

## BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN DURANTE EL TRATAMIENTO CONTRA EL CÁNCER

Cuando usted está saludable, consumir suficientes alimentos para obtener los nutrientes y calorías que necesita no representa un problema normalmente. La mayoría de las guías nutricionales resaltan la importancia de un alto consumo de verduras, frutas y productos de granos enteros (integrales); de igual forma, se indica limitar la cantidad de carnes rojas que come, especialmente las carnes procesadas o que tienen un alto contenido de grasa, reducir el consumo de grasa, azúcar, alcohol y sal, así como mantener un peso saludable. Pero al estar recibiendo tratamiento contra el cáncer, puede que estos objetivos sean difíciles de lograr, especialmente si hay efectos secundarios o simplemente no se siente bien.

La buena alimentación o nutrición es especialmente importante en caso de que padezca de cáncer debido a que tanto la enfermedad, como su tratamiento, pueden cambiar la forma en que come. También pueden afectar la manera en que su cuerpo tolera ciertos alimentos, así como su capacidad de emplear los nutrientes.

Las necesidades de nutrición de las personas con cáncer varían para cada persona. Su equipo de atención médica contra el cáncer puede ayudarle a identificar sus metas de nutrición y planear algunas formas para ayudarle a conseguirlas. Comer bien mientras se encuentra en tratamiento contra el cáncer podría ayudarle a:

- Sentirse mejor
- Mantener un nivel elevado de fuerza y energía
- Mantener su peso y las reservas de nutrientes de su cuerpo
- Tolerar mejor los [efectos secundarios relacionados](#) con el tratamiento
- Reducir su riesgo de infecciones
- Sanar y recuperarse más rápidamente

Alimentarse bien significa comer una variedad de alimentos para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita para luchar contra el cáncer. Estos nutrientes incluyen proteínas, grasas, carbohidratos, agua, vitaminas, y minerales.

<https://www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/bienestar-durante-el-tratamiento/nutricion/beneficios.html>

