODUCCIÓN

*La buena alimentación es aquella que **aporta la energía y nutrientes variados y necesarios para que nuestro organismo pueda cumplir las funciones normales.***

En esta etapa, es especialmente importante prestarle atención debido a que tanto la enfermedad como los tratamientos (cirugías, radioterapia, quimioterapia, terapia hormonal, y demás), en algunas ocasiones pueden afectar tu capacidad para comer.

Buscar estrategias para mantener una alimentación saludable es primordial, para mantener las funciones de nuestro organismo y superar los efectos secundarios del tratamiento. En ocasiones, algunas personas pueden requerir más energía de la que consumían previo a iniciar el tratamiento.

¡Beneficios de una alimentación saludable!



Mantiene el nivel de fuerza y energía.



Mantiene el peso y las reservas de nutrientes del cuerpo.



Contribuye a tolerar mejor los efectos secundarios relacionados con el tratamiento.



Reduce el riesgo de infecciones.

Alimentación saludable: la clave está en la variedad, calidad y cantidad

Comer una variedad de alimentos indicados antes, durante y después del tratamiento, podrían contribuir a que te sientas mejor y con más fuerza.

Los nutrientes están contenidos en los distintos grupos de alimentos; de este modo, para aportar:

Proteínas: *seleccionar cortes magros (sin grasa visible) de carnes preferentemente blancas (pescado y pollo) y reducir el consumo de rojas. Consumir huevos, productos lácteos bajos en grasa, y legumbres.*

Carbohidratos: *son la principal fuente energía para el cuerpo. Las mejores fuentes de carbohidratos (frutas, verduras y granos enteros), proporcionan vitaminas y minerales al igual que fibra. También se encuentran en panificados (preferentemente integrales), papas, arroz integral, pastas y cereales.*

Grasas: *preferir la selección de grasas insaturadas (principalmente de aceites vegetales) y reducir la selección de grasas saturadas (productos ultraprocesados y de origen animal). Aquí detallamos algunos ejemplos*

Grasas mono insaturadas: *en aceites vegetales, como los de canola, de oliva y de maní. (CONSUMIR).*

Grasas poliinsaturadas: *en aceites vegetales como el girasol, y semillas de lino. (CONSUMIR).*

Grasas saturadas: *productos ultraprocesados (galletas dulces comerciales, embutidos, criollos, snacks) o de origen animal como carnes rojas, aves, leche entera, queso (sobre todo duros) o manteca. Algunos aceites vegetales como el de coco o de palma. (EVITAR).*

Agua: *es importante asegurar una hidratación correcta. Es más importante aún, si hay días donde te cuesta más comer. La recomendación general es lograr un consumo de al menos 8 vasos de 250ml, excepto en algunos casos donde el médico especifique otra indicación.*

Un patrón de alimentación saludable, limita:

- » **Carnes rojas y procesadas** (embutidos como salchichas, enlatados como paté o picadillos), **chacinados** (salame, chorizo, morcilla) y **hamburguesas comerciales.**
- » **Bebidas azucaradas** (gaseosas, jugos comerciales) y **alcohólicas.**
- » **Alimentos altamente procesados y productos de granos refinados:** caldos y sopas comerciales, comidas pre-elaboradas y congeladas; alimentos rebozados (medallones o formitas de pollo), pizzas, salsas listas para consumir, entre otros.



Consejos prácticos

- » **Realizá compras antes de iniciar el tratamiento,** abasteciendo la alacena y freezer con alimentos saludables y de tu preferencia, para tener disponibilidad inclusive cuando no tengas mucho apetito.
- » **Cociná con antelación y congelá la comida** en porciones individuales.

» **Si tus ganas de comer fluctúan durante el día, aprovechá los momentos de mayor apetito para seleccionar alimentos que aporten principalmente mayor cantidad de energía y proteínas** (ej: licuados con leche, yogur con granola o cereales, un trocito de queso y dulce de batata, sándwich con queso y huevo, flanes o postrecitos lácteos, entre otras, así como tus comidas preferidas).

» **No esperes hasta sentir hambre para comer.** Mantené la ingesta de 5 a 6 comidas pequeñas a lo largo del día en lugar de hacer 3 comidas grandes.

» **Recordá hacer actividad física** ya que ofrece muchos beneficios: ayuda a mantener la masa muscular, la fuerza, la energía y la resistencia de los huesos. Puede ayudar a disminuir la depresión, el estrés, el cansancio, las náuseas, y el estreñimiento. También puede mejorar tu apetito. **Es importante que hables con tu médico sobre esto.**

Sugerencias para la manipulación de los alimentos

» **Lavate las manos** con agua tibia y jabón durante 20 segundos, antes y después de preparar alimentos y antes de comer.

» **No consumas** alimentos, condimentos o bebidas que se han **pasado de su fecha de vencimiento**.

» **Evitá el contacto de superficies y utensilios que estén en contacto con productos crudos y cocidos al mismo tiempo**. Es importante mantener estos alimentos separados tanto en:

la heladera (mientras están refrigerados),

la elaboración (emplear tablas diferentes para cortar carnes de verduras, frutas y otros alimentos)

como en la cocción (al manipular la preparación cocida, evitar el empleo del mismo utensilio que se usó con la preparación en crudo).

» **Evitá el consumo de pescado crudo** como sushi o ceviche así como preparaciones con huevo crudo (mayonesa casera, merengue sin cocción, entre otras).

» **No comas** ningún alimento percedero que haya estado a temperatura ambiente por más de 2 horas.

» **Consumí los alimentos descongelados inmediatamente**; no los vuelvas a congelar.

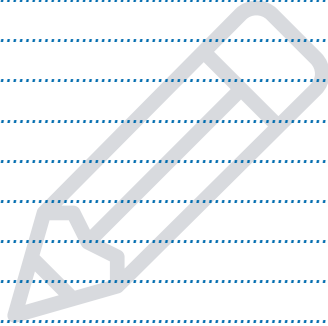


RECORDAR

» **Verificá con el equipo de atención médica, si debés restringir algún alimento.**

» **Si perdés peso sin intención y/o tenés síntomas persistentes que impiden tu adecuada alimentación como: pérdida de apetito, dolor o resequedad de boca o garganta, cambios en el sentido del gusto y olfato, náuseas, vómitos, diarrea, constipación, sería bueno que consultes con un nutricionista para poder adecuar las recomendaciones alimentarias de forma específica.**

¡Escribí todas tus dudas y consultas para no olvidar de preguntar nada!



TU PRÓXIMO TURNO

Fecha:

Hora:

Profesional:

Por cambio de turno
0810 555 2553