

## Hábitos saludables en el paciente oncológico

<p><b>RECOMENCIONES DIETÉTICAS NUTRICIONALES</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Realice de 4 a 5 comidas al día.</li> <li>○ Utilice técnicas sencillas de cocina (plancha, horno, vapor, etc.). Evite fritos.</li> <li>○ Utilice, si es posible, aceite de oliva virgen extra.</li> <li>☞ Beba 1,5 litros de líquido al día, preferiblemente agua.</li> <li>○ Tome 5 raciones de fruta y verdura al día.</li> <li>○ Tome alimentos proteicos al menos en la comida y en la cena (pescado, huevos, legumbres y carnes magras (pollo, pavo, conejo, lomo de cerdo, ternera).</li> <li>○ Tome alimentos con carbohidratos a diario y en cantidades adecuadas (un cuarto del plato): <b>tubérculos</b> (patata, boniato) y <b>cereales</b> preferiblemente integrales (arroz, pan, pasta, avena, etc.).</li> <li>○ Tome <b>legumbres</b> (lentejas, garbanzos, habas, etc.) 2-3 veces a la semana.</li> <li>○ Limite el consumo de carne roja (ternera, potro, cordero...).</li> <li>○ Evite el consumo de carne procesada (salchichas, embutidos...), azúcar, bollería, golosinas, bebidas azucaradas, snacks, galletas, etc.</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realice actividad física de forma regular y mantenga un estilo de vida lo más activo posible.</li> <li>• Camine al menos unos 30 minutos cada día.</li> <li>• Practique deportes adaptados a su situación: natación, Pilates, yoga....</li> </ul>
<p><b>HIGIENE PERSONAL</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mantenga una buena higiene bucal: lávese los dientes después de cada comida y acuda regularmente al dentista.</li> <li>○ Lávese las manos con frecuencia: cuando llegue a casa, después de ir al baño, antes de cocinar...</li> <li>○ Dúchese con jabones suaves (pH neutro) e hidrátese la piel después, incluyendo manos y pies.</li> </ul>
<p><b>PROTECCIÓN SOLAR</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite la exposición solar, principalmente en las horas de más intensidad (de 12.00 a 16.00h.).</li> <li>• Utilice cremas con factor de protección solar (UVA y UVB) elevado (50+).</li> <li>• Protéjase la cabeza y la piel del sol directo.</li> </ul>
<p><b>EVITE HÁBITOS TÓXICOS</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Evite, en la medida de lo posible, sustancias como el tabaco, alcohol y otras drogas. Solicite ayuda a su enfermera/médico si lo necesita.</li> </ul>