

1. Consejos generales

Le proponemos que siga estos consejos generales cuando no tenga ningún síntoma específico causado por el tratamiento:

- Realice un mínimo de **4 comidas al día**: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Haga **comidas de poco volumen**, pero muy nutritivas.
- Es necesario que el **almuerzo y la cena sean completos**. Es muy útil la opción de preparar un plato único donde se junten el primer y el segundo plato. Siempre deberá haber verduras, féculas (cereales, legumbres, patatas, arroz o pasta) y proteínas (carne, pescado o huevos).
- **Cocine los alimentos de forma sencilla** para facilitar la digestión y conservar todas las vitaminas y minerales de los alimentos: al vapor, hervidos, al horno, en el microondas, al papillote, a la plancha a temperatura suave. Se pueden tomar guisos suaves preparados con verduras como el calabacín, las zanahorias, las cebollas...
- Se recomienda un consumo moderado de grasas, especialmente de las de origen animal. Consuma carnes magras o blancas (pollo, ternera magra, conejo) y pescado.
- Coma fruta varias veces al día, porque las frutas son ricas en vitaminas y minerales. Procure comer alimentos frescos, propios de cada estación.
- **Sustituya los alimentos que no le sienten bien por otros de la misma familia**. Por ejemplo, las carnes grasas (cerdo, cordero, pato) pueden ser sustituidas por pollo o por pescado blanco.
- Procure **beber** un mínimo de 6 vasos **de líquido** al día (agua, infusiones, caldos, zumos), mejor entre las comidas.
- Manipule los alimentos de forma higiénica: lave las frutas y verduras antes de pelarlas, guarde los alimentos en la nevera bien tapados...
- Mantenga una **buena higiene oral**. Límpiense los dientes con un cepillo suave y enjuáguese la boca antes y después de cada comida con infusiones de manzanilla o tomillo.