

## Cómo alimentarse bien después del tratamiento

La mayoría de los efectos secundarios de los tratamientos contra el cáncer en relación con la alimentación desaparece cuando termina el tratamiento. Pero algunos efectos secundarios pueden durar algún tiempo. Si esto le ocurriese a usted, hable con su equipo de atención médica contra el cáncer y juntos diseñen un plan para atender el problema.

A medida que usted se vaya sintiendo mejor, le podrían surgir preguntas acerca de cómo llevar una dieta más saludable. De la misma forma en que usted deseaba comenzar su tratamiento con la mejor nutrición provista por su dieta, también querrá hacer lo que sea mejor para usted en este momento tan importante. No obstante, una buena alimentación le ayudará a recuperar su energía y fuerza, reparar tejidos y contribuirá a que usted se sienta mejor.

### Consejos prácticos para una alimentación saludable después del tratamiento contra el cáncer

- Verifique con su equipo de atención médica contra el cáncer para saber si debe restringir algún alimento o seguir una dieta
- Pídale a su dietista que le ayude a crear un plan para una alimentación nutritiva y balanceada
- Trate comer una variedad de frutas y verduras de color verde oscuro, rojo y naranja, así como legumbres que contengan un nivel alto en fibra (frijos, habichuelas), entre otros.
- Incluya en su alimentación frutas, especialmente en su estado natural y de una variedad de colores.
- Procure comprar frutas, verduras, alimentos bajos en grasas o productos integrales

diferentes cada vez que compre comestibles

- Evite o limite su consumo de carnes rojas (res, cerdo o cordero), así como de carnes procesadas.
- Evite o limite su consumo de bebidas endulzadas con azúcar, así como los productos de granos refinados (harina)
- Elija la leche y productos lácteos que contengan menos grasa
- Lo mejor es no tomar alcohol. En caso de hacerlo, limite su consumo a no más de una (1) bebida al día para las mujeres y dos (2) bebidas por día para los hombres. Se sabe que el alcohol es un agente causante de cáncer

Si tiene sobrepeso, considere perder peso al limitar la cantidad de calorías y aumentar su nivel de actividad. escoja actividades que le agraden. Asegúrese de consultar con su equipo de atención médica contra el cáncer antes de comenzar cualquier un plan de ejercicios.

Visite [Alimentación sana](#)<sup>1</sup> o llámenos al 800-227-2345 para aprender más sobre cómo escoger los alimentos que formarán parte de un plan de comidas bien balanceado.

## Hyperlinks

1. </content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/alimentacion-sana.html>
2. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

## Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer ([www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html](http://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html))

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Actualización más reciente: marzo 16, 2022

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a [permissionrequest@cancer.org](mailto:permissionrequest@cancer.org)

<mailto:permissionrequest@cancer.org>)<sup>2</sup>.

**cancer.org | 1.800.227.2345**