

## Mejores consejos para mantenerte nutricionalmente fuerte: Antes, durante y después del tratamiento del cáncer

La comida importa y mucho cuando estás luchando contra el cáncer. Hay muchas vitaminas y minerales curativos en los alimentos que te fortalecen y ayudan a prevenir el crecimiento del cáncer. Estar bien nutrida te ayudará a mantenerte fuerte, te ayudará a que el tratamiento funcione mejor, te ayudará a controlar mejor los efectos secundarios del tratamiento y ayudará a prevenir la recurrencia del cáncer.

1. Bebe más agua. El cáncer y su tratamiento pueden ser deshidratantes. Los efectos secundarios serán menores si estas bien hidratada. Prueba con 6-8 vasos o aproximadamente 2 qt de agua al día. Añadir un poco de limón para un mejor sabor. Disfruta del té de hierbas, el caldo o el agua de coco, como parte de tu consumo de agua. Bebe líquidos a lo largo del día.

2. Sigue un plan de alimentación: coma 3 "comidas cuadradas" al día o 6 "mini comidas" al día, incluso si son solo un par de bocados. Una comida puede tener:

-Un carbohidrato, como el pan, el arroz, la papa, la batata, los frijoles

-una proteína, como huevos, carne, pollo, pescado, frijoles, queso de soja (tofu)

- Verduras coloridas, como las verduras de primavera, los tomates, el repollo, las judías verdes, el brócoli, la coliflor.

-alguna grasa saludable, como aguacate, aceite de oliva, nueces, semillas.

Las comidas regulares (incluso pequeños bocados) en horarios regulares te ayudarán a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre y los niveles de energía, y así te ayudarán a controlar la fatiga.

3. Si el apetito es débil, las "comidas" pueden ser pequeñas y fáciles de digerir: taza de sopa; guiso a fuego lento; avena; huevo blando o revuelto; una tostada con aguacate; taza de yogur; galletas con atún; una bebida en caja, como Orgain o incluso algunos alimentos para bebés.

Pruebe un **smoothie/batido mezclando**: yogur, leche de almendras, bayas, ½ banana, algunas nueces y semillas; algo de espinaca o col rizada (kale). Agrega ½ palta para más calorías o cremosidad. Agrega un poco de canela para el sabor y el calor; Añadir un poco de cúrcuma para más actividad contra el cáncer.

Evite ser demasiado restrictivo durante el tratamiento. Haz lo mejor que puedas.

Los estudios demuestran que es mejor comer más ligero el día anterior, el mismo día y el día después de la quimioterapia. Esto hace que la quimioterapia funcione mejor y minimiza los efectos de la quimioterapia en las células normales.

4. Planifica y prepara. En días energéticos, planea un menú de 3 días. Compra, cocina con anticipación, congela, (obtenga un poco de recipientes de vidrio con tapas y cinta para congelar). Pide y acepta ayuda de familiares y amigos.

5. Come más verduras de colores. Disfruta de un arcoiris! Disfrute de las verduras para bocadillos, con las comidas, conviértalos en el plato principal de las comidas, disfrute de sopas y guisos. Las verduras proporcionan vitaminas y minerales que combaten el cáncer. Agregan fibra para nutrir las bacterias intestinales y mantener los intestinos en movimiento. Elige orgánico cuando puedas. Visite [www.ewg.org](http://www.ewg.org) para obtener una lista de la docena sucia que lo ayudará a priorizar las opciones orgánicas.

6. Come más los vegetales de la familia del brócoli, estos se llaman crucíferas – super estrellas de los vegetales. Pruebe una o más porciones de ½ taza de verduras crucíferas por día; Añadir a las comidas y aperitivos. Tienen azufre que protege la salud del hígado y glucosinolatos que tienen un poder especial contra el cáncer. Ejemplos de crucíferas incluyen: brócoli, coliflor, coles de Bruselas, col, col rizada, coles, rúcula, colinabo, berro, rábano, daikon.

7. Disfrute de frutas de colores brillantes - como las bayas - que están llenas de antioxidantes que tienen poderes curativos y contra el cáncer. Para la mayoría de las personas, 3 porciones de ½ taza es una buena cantidad. Pero esto puede variar con el individuo y con las estaciones. Visite un mercado local de agricultores y pruebe la fruta que este en temporada. Disfrute con el desayuno, como un refrigerio entre comidas o en un batido/smoothie.

