



10

CONSEJOS PARA SU DÍA A DÍA

Está demostrado que una alimentación saludable y equilibrada, con alimentos variados de todos los grupos, con una cantidad y frecuencia concretas, ayuda a mantener el organismo bien nutrido y con la suficiente energía para facilitar que el tratamiento médico sea lo más eficiente posible.

Le presentamos a continuación 10 puntos clave que tiene que tener en cuenta para una buena alimentación.

Lilly Plus no se hace responsable de cualquier posible intolerancia alimentaria o alergia a uno o más alimentos que aparecen en el presente material. En caso de tener conocimiento de padecer alguna alergia revise cuidadosamente la lista de ingredientes.

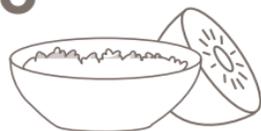




1 COMA ENTRE CUATRO Y CINCO VECES AL DÍA

Así facilitará la incorporación de energía y todos los grupos de alimentos que el cuerpo necesita diariamente.

DESAYUNO



CENA



ALMUERZO



MERIENDA



COMIDA





2 CONSUMA FRUTA Y VERDURA A DIARIO

Estos dos grupos de alimentos son la principal fuente de vitaminas y antioxidantes a la vez que suponen un excelente aporte de minerales, fibra y agua.



Cada una con sus particularidades, **todas las frutas y verduras son alimentos saludables**, por lo que es importante que cada día ingiera varias unidades de diferentes tipos, así asegurará la ingesta variada de vitaminas y nutrientes.



Las verduras se pueden consumir tanto crudas como cocidas. Reserve las crudas, ya sea como parte de ensaladas, gazpachos, etc., para las comidas y deje las cocinadas para la noche, así ayudará a mejorar la digestión. Y aunque la mejor forma de consumir fruta y verdura es comerla entera, en caso de no tener mucha hambre, podrá preparar batidos o licuados que le ayudarán a alcanzar la cantidad recomendada al día.

Actualmente, se pueden encontrar todo tipo de alimentos durante todo el año, pero **los de temporada y proximidad son los que están en su mejor punto de maduración y, por tanto, de sabor, aroma y contenido en nutrientes**, por ello hay que intentar priorizarlos. En el kit de materiales, dispone de un práctico “**Calendario anual de frutas y verduras**”, que le ayudará a elegir la mejor fruta y verdura según la época del año.





ASEGÚRESE DE TOMAR LAS PROTEÍNAS NECESARIAS DIARIAMENTE

Un consumo suficiente de proteínas es imprescindible para hacer frente a su tratamiento y reparar los tejidos que se pueden dañar mientras este dure. Por ello, es importante que cada día se incluyan en la dieta el aporte adecuado.

Es recomendable incluir tanto en comida y cena alimentos como pescado (azul o blanco), marisco, carne (principalmente magra) o huevos. Si no se puede asegurar su ingestión en las dos comidas, hay que intentarlo como mínimo en una de los dos, y en el resto de comidas incluir otros alimentos que también sean fuente de proteínas.

Consulte la siguiente tabla para conocer algo más del aporte proteico que precisa.

En la comida y en la cena se aconseja incorporar una porción de alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico tales como:

Pescado blanco: rape, merluza, bacalao...

Pescado azul: sardinas, salmón, caballa...

Marisco: calamar, pulpo, sepia, mejillones, gambas...

Pescado en conserva: atún, sardinas, berberechos...

Carne blanca: conejo, pollo, pavo...

Carne roja magra: partes magras de ternera, cerdo y cordero

Huevos (especialmente la clara): gallina, codorniz...

El resto del día (desayuno, media mañana, merienda, aperitivos o para completar comidas o cenas) se aconseja incorporar alimentos de los siguientes grupos:

Embutidos magros: jamón cocido o curado, pavo...

Quesos*: curados, semicurados, tiernos, frescos, cremas para untar...

Yogures*: naturales, con trozos de fruta...

Frutos secos: almendras, anacardos, nueces, avellanas, cacahuetes...

Legumbres secas y tostadas para picar: garbanzos, habas...

Legumbres cocidas: lentejas, garbanzos, guisantes, alubias (rojas, negras, blancas...)...

* Durante el tratamiento por cáncer de mama se recomienda consumir suficientes lácteos (leche, yogur y queso).

