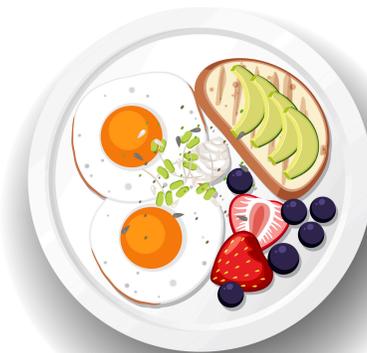
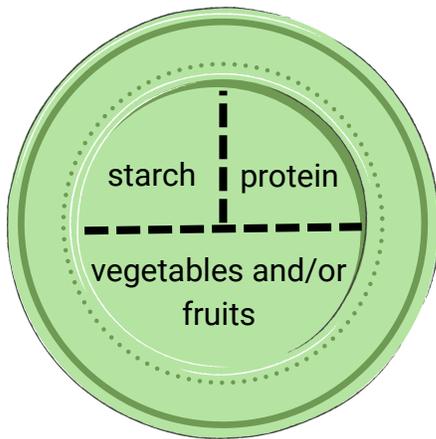


# ONCOLOGY NUTRITION



## Build a Healthy Meal

- $\frac{1}{4}$  plate starches like bread, tortillas, rice, potatoes, cereal
- $\frac{1}{4}$  plate proteins
- $\frac{1}{2}$  plate fruits and/or vegetables

## Fruits & Vegetables

- Aim for 5 servings per day
- Get a variety of colors during the week as each color has different health-promoting nutrients (phytochemicals)

## Proteins

- choose lean or plant-based proteins for most meals
  - chicken, fish, eggs, beans, tofu
- limit red meat to 12oz/week or less
- eat little to no processed meats like hot dogs, sausage, deli meats
- use protein supplements to help meet needs if having low appetite

## Limit Sugar, Salt & Fat

- limit chips, cookies, cakes, pastries, candies, fried foods
- have most meals at home or bring foods with you when you're on the go
- choose low-fat dairy
- cook with olive or avocado oil

## Beverages

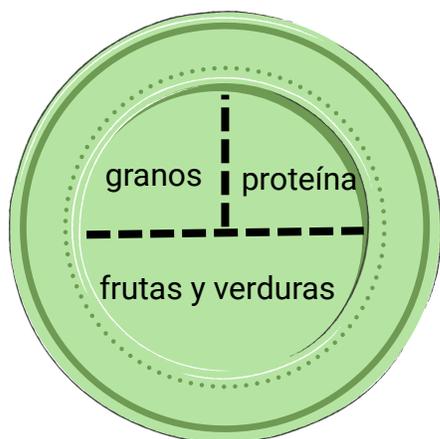
- choose water or drinks without sugar
- choose unsweetened teas/coffees
- limit juice to 4oz per day
- avoid soda and other sugary drinks
- it is best to have no alcohol

## Daily Goals

- 5 fruits/vegetables per day
- protein source at each meal
- stay hydrated with water
- 30 minutes of moderate exercise
- at least 1 serving of whole grains
- low fat cooking techniques



# NUTRICIÓN ONCOLÓGICA



## Una comida saludable

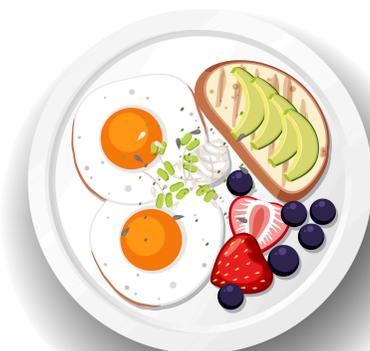
- $\frac{1}{4}$  del plato: granos integrales
- $\frac{1}{4}$  del plato: proteína
- $\frac{1}{2}$  del plato: verduras o frutas

## Proteínas

- Come proteínas magras como pollo, pescado, huevos y tofu
- no más de 12 onzas de carnes de rojas, carne de res, cerdo, por semana
- come poco o nada carnes procesadas (tocino, salchichas)
- Bebe batidos de proteínas si tienes poco apetito

## Bebidas

- Elija agua o bebidas sin azúcar
- Elija té o cafés sin azúcar
- Limite el jugo a 4 oz al día
- Evite los refrescos y otras bebidas azucaradas
- Es mejor no beber alcohol



## Frutas Y Verduras

- 5 porciones de frutas y verduras de distintos colores cada día
- Los diferentes colores le proporcionarán nutrientes que promueven la salud (fitoquímicos)

## Limite el azúcar, la sal y la grasa

- Limite las patatas fritas, galletas, pasteles y bollería
- come la mayoría de las comidas en casa
- elige lácteos bajos en grasa
- cocinar con aceite de oliva o de aguacate

## Metas Diarias

- 5 frutas/verduras al día
- Fuente de proteínas en cada comida
- Manténgase hidratado con agua
- 30 minutos de ejercicio moderado
- Al menos 1 porción de cereales integrales
- Técnicas de cocina bajas en grasas

