

# LISTA DE ALIMENTOS

*Para el paciente oncológico.*

## ALIMENTOS A PREFERIR

**Procura llenar tu despensa con estos alimentos.**

### FRUTAS

Frutas de color rojo (fresas, cerezas, arándanos, moras, granada, etc.), manzana roja, limones y cítricos, durazno, chabacano, melón, sandía.

### VERDURAS

Verduras de hoja verde (lechuga, espinacas, acelgas, berros, arúgula, etc.) Zanahoria, calabaza, jitomate crudo, apio, pimiento, pepino. Crucíferas: brócoli, coliflor, col, nabo. Setas: Shiitake, maitake, champiñones. Germinados: Brócoli, alfalfa.

### CEREALES

Avena en hojuelas, arroz integral, trigo sarraceno, quinoa, cebada.

### LEGUMINOSAS

Lentejas, garbanzos, alubias.

### HORTALIZAS

Ajo (preferentemente morado) Cebolla (preferentemente morada) Aguacate

### ESPECIAS

Cúrcuma, pimienta negra en grano (para moler con molinillo), jengibre crudo, curry, laurel, orégano, tomillo, romero, perejil, cilantro, albahaca, comino, canela, anís estrellado, cardamomo.

### FRUTOS SECOS

Almendras, nueces, pasas, avellanas, piñones, anacardos, dátiles, uvas pasas, orejones

### SEMILLAS

Linaza, girasol, calabaza, ajonjolí, chía.

### ALGAS

Agar-agar. Nori (para el sushi)

### CONDIMENTOS

Aceite de oliva virgen extra de primera presión en frío, aceite de aguacate o ajonjolí (ensaladas). Sal marina sin refinar. Tamari (salsa de soja) Miso. Vinagre de manzana.

### ENDULZANTES

Estevia en hoja seca y/o fresca. Estevia en gotas o polvo. Miel de agave no refinado

### OTROS

Leche vegetal envasada (almendras, arroz, etc.). Chocolate negro 85%. Cacao en polvo sin azúcar

## ALIMENTOS A EVITAR

**El consumo no debe ser habitual**

Embutidos, enlatados, harinas refinadas, galletas, dulces, refresco, alcohol, café, lácteos (si llega a consumir quesos elegir los menos grasosos como queso panela, de cabra y cottage, cereales industrializados (cambiar por cereales naturales como avena o amaranto natural). Moderar consumo de carne roja.

Nutrióloga Melissa Tena

<https://www.facebook.com/NutriologaMelissaTena/>

[nutriologamelissatena@gmail.com](mailto:nutriologamelissatena@gmail.com)

Citas al 5551366734