Para aquellas mujeres que siguen una alimentación exclusivamente vegetal, sin o con muy poca proporción de alimentos de origen animal, como la carne, el pescado, los huevos o los lácteos (vegana, vegetariana, crudivegana, etc.), es muy importante que consulten con su dietista-nutricionista de referencia para estudiar cómo cubrir adecuadamente las necesidades de proteínas, vitaminas y minerales que el organismo necesita para hacer frente a todo el proceso oncológico.



4 INCLUYA EN SU DIETA DIARIA CEREALES, GRANOS Y SUS DERIVADOS

Preferentemente sin refinar, con objeto de aumentar la aportación de fibra, vitaminas, minerales y fitonutrientes. Consúmalos en la mayoría de sus comidas, siempre que sea posible y no estén contraindicados.

RECUERDE QUE:

- Los cereales y derivados, como arroz, pasta, maíz, trigo candeal, quinoa etc. junto a las legumbres (de dos a cuatro veces por semana) y los tubérculos como la patata, son la principal fuente de energía del cuerpo.
- Las formas integrales, favorecen la ingesta de fibra, disminuyendo el riesgo de estreñimiento.

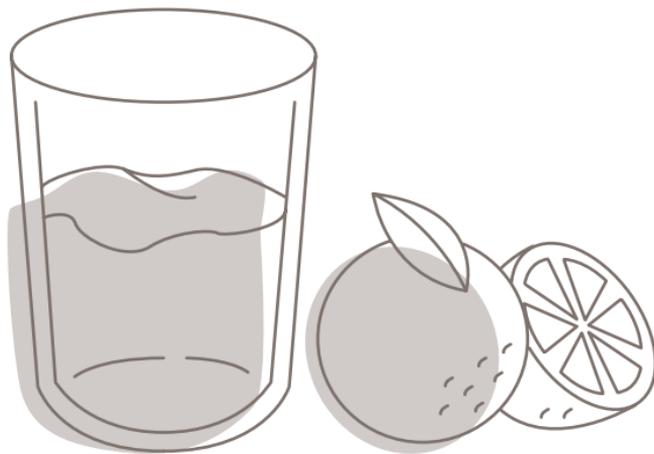




5 MANTENGA UNA CORRECTA HIDRATACIÓN

Durante los tratamientos de quimioterapia y radioterapia es imprescindible que su nivel de hidratación sea el adecuado.

Asegúrese de ingerir **2 litros de líquidos al día**, principalmente en forma de agua, aunque también se pueden incluir infusiones, zumos o licuados vegetales naturales.

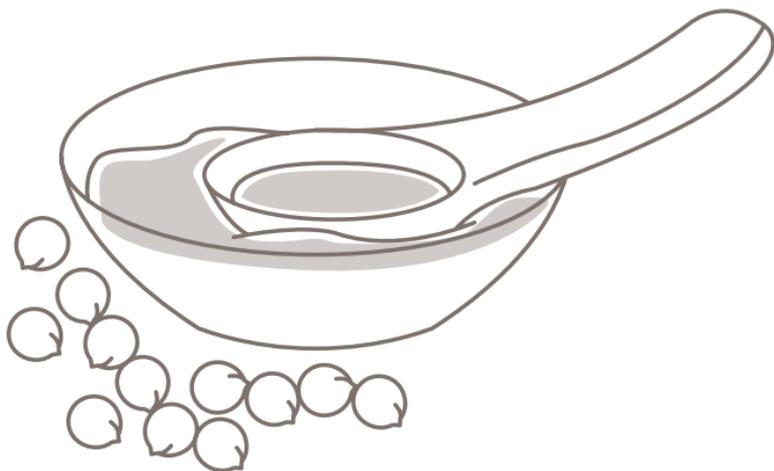




LIMITE EL CONSUMO DE SOJA

Téngalo en cuenta en aquellas recetas que la contienen como ingrediente principal: soja (legumbre), bebida vegetal de soja, tofu, yogur de soja, brotes de soja, hamburguesas vegetales a base de soja o sus derivados.

Podrá mantener en su alimentación aquellos productos que la contienen en forma de trazas de soja o en aquellos en los que se utiliza como emulsionantes o aditivos, como la lecitina de soja.



