

Durante el tratamiento con radioterapia es importante llevar a cabo las siguientes recomendaciones nutricionales, consiste en una dieta para pacientes con inflamación intestinal, lo que queremos es evitar los gases durante el tratamiento. De esta manera podemos mejorar la condición clínica y minimizar los síntomas.

### RECOMENDACIONES:

- **ALIMENTOS RICOS EN FIBRA SOLUBLE, EN VITAMINAS Y MINERALES:** Manzana, pera, pulpa de guayaba (sin semillas), arroz, papa, zanahoria.
- **LÁCTEOS:** leche y yogurt descremados y deslactosados, quesos blancos bajos en grasa como cuajada.
- **HUEVO:** Depende de la tolerancia de cada persona.
- **CARNES:** prefiera carnes rojas magras y carnes blancas como pollo sin piel y pescados de mar, preferiblemente asadas o cocidas sin condimentos.
- **PASTAS:** Sin condimento fuertes.
- **PAN:** Probar tolerancia con los integrales. Preferiblemente tostado.
- **ACEITES:** Vegetales puros: girasol y oliva, no en fritos.
- **GELATINA:** Permitida.
- **CONDIMENTOS:** albahaca, cilantro, canela, clavo de olor, hierbas aromáticas, laurel, nuez moscada, orégano y vinagre de frutas o de manzana.

**Lo importante es que sean alimentos suaves y agradables, que no sean irritantes**

- Ingiera la alimentación despacio y mastique bien.
- Incluir la fibra de forma progresiva.

### EVITAR:

- **FRUTAS CON SEMILLAS:** Tomate, uvas, kiwi, sandia, melón, banano, higo, granadilla. Pitaya, ciruelas
- **VERDURAS:** Pepino cohombro, brócoli, coliflor, repollo, cebolla cabezona, arvejas, rábano, coles de brúcela, habichuela, maíz.
- **HARINAS:** Pan blanco, pastas, papa con cascara, papa criolla, leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzo, soya, mazorca, productos de pastelería
- **LACTEOS:** leche, derivados lácteos (quesito, quesos, yogurt)
- **BEBIDAS:** bebidas carbonatadas, bebidas con gas, bebidas alcohólicas (producen inflamación), jugos de frutas acidas, café, chocolate
- **CONDIMENTOS:** pimentón, pimienta, ajo ni ají.

**Si hay algún alimento que le produzca gases además de los anteriores, por favor no lo consuma**