

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES DURANTE RADIACIÓN PÉLVICA Y ABDOMINAL

Durante la radioterapia, es crucial alimentarse adecuadamente para garantizar un tratamiento efectivo, fortalecer el cuerpo y reducir al mínimo los efectos secundarios. Esto es especialmente importante en el caso de la radiación dirigida a la pelvis o el abdomen.

Es recomendable seguir las pautas dietéticas específicas, las cuales deben comenzar dos días antes del escaneo de simulación por tomografía computarizada (TC) y mantenerse a lo largo de todo el tratamiento. Una alimentación balanceada y nutritiva puede contribuir significativamente a la capacidad del cuerpo para tolerar la radioterapia y recuperarse más rápidamente.

Grupo alimenticio	Permitido	NO Permitido
LACTEOS	<p>Leche descremada (0%) Leche semi descremada (2%) Yogurt Leche agria Sustituto de bebida de soya</p>	<p>Leche entera (3.5%) Leche de cabra Leche Pinito</p>
VEGETALES NO HARINOSOS	<p>TODOS COCINADOS Y SIN SEMILLAS Zapallo, Berenjena Ayote tierno, Chayote Hongos, Hojas de mostaza Palmito, Remolacha Tomate natural en salsa Zanahorias Zuchinni, Cebolla, Chile dulce</p>	<p>Rábanos, Brócoli, Espinaca Chile crudo, Cebolla cruda Chile picante, Lechuga Pepino, Mini repollos Vainica, Acelga, Espárragos Puerros, Berros, Repollo Apio, Coliflor, Hojas CRUDAS en general</p>
FRUTAS	<p>Durazno maduro, Guanábana Limón dulce -Solo el jugo SIN estopa, Mango maduro picado- -SIN CÁSCARA, Manzana de agua, Manzana SIN CÁSCARA, Melocotón, Melón Papaya, Pera, Banano, Sandía (sólo en jugo y colado) Uvas grandes o pequeñas SIN CÁSCARA- Zapote</p>	<p>Cas, Granadillas, Carambola Cerezas, Ciruela, Fresas Grape fruit, Ciruela pasa Frutas deshidratadas Guayaba Higos fresco, Jocotes, Kiwi Limón ácido Mamones Mamones chinos Mandarina Maracuyá, Marañón, Moras Nances, Naranja, Nectarina Nísperos, Piña</p>
HARINAS CEREALES	<p>Arroz blanco Avena cocinada Arepas hechas en casa. Cereal de desayuno en hojuela de maíz tradicionales Frijoles blancos-rojo-negros garbanzos, lentejas, cubace (LICUADOS O MOLIDOS) Todo tipo de pastas Galletas sin lustre o rellenos Pan blanco Tortillas de masa de maíz Tortillas de trigo Verduras blancas (papa- camote tiquisque-plátano maduro ñame-ñampí, yuca). Repostería casera baja en gras por ejemplo: tamal asado, budín tamal de maicena, queque seco.</p>	<p>Arroz integral Afrecho Cereales de desayuno integrales Frijoles blancos-rojo-negros garbanzos, Lentejas, Cubaces ENTEROS Galletas integrales Gallo pinto Palomitas de maíz Pan integral Pastas integrales Salvado de avena Tortillas de maíz cascado Tortillas integrales Raíz de chayote-elote Plátano verde. Repostería alta en grasa: todo tipo de productos de panadería.</p>

Grupo alimenticio	Permitido	NO Permitido
PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL	Pescado, Pollo Res suave sin grasa Posta de cerdo desmenuzada Huevo Queso tico o Turrialba PASTEURIZADO	Todo tipo de carne con grasa visible y preparadas fritas ejemplo: chicharrones. Todo tipo de embutidos (salchicha, salchichón, chorizo, jamones) Quesos altos en grasa preparados en casa.
BEBIDAS	Manzanilla, Agua dulce Té de sabores NO ácido Chan COLADO Linaza, Mozote Agua de arroz Fresco de avena Fresco de cebada, Sábila Café descafeinado	Café, Té negro Todo tipo de bebidas ácidas Todo tipo de bebidas en polvo Bebidas gaseosas Bebidas alcohólicas
CONDIMENTOS	Todo tipo de condimentos naturales EXCEPTO aquellos que brinden sabor picante a los alimentos por ejemplo: pimienta natural, paprika	Todo tipo de condimentos artificiales (cubititos, consomés, pimientas, salsas inglesas, salsa negra, salsas tipo ketchup).
AZÚCAR	Azúcar morena Jaleas Mieles	Confites Chocolates
GRASAS	Aguacate Aceite (canola, Oliva, maní) Aceite (maíz, soya) Margarina Light Mayonesa reducida grasa Aderezo reducido en grasa Margarina Light	Coco rayado Crema dulce Mantequilla Paté de soya Queso crema Tocineta
OTROS ALIMENTOS		Vinagre Productos empacados altos en condimentos artificiales.



EJEMPLOS POR TIEMPO DE COMIDA

DESAYUNO

Bebida láctea (1/2 vaso)
Harinas/cereales (pan blanco, galletas sin relleno, tortillas de masa, arepas)
Productos de origen animal (queso, huevo)
Grasa (poquito) (aceite de cocina)
Azúcar moreno

1/2
MAÑANA

FRUTA

ALMUERZO

Harinas/cereales
(arroz blanco, frijoles molidos, pastas)
Vegetales NO harinosos
(chayote, zapallo, zanahoria)
Productos de origen animal
(pollo, pescado, res suave)
Grasa(poquito para cocinar)
Fruta Bebida recomendada

MERIENDA
1/2
TARDE

Bebida láctea (1/2 vaso) ó Jugo de frutas
NO ácido Harinas/cereales(pan blanco, galletas sin relleno, tortillas de masa, arepas)

CENA

Harinas/cereales
(arroz blanco, frijoles molidos, pastas)
Vegetales NO harinosos
(chayote, zapallo, zanahoria)
Productos de origen animal
(pollo, pescado, res suave)
Grasa(poquito para cocinar)
Fruta Bebida recomendada

MERIENDA
NOCTURNA

Bebida caliente o fría con leche ó
Jugo de frutas **NO** ácidas
Harinas/cereales (galletas sin relleno)



dr.alejandro blanco

Oncología Radioterápica