8. Agregue alimentos fermentados, como yogur (sin azúcar), kéfir, chucrut, kimchee, remolacha kvass. Disfrute como condimento, (aproximadamente ¼-1/2 taza con las comidas). Durante miles de años los alimentos fermentados han estado promoviendo la salud. Agregan miles de millones de bacterias beneficiosas que colonizan el tracto digestivo, apoyan la digestión, producen vitaminas, fortalecen y equilibran el sistema inmunológico. Casi el 70% del sistema inmunológico de su cuerpo está en el tracto gastrointestinal.

9. Evite el azúcar como las sodas, pasteles, dulces. Los alimentos y bebidas azucaradas agotan las vitaminas y minerales. Causan desequilibrio. Bajan tu sistema inmunológico. Elija alimentos que proporcionen nutrición. Frutas, frutos secos, semillas hacen meriendas nutritivas.

10. Controlar la diabetes o pre diabetes. Siga una dieta que controle el azúcar en la sangre, si tiene diabetes o pre diabetes. Siga las instrucciones de un médico si está tomando medicamentos para la diabetes. Evite el azúcar, el pan, el arroz blanco, los dulces que aumentan la glucosa en la sangre.

## **Controlar los efectos secundarios comunes**

### **Estreñimiento**

La medicación para la náusea puede causar estreñimiento. Su médico puede recomendar un ablandador de heces.

Beba más agua. Coma alimentos ricos en fibra, como verduras, frutas, avena, salvado de avena, ciruelas remojadas.

Tomar yogur.

Pruebe el citrato de magnesio como un polvo (polvo Calm), o una cápsula o tableta que se toma antes de acostarse.

Pruebe Triphala polvo o cápsula o tabletas, 2-4, a la hora de acostarse. Puede obtenerse en línea o en tiendas.

Si es necesario, un enema.

### **Diarrea**

Beba más líquidos: agua, agua de coco, caldo, sopa.

Comer comidas más pequeñas. Coma alimentos fáciles de digerir (bajos en fibra), como sopa de arroz, compota de manzana, alimentos para bebés.

Coma yogur, sin azúcar.

Trate de mezclar 1-2 cucharadas de polvo de algarroba en 1 taza de compota de manzana o té de menta.

### **Poco apetito**

Siga un horario: coma 3 comidas pequeñas al día, incluso si no tiene hambre y la comida no sabe bien.

Las comidas pueden ser muy pequeñas, como una taza de sopa o unos bocados de avena. Comer con familiares y amigos.

Añadir la canela a la comida. La canela estimula el apetito.

Tome té de jengibre después de las comidas para estimular la digestión y resolver un malestar estomacal.

Pruebe el vinagre de sidra de manzana, (1 cucharada) en 1 taza de agua antes de las comidas, para estimular la digestión.

Tomar un suplemento de zinc después del desayuno. El zinc ayuda con los cambios de sabor.

Agregue limón, salsas y especias a la comida para mejorar el gusto y el sabor.

### **Fatiga**

Bebe más líquidos. La deshidratación puede hacer que se fatigue.

Tenga comidas regulares, con proteínas, aunque sean pequeñas picaduras, para mantener el azúcar en la sangre y los niveles de energía estables.

Salga a caminar diariamente o haga otros ejercicios diarios, aunque solo sea por 10 min.

Descansa más. Evitar hacer más.

### **Náusea**

Tome medicamentos contra las náuseas, según las indicaciones. La prevención de las náuseas es clave.

Coma pequeñas cantidades de comida a la vez. Coma unas cuantas galletas antes de levantarse de la cama.

Tome té de jengibre, chupe pastillas de jengibre o agregue jengibre a las comidas y bebidas.

### **Úlceras de boca**

Enjuague su boca con bicarbonato de sodio (1 cucharada) en 1 taza de agua.

Pruebe el té de corteza de olmo resbaladizo: 1 cucharada. Corteza de olmo resbaladiza en 1 taza de agua hirviendo. Mezcla. Deja enfriar.

Toma yogur. Swish en la boca antes de tragar