



Cuidados con la alimentación

El objetivo de la alimentación antes, durante y después del tratamiento es consumir la energía y nutrientes necesarios para cuidar las células sanas, mantener un peso saludable y tolerar los efectos secundarios.

Recomendaciones:

- ✔ Consuma 5 porciones entre frutas y verduras cada día.
Prefiéralas enteras y no en jugos o batidos.
- ✔ **Evite el exceso de sal.** Retire el salero de la mesa, no use sopas de sobre ni cubos de gallina; disminuya el consumo de productos de panadería, enlatados y productos de paquete.
- ✔ **Reduzca al mínimo el consumo de alimentos y bebidas con azúcar añadida:**
Productos de panadería, pastelería, empaquetados, jugos y gaseosas de caja o botella, entre otros. Esto también incluye las bebidas hechas en casa a las que usted adiciona azúcar.
- ✔ Dé color y sabor a sus comidas usando sustancias naturales como **cúrcuma, azafrán, paprika, comino, cilantro, ajo, laurel, tomillo, etc.**



- ✔ **Lleve una dieta rica en fibra,** esta se encuentra principalmente en legumbres (frijoles, lentejas, arvejas, etc) y cereales de grano entero como arroz y pasta integral, avena en hojuelas, y productos elaborados a base de maíz, trigo entero, salvado o quinua.



- ✔ **Evite el sedentarismo.** Realice 30 minutos diarios de ejercicio; reduzca el tiempo frente al televisor, celular o computador; realice sus actividades cotidianas manteniéndose físicamente activo, como hacer diligencias a pie o en bicicleta.



- ✔ **Limite el consumo de carnes rojas a 3 porciones medianas por semana;** si tiene cáncer de colon o recto no las consuma. Evite el consumo de carnes frías y embutidos, inclusive aquellos hechos con aves y sangre.

- ✔ **Incremente el consumo diario de grasas saludables,** presentes en el aguacate, aceite de oliva, semillas de ajonjolí, linaza, ahuyama, nueces y almendras.

- ✔ **Consuma dos porciones diarias de lácteos pasteurizados, como leche, queso, yogur o kumis.** Una porción de leche o yogur equivale a un vaso de 6 onzas, una porción de queso equivale a una tajada delgada.

- ✔ **Prefiera métodos de cocción como hervir, sudar o guisar y saltear.** Reduzca el consumo de asados y frituras.

- ✔ **Evite el consumo de bebidas alcohólicas,** incluso el vino tinto.

- ✔ **Mantenga el consumo diario de bebidas saludables** a base de café, chocolate amargo, canela, jengibre, té o infusiones aromáticas.

- ✔ **Calme la sed con agua natural,** evite las bebidas energizantes o dulces.

