



Las imágenes no corresponden a pacientes reales

Comer bien durante la quimioterapia

Una buena dieta te proporcionará lo que necesitas para mantener tu organismo en buena forma. También te ayudará a controlar algunos posibles efectos secundarios de la quimioterapia. Pensar en tu dieta y ver qué cambios positivos podrías realizar mientras estás recibiendo quimioterapia, te puede resultar de gran utilidad. Pregunta a tu médico cuál es la dieta más adecuada para ti.

Cuidar
en oncología

Mantén una dieta equilibrada

Una buena dieta te proporcionará lo que necesitas para mantener tu organismo en buena forma; esto incluye hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y fibra. La variedad y el equilibrio son importantes. Por ello, lo mejor es tratar de comer todos estos alimentos.

No olvides que también necesitas estar hidratado, por lo tanto, bebe muchos líquidos como agua y zumos naturales durante todo el día.

Consejo Básico

Lleva un diario de comidas – te ayudará a controlar qué, cuánto y cuándo comes. De este modo sabrás si estás tomando suficiente alimento.

Comparte tu diario con el equipo oncológico. Ellos te aconsejarán sobre lo que es preferible que comas.

Existen numerosos alimentos diferentes que puedes comer para mantener una dieta equilibrada:

- **Hidratos de carbono** – pan, pasta, arroz, sémola, fideos y patatas
- **Proteínas** – carne, pescado, queso, aves de corral, lentejas, judías, frutos secos, huevos y leche
- **Grasas** – aceite, mantequilla, carnes grasas, pescados grasos (como caballa o salmón), huevos, queso, frutos secos y nata
- **Vitaminas, minerales y fibra** – verduras frescas y frutas (crudas, poco cocinadas o en zumo)



Asegúrate de que recibes los alimentos necesarios

Los cambios en el apetito y el sabor pueden hacer que rechaces los alimentos. También puedes tener náuseas o vómitos. Con el tiempo, esto puede hacer que no comas lo suficiente y que no obtengas la energía que necesitas.

Hay algunas cosas sencillas que puedes hacer para reducir las náuseas y también hay formas de ingerir el alimento suficiente, incluso cuando no te apetezca comer. Si persiste algún problema, asegúrate de informar a tu equipo oncológico.



Cosas que te ayudarán a obtener toda la energía que necesitas de los alimentos:

● **Reduce al mínimo las náuseas**

- Evita los alimentos fritos o dulces, así como los alimentos con olores fuertes.
- Come y bebe despacio.
- Bebe infusiones que calmen el estómago, como por ejemplo el poleo-menta.

● **Come cuando te encuentres bien**

- Mantén la cocina bien surtida con aperitivos sanos y así podrás aprovechar las ocasiones en las que tengas hambre.

● **Toma aperitivos durante el día**

- Los frutos secos son particularmente cómodos para picar cuando no estés en casa.

● **Prueba diferentes alimentos**

● **Trata de añadir energía extra a tus comidas diarias**

- Añade lentejas y judías a tus guisos y sopas.
- Pon queso fundido sobre las verduras.
- Utiliza leche en lugar de agua en las bebidas y para cocinar.

Control de la diarrea:

- **Toma pequeñas cantidades de alimentos y hazlo a menudo**
- **Evita los alimentos ricos en fibra**
- **Toma alimentos ricos en potasio** como plátanos, naranjas, patatas y melocotones
- **Evita el consumo de cafeína, lácteos y dulces, así como las comidas fritas o grasas**
- **Bebe muchos líquidos** y asegúrate de que están a temperatura ambiente y bebe despacio

Control del estreñimiento:

- **Bebe muchos líquidos**
- **Toma muchos alimentos ricos en fibra** como por ejemplo frutas, verduras (brécol, repollo, coliflor, judías, etc.), ciruelas y frutos secos
- **Valora el uso de laxantes** pero antes habla con tu equipo oncológico

Adapta tu dieta para controlar los problemas intestinales

La quimioterapia puede afectar a la mucosa del intestino y causar problemas intestinales como diarrea o estreñimiento. Si no se trata, es una situación bastante molesta y puede afectar a tu vida diaria.

Si presentas diarrea o estreñimiento, algunos cambios en tu dieta podrían ayudarte a controlar estos problemas. Pero si persisten, consulta a tu equipo oncológico para conseguir más ayuda.

Lecturas recomendadas:

- www.oncosaludable.es
- www.seom.org
- www.gepac.es
- www.fecma.org
- **Comer para Vencer al Cáncer.** Autoras: Paula Jiménez Fonseca y Belén Álvarez. Editorial: NOBEL, 2012. ISBN 9788484596714. Avalado por SEOM.

SEOM

Sociedad Española
de Oncología Médica

Con el aval de:



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
ENFERMERÍA ONCOLÓGICA
www.seeo.org



Merck Sharp & Dohme de España, S.A. C/ Josefa Valcárcel, 38 · 28027 Madrid. www.msd.es
Copyright © 2013 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc.,
Whitehouse Station, NJ, EE.UU. Todos los derechos reservados.
ONCO-1090833-0000 (Creado: Septiembre 2013)

MSDsalud
www.msdsalud.es

Cuidar
en oncología