

# Qué comer durante el tratamiento oncológico

oncoalicia



**1 Reparte las comidas a lo largo del día.** Procura hacer entre cuatro y cinco comidas para poder incluir todos los alimentos que necesitas.



**2 Consume fruta y verdura cada día,** tanto cruda como cocida. ¡Cuanto más colores, mejor!



**3 Come alimentos ricos en proteínas cada día en la comida y en la cena:** pescado blanco y azul, marisco, carnes blancas o magras, huevos, legumbres y sus derivados.



**4 Asegúrate de que tus comidas son completas,** con una parte de **farináceos** (pasta, arroz, pan o patatas, legumbres...), una parte de **verduras** y otra parte de alimentos fuente de **proteína**.



**5 Bebe agua durante todo el día** (o infusiones, caldos suaves...).



**6 Evita los alimentos ricos en sal, azúcar y/o grasas saturadas** como platos precocinados, los alimentos ultraprocesados, la bollería industrial, los refrescos azucarados, patatas chips...



**7 Cocina suave pero sabroso:** al vapor, a la plancha, al horno, hervido, guisos ligeros, al microondas... con aceite de oliva virgen extra, hierbas aromáticas y especias.



**8 Cuida la limpieza** de la cocina y ten en cuenta **la higiene** siempre que **manipules** alimentos, **los cuezas o guardes**.



**9 Muévete y realiza actividad física cada día** acorde a tus posibilidades.



**10 Intenta comer en compañía y disfrutar de la comida sin obsesionarte.**

Para más información



Información del centro

alicia

Fundació  
Catalunya  
La Pedrera