

# Com menjar durant el tractament oncològic

oncoalícia



**1 Reparteix els àpats al llarg del dia.** Procura fer entre quatre i cinc àpats per a poder incloure tots els aliments que necessites.



**2 Consumeix fruita i verdura cada dia,** tan crua com cuita. Com més colors, millor!



**3 Menja aliments rics en proteïna cada dia per dinar i per sopar:** peix blanc i blau, marisc, carns blanques o magres, ous, llegums i els seus derivats.



**4 Assegura't que els teus àpats són complets,** amb una part de **farinacis** (pasta, arròs, pa o patates, llegums...), una part de verdures i un altre part d'aliments font de **proteïna**.



**5 Beu aigua al llarg de tot el dia** (o infusions, brous lleugers...).



**6 Evita els plats rics en sal, sucre i/o greixos saturats** com plats precuinats, els aliments ultraprocessats, la brioixeria industrial, els refrescs ensucrats, patates xips...



**7 Cuina suau però saborós:** al vapor, a la planxa, al forn, bullit, guisats lleugers, al microones... amb oli d'oliva verge extra, herbes aromàtiques i especíes.



**8 Cuida la neteja** de la cuina i tingues en compte **la higiene** sempre que manipulis aliments, **els coquis o guardis**.



**9 Mou-te i realitza activitat física cada dia** segons les teves possibilitats.



**10 Intenta menjar en companyia i gaudir del menjar sense obsessionar-te.**

**Per a més informació**



Informació del centre

alícia

Fundació  
Catalunya  
La Pedrera