

Recomendaciones dietéticas en caso de vómitos y náuseas



Para reducir el reflejo nauseoso:

- Realizar una **alimentación fraccionada** de **poco volumen** y de **fácil digestibilidad**.
- **Comer lentamente**, y no comer a la fuerza.
- **Ingerir los líquidos o bebidas fuera de las comidas** (agua, infusiones...). Las bebidas con gas a pequeños sorbos facilitan la digestión.
- Tomar **comidas a temperatura ambiente o frías**: zumos de fruta, helados, ensaladas de pasta.
- **Tomar alimentos secos**: tostadas, galletas, sorbetes, helados sin nata, yogures.
- Tomar preferiblemente **frutas y verduras cocidas**.
- Comer en **ambiente tranquilo**, libre de olores, ventilado...
- Tras la comida, **descansar** en posición semisentada.
- Consumir **alimentos que sean de agrado**.
- Mantener una **correcta higiene bucal**.
- Evitar:
 - Alimentos con olores fuertes
 - Caramelos (si hay mal sabor en la boca)
 - Alimentos flatulentos. (legumbres, crucíferas, alimentos integrales...)
 - Alimentos grasos, fritos, ácidos, muy dulces o muy condimentados
 - Carnes rojas, en particular durante la quimioterapia porque puede saber mal
 - Alcohol y tabaco

Para disminuir de la distensión gástrica:

- **Comer despacio y masticar bien**.
- Usar **ropa holgada**, que no oprima la cintura ni el abdomen.
- Beber **refrescos fríos en pequeñas cantidades** entre comidas.
- Evitar:
 - Comer y beber en las 2 horas previas a una sesión de tratamiento.

RECUERDE QUE SU ALIMENTACIÓN DEBE SER EQUILIBRADA Y VARIADA. SIEMPRE QUE PUEDA PRACTIQUE DE FORMA REGULAR ACTIVIDAD FÍSICA