



Recomendaciones para una buena nutrición en oncología



Agencia de Control
del Cáncer



Santa Fe
PROVINCIA

Ministerio
de Salud

01. Una buena nutrición durante un tratamiento por cáncer:

- Ayuda a mantener la fuerza y energía
- Mejora la respuesta a los tratamientos
- Favorece la recuperación de los tejidos
- Reduce el riesgo de infecciones

02. Por eso es importante que sigas algunas recomendaciones:

- Consumir **frutas, verduras, carnes magras, cereales integrales** y grasas saludables
- Beber al menos **6 vasos de agua al día**
- **Evitar el alcohol** ya que puede aumentar la deshidratación
- Comer **porciones pequeñas y frecuentes**
- Preferir **comidas frías**, con **condimentos suaves**
- **Evitar** alimentos **fritos** o grasosos

03. Si presentás dificultad para tragar o sentís la boca seca:

- Elegí alimentos fáciles de tragar como purés, sopas y yogures.
- Podés mantener la boca hidratada con agua o trocitos de hielo.

04. Otros síntomas asociados pueden ser

- **Presentar diarrea:** Aumentar el consumo de líquidos, sopas claras.
- **Estreñimiento:** Incrementar el consumo de fibra con frutas, verduras y cereales integrales.

Sostener una buena alimentación durante un tratamiento por cáncer es indispensable para mejorar tu bienestar en todo el proceso.

Para **+info**
escaneá el código



Agencia de Control
del Cáncer

 **Santa Fe**
PROVINCIA

Ministerio
de Salud