SÍGANOS EN MÁS ALLÁ DEL CÁNCER
www.masalladelcancer.com.mx

Nutrición para el bienestar: Cuidando de ti a través de la alimentación [1] [2]

En este periodo en que tu cuerpo necesita un cuidado especial, la alimentación se convierte en una herramienta poderosa para mantener tu energía, fortalecer tu sistema inmunitario y mejorar tu bienestar general.

Alimentando tu fuerza interior:

Una dieta equilibrada es fundamental para brindarle a tu cuerpo los nutrientes que necesita para afrontar los desafíos. Incorporar una variedad de alimentos de cada grupo, prestando atención a sus propiedades y beneficios, puede ayudarte a encontrar tu propio equilibrio.

Las frutas y verduras, con sus vibrantes colores, son una fuente inagotable de vitaminas, minerales y antioxidantes. Al incluirlas en tus comidas diarias, puedes obtener una gran variedad de nutrientes que podrían fortalecer tu cuerpo y proteger tus células. Las frutas y verduras rojas, como las fresas y los tomates, son ricas en licopeno, un antioxidante que puede ayudar a proteger las células. Las frutas y verduras amarillas y naranjas, como las naranjas y las zanahorias, son ricas en vitamina C y betacaroteno, que podrían contribuir a la salud de la piel y los ojos. Y las frutas y verduras de hoja verde, como la espinaca y la col rizada, son ricas en vitamina K y ácido fólico, importantes para la salud ósea y la producción de glóbulos rojos.

Las proteínas son esenciales para mantener la fuerza y la energía. Las carnes magras como el pollo y el pescado, son fáciles de digerir y ricas en proteínas de alta calidad. Los huevos son una excelente fuente de proteína y contienen colina, un nutriente importante para la salud del cerebro. Las legumbres como los frijoles y las lentejas, son una opción rica en proteína vegetal y fibra, que podrían ayudar a regular el tránsito intestinal. Y no olvides los frutos secos, pequeños tesoros nutricionales que podrían brindar energía, proteínas y grasas saludables.

Los granos integrales te brindan energía de larga duración y fibra, que favorece una buena digestión. Puedes probar opciones como el pan integral, el arroz integral, la quinoa y la avena. Estos alimentos podrían ayudar a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre y a promover la salud intestinal.

Adaptándose a los cambios:

Es posible que en este periodo sientas cambios en tu apetito o en la forma en que percibes los sabores. No te preocupes, es normal. Si las náuseas aparecen, puedes optar por comidas pequeñas y frecuentes, evitando alimentos pesados o muy condimentados. También puedes probar alimentos fáciles de digerir como arroz blanco, tostadas o caldo.

Si el gusto cambia, puedes darle un toque diferente a tus comidas con hierbas aromáticas y especias suaves. El jengibre, el limón y la menta son buenas opciones para dar sabor sin ser irritantes.

Cuando el apetito disminuye, puedes intentar comer en un ambiente tranquilo y agradable. Prepara platos que te apetezcan y no te fuerces a comer grandes cantidades. También puedes probar con batidos nutritivos o suplementos alimenticios si te cuesta consumir comidas completas. Recuerda que es importante hablar con tu equipo médico sobre cualquier cambio en tu apetito o en la forma en que percibes los sabores. Ellos podrán brindarte una guía personalizada que se ajuste a tus necesidades.

Mantener tu cuerpo hidratado te ayudará a sentirte mejor. Ten siempre a mano una botella de agua y bebe a lo largo del día. Las infusiones, jugos naturales e incluso las frutas y verduras con alto contenido de agua como la sandía y el melón, también contribuyen a tu hidratación.

Cuidando de ti con cada bocado:

Come con atención, disfrutando de cada bocado y masticando con calma. Prepara tus comidas en casa cuando sientas ganas de hacerlo, eligiendo ingredientes frescos y cocinando a tu gusto. Comparte la mesa con tus seres queridos, creando un espacio de conexión y bienestar.

Recuerda explorar en Bienestar a tu Medida todos los recursos creados para ti y encuentra más consejos para nutrir tu cuerpo y tu mente durante este proceso.

Ante cualquier duda sobre tu alimentación, consulta con tu equipo médico de confianza. Ellos podrán brindarte una guía personalizada que se ajuste a tus necesidades.Este artículo busca brindar información general y no reemplaza el consejo de un profesional de la salud.

Referencias

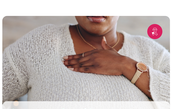
1. Memorial Sloan Kettering Cancer Center. (2022). Cómo hacer frente a los cambios en el gusto durante la quimioterapia. https://www.mskcc.org/be
2. American Cancer Society. (2021). Cambios en el gusto y el olfato. https://www.cancer.org/es/cancer/efectos-secundarios/problemas-fisicos/cambios-en-el-gusto-y-el-olfato.html

También te puede interesar

Cáncer de mama en mujeres jóvenes

El cáncer de mama es la principal causa de mortalidad femenina y afecta a mujeres de cualquier edad después de la pubertad.

Ver más



La autoexploración salva tu vida

Conocer tus senos es de vital importancia. La mejor forma hacerlo es mediante una autoexploración, pues cualquier cambio, si se detecta a tiempo, puede salvarte la vida!

Ver más

Cáncer de mama: 8 factores de riesgo

¿Sabías que el cáncer de mama se le considera una enfermedad "del mundo desarrollado"?

Ver más

Farmacovigilancia
AstraZeneca

Consulte a su médico.
Material exclusivo para personas que hayan sido previamente diagnosticadas y prescritas por su médico tratante e inscritas en el programa MAZ Salud.
Reporte las sospechas de reacción adversa al correo: patientsafety.mexico@astrazeneca.com
No. de ITEM: DX2105
Fecha de aprobación interna: ENE 25