

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES. ONCOLOGICO.

Tomado de "Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria". León Sanz et al.

La enfermedad que usted padece y los tratamientos que precisa pueden influir sobre su forma de alimentarse y provocar que su estado nutricional no sea bueno. Pero es muy importante que esté bien nutrido, porque si lo está, tolerará mejor el tratamiento, éste será más eficaz y se presentarán menos complicaciones.

Además, si está bien alimentado va a mejorar también su sensación de bienestar, se va a sentir más fuerte y va a mejorar su estado de ánimo. Y recuerde que es más fácil mantener un buen estado de nutrición que recuperarlo. Para conseguirlo siga estas indicaciones:

- **Haga una dieta variada**, cocinada de forma sencilla y que incluya 3 comidas completas al día, seleccionando en cada comida 1-2 raciones de cada uno de los grupos de alimentos que se indican en la tabla al pie.

Además tenga en cuenta que:

- Puede tomar otros alimentos que no figuran en estos grupos, para dar más variedad a su dieta, como: nueces, almendras, avellanas, cacahuetes, piñones, castañas, dátiles, etc.
- Azúcar, dulces y grasas: tómelos en cantidad moderada, en función de sus gustos y de que los tolere bien. Una parte de la grasa ha de

ser aceite crudo, preferentemente de oliva.

- Condimentos: los habituales (sal, ajo, cebolla, limón, pimentón, hierbas aromáticas...), en cantidad moderada.
- Bebidas estimulantes (café, té, coca cola...): en pequeñas cantidades.
- No tome ningún suplemento ni preparado vitamínico si su médico no se lo ha ordenado.

- **Controle regularmente su peso** (1 vez por semana), siempre en la misma báscula y hora del día, y con la misma ropa y calzado.

- **Consulte con el Servicio de Nutrición en caso de:**

- Pérdida de 0,5 kg o más de peso por semana.
- Disminución de lo que come a la mitad o menos de lo que comía antes.
- Pérdida de peso rápida, por cualquier causa, en las últimas semanas o meses.
- Bajo peso para su edad, talla y sexo, aunque lo presente desde hace tiempo.

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
Cereales Pan Pastas Arroz Patatas Garbanzos Lentejas Judías secas	Carnes Aves Pescados Huevos Leche Yogur Quesos Requesón	Frutas Verduras Ensaladas (2 raciones al día en crudo)

1 ración = cantidad habitual que se toma de cada alimento. Ejemplos:

- Leche: 1 vaso o taza (200-250 cc).
- Fruta: 1 pieza mediana-grande o 2 pequeñas.
- Verduras: 1 taza o plato sopero.
- Arroz, pastas, lentejas, judías, garbanzos (ya cocido): 1 taza o plato sopero.
- Patatas (troceadas): 1-2 tazas.
- Carnes o pescados: 150-200 g.
- Huevos: 2 unidades.