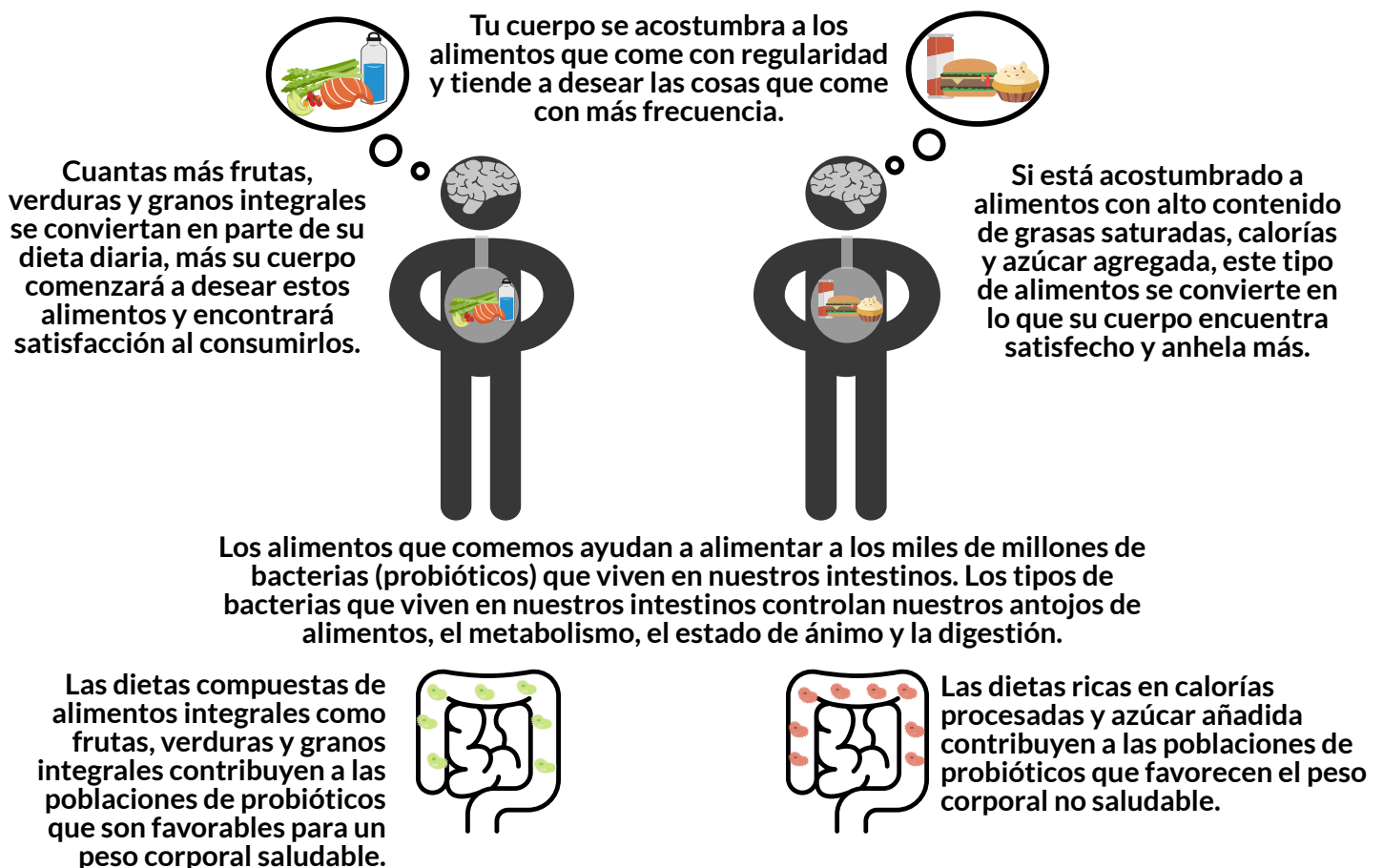


¿Porque es importante la Nutricion ?

La nutrición se refiere a cómo el cuerpo usa los alimentos para mantener la vida, apoyar la curación y mantener la salud en general. Optimizar la nutrición durante el tratamiento no solo ayuda a mejorar el estado de ánimo, aumentar la fuerza y la energía, y prevenir enfermedades e infecciones secundarias, sino que también ayuda a prevenir uno de los efectos secundarios más frecuentes del tratamiento LLA: el aumento de peso excesivo y no deseado. