

## 10 consejos alimenticios para pacientes oncológicos



- 1 Planifica las comidas.**  
Los horarios de los tratamientos pueden interferir en las horas de las comidas del paciente, por lo que hay que tenerlos en cuenta para establecer los menús semanales o diarios.
- 2 Menos cantidad y más veces.**  
Reparte las comidas en varias tomas (entre 6 y 10 al día) y sin que sean muy voluminosas. Procura comer más en la que tengas más hambre y ten en cuenta que existen ciertos medicamentos que afectan al apetito.
- 3 Dieta personalizada.**  
Cada enfermo tiene unas reacciones ante el tratamiento y unos gustos diferentes.
- 4 Apuesta por la variedad.**  
Evita la monotonía en la elaboración de comidas: el paciente debe hacer una dieta variada y equilibrada.
- 5 Consume alimentos de todos los grupos.**  
Elige los productos de temporada y variando según la época del año. Opta por proteínas de fácil digestión, como el pescado blanco (merluza, lenguado, gallo...), carnes blancas (pollo, pavo, conejo...), clara de huevo cocida o queso fundido desnatado; los hidratos de carbono como el pan, galletas, pasta o arroz te aportarán la energía necesaria; para cocinar y aliñar los alimentos, emplea aceite de oliva y toma lácteos según tu tolerancia. Además, puedes usar concentrados de proteínas en polvo en aquellos casos en que la dieta no cubra tus necesidades nutricionales.
- 6 Mejor, sin grasa.**  
Para aportar poca grasa a tu dieta y evitar la saciedad opta por cocinar a la plancha, al vapor, al papillote...
- 7 Hidrátate mucho.**  
Bebe entre 1,5 y 2 litros de agua al día. También es recomendable consumir sueros de rehidratación oral y puedes beber licuados, bebidas vegetales como zumos, cremas de verduras, yogur batido e infusiones.
- 8 Buen ambiente y en compañía.**  
Elige ambientes relajados y agradables, sin ruidos y distracciones como la televisión y evita comer solo.
- 9 Realiza ejercicio suave cada día.**  
En la medida de lo posible y evitando esfuerzos cuando estés bajo de energía, el día del tratamiento o los posteriores.
- 10 Consulta a tu médico.**  
Es quien mejor conoce tu tratamiento y tu evolución, así que debes recurrir a él en caso de que tengas dudas o si surge algún síntoma relacionado con la comida.