

# Hormonoterapia *y tu alimentación*



Consejos prácticos para cuidarte  
y sentirte **mejor** cada día



Alimentación



Hidratación



Movimiento



Bienestar



**Un recurso gratuito de Onco Nutrición**  
para acompañarte en cada etapa del tratamiento.



# ¿Qué es la hormonoterapia?

## ¿Por qué es importante la alimentación?



La hormonoterapia actúa sobre las hormonas que pueden estimular el crecimiento de algunos tipos de cáncer.

Una alimentación adecuada puede ayudarte a reducir síntomas, mantener tu energía y proteger tu salud a largo plazo.

### OBJETIVOS PRINCIPALES



Mantener un peso saludable.



Preservar la masa muscular.



Cuidar la salud ósea.



Reducir el riesgo cardiovascular.



Se recomienda un patrón de alimentación de estilo mediterráneo, con mayor predominio de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y aceite de oliva, y menor aporte de alimentos de origen animal.



Mantené una adecuada ingesta de proteínas para cuidar tu masa muscular.



La actividad física regular es fundamental para la salud ósea, muscular y cardiovascular.



Pequeños cambios sostenidos son los que marcan la diferencia.



Consultá ante dudas o síntomas que te generen molestias.



La alimentación, la actividad física y el seguimiento profesional pueden ayudarte a transitar la hormonoterapia con una mejor calidad de vida.

# ¿Qué conviene tener en cuenta?



## Alimentación equilibrada

- Priorizá un patrón de alimentación de estilo mediterráneo.
- Incluí diariamente frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y grasas saludables.
- Limitá el consumo de ultraprocesados.



## Cuidá tus huesos

- Sumá alimentos con calcio (lácteos, semillas, verduras verdes, legumbres).
- Asegurá niveles adecuados de vitamina D.
- Consultá si necesitás suplementación.



## Cuidá tu corazón

- Utilizá aceite de oliva como grasa principal.
- Incorporá frutos secos, semillas (chia, lino) y pescado regularmente.
- Reducí el consumo de grasas saturadas y alimentos ultraprocesados.



## Mantené un peso saludable

- Ayuda a reducir el riesgo cardiovascular.
- Favorece la salud metabólica.
- Contribuye a preservar la masa muscular.



## Movimiento diario

- La actividad física mejora tu estado de ánimo, el sueño y la masa muscular.
- Combiná ejercicio aeróbico y entrenamiento de fuerza siempre que sea posible.
- Puede ser caminar, bailar, yoga, lo que disfrutes.



No se trata de hacer todo perfecto,  
se trata de hacer lo posible cada día.

# Síntomas frecuentes

que pueden aparecer



Sofocos  
(calores)



Alteraciones  
del sueño



Cambios  
de ánimo



Molestias  
articulares



Aumento  
de peso



La alimentación, la actividad física y el descanso pueden ayudarte a transitar el tratamiento con una **mejor calidad de vida**.

## ¿Cuándo conviene consultar a una nutricionista especializada?

- ✓ Si aumentaste de peso y no sabés por qué.
- ✓ Si tenés sofocos intensos o molestias digestivas.
- ✓ Si tenés baja energía o cambios de humor frecuentes.
- ✓ Si querés cuidar tus huesos y tu salud cardiovascular.
- ✓ Si querés aprender a comer mejor para vos.

### No estás solo



En Onco Nutrición acompañamos a pacientes durante todas las etapas del tratamiento para ayudarlos a mantener un buen estado nutricional y mejorar su calidad de vida.



Atención online  
en todo el país



Atención  
presencial



Nutrición  
especializada  
en oncología



### ¿Te resultó útil este material?

Tenemos otros recursos gratuitos para acompañarte durante el tratamiento.



No se trata de hacerlo perfecto.  
Se trata de hacer lo posible cada día.



Equipo Onco Nutrición