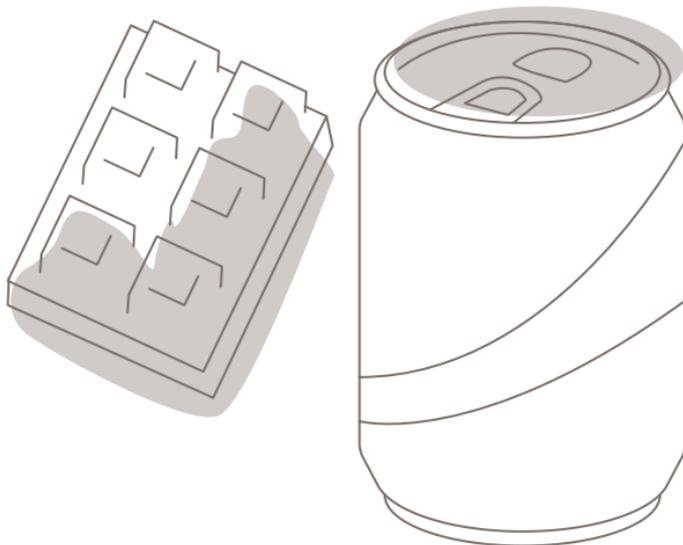


NO ABUSE DE PRODUCTOS RICOS EN SAL, AZÚCAR Y/O GRASAS SATURADAS

No abuse de alimentos precocinados. En líneas generales, evite el exceso de azúcar, la bollería industrial, los dulces, los refrescos azucarados y los snacks muy salados.

Suelen aportar menos nutrientes imprescindibles a la vez que más energía, lo que podría contribuir a aumentar el peso.

Como en el resto de la población, es recomendable **limitar el consumo de alcohol.**

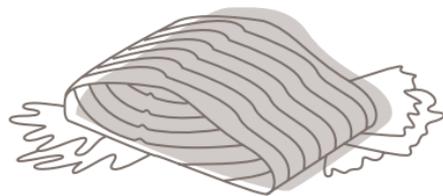




8 Tenga en cuenta la forma de preparar la comida

Para garantizar que es segura y al mismo tiempo ligera, de fácil digestión y sabrosa. Por ello:

- Evite elaboraciones pesadas que provoquen una difícil digestión, como los fritos o los guisos.
- Prepare los alimentos priorizando las cocciones al vapor, hervidas, al horno o a la plancha.
- Utilice aceite de **oliva virgen tanto para cocinar, como para aliñar** los alimentos.
- Recuerde que durante su tratamiento, las defensas de su organismo pueden verse afectadas. Por ello es importante disminuir el riesgo de sufrir alguna intoxicación alimentaria. Asegúrese de lavarse las manos y todos los alimentos antes de cocinar, con especial atención aquellos alimentos que consumirá crudos.
- Utilice hierbas aromáticas y especias (perejil, canela, cúrcuma, curry, jengibre, cilantro, romero, tomillo, etc.) además de incorporar compuestos beneficiosos, enriquecerá sus platos con diferentes matices de sabor.



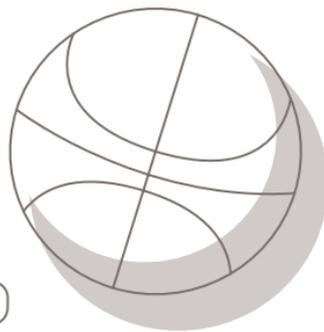




9 REALICE EJERCICIO CADA DÍA

Adaptando la intensidad y la duración a su estado en cada momento. Consulte con su médico que actividades físicas son las más recomendables para usted.

Si el cansancio o el malestar no le permiten hacer ningún tipo de deporte, intente como mínimo caminar o pasear 20-30 minutos al día.







10 ¡¡ DISFRUTE DE SU ALIMENTACIÓN !! LIMITAR NO SIGNIFICA ELIMINAR

Por lo que no se preocupe y no se sienta culpable si en ocasiones consume alguno de los alimentos de los que se recomienda limitar su consumo.

Procure realizar una de las comidas del día, como mínimo, **en compañía** de su familia/amigos alrededor de una mesa, y en la medida de lo posible **comiendo lo mismo**.

Evite realizar dietas o consumir alimentos diferentes al resto del grupo, le ayudará a normalizar su situación y a disminuir su estrés durante la hora de la comida.



