

¿Empezás quimioterapia?

Recomendaciones para
sentirte más preparado



Alimentación



Hidratación



Organización



Bienestar



Un recurso gratuito de Onco Nutrición
para acompañarte en tus primeros días de tratamiento.

Antes de tu primera quimioterapia

Muchas personas llegan al primer tratamiento con una pregunta:

“¿Qué tengo que comer?”

La respuesta suele sorprender:

- ♥ No necesitás hacer una dieta especial.
- ♥ No hace falta eliminar alimentos.
- ♥ No tenés que cambiar toda tu alimentación de un día para otro.



El objetivo principal es mantener un buen estado nutricional para ayudar a tu cuerpo a atravesar el tratamiento de la mejor manera posible.

- ✓ Intentá mantener tus horarios habituales de comida.
- ✓ Priorizá alimentos con proteínas (carne, pollo, pescado, huevos, lácteos o legumbres).
- ✓ Hidratate adecuadamente.
- ✓ Si tenés poco apetito, realizá comidas más pequeñas y frecuentes.
- ✓ Consultá antes de comenzar suplementos, vitaminas o productos “naturales”.

La nutrición durante el tratamiento no busca la perfección.
Busca ayudarte a mantener tu energía,
tu peso y tu masa muscular.

El día de la quimioterapia

Qué hacer



- No concurras en ayunas (salvo indicación médica).
- Realizá una comida habitual antes de asistir.
- Elegí preparaciones simples y fáciles de digerir.
- Comenzá el día bien hidratado.

Qué evitar



- Comidas muy abundantes.
- Frituras.
- Excesos de grasas.
- Comidas muy condimentadas o picantes.

Qué llevar



- Llevá una botella de agua.
- Si la sesión es larga, llevá una colación.
- Algo que te haga sentir cómodo/a (mantita, almohadón, libro, música, etc.).

Ideas de colaciones



Yogurt



Fruta
fresca



Frutos
secos



Galletitas
de avena



Sándwich



Panqueque
casero

Mi Checklist

- ☐ Desayuné / almorcé normalmente
- ☐ Llevé agua
- ☐ Llevé una colación
- ☐ Tengo anotadas mis dudas
- ☐ Sé a quién consultar si aparecen síntomas



¿Cuándo conviene consultar a una nutricionista especializada?



Si bajaste de peso.



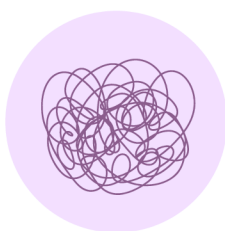
Si tenés poco apetito.



Si aparecen náuseas o vómitos.



Si tenés diarrea o constipación.



Si sentís que comer se volvió difícil.



Si querés saber qué cambios realmente son importantes para vos.

No estás solo
estamos para acompañarte

En Onco Nutrición acompañamos a pacientes durante todas las etapas del tratamiento para ayudar a 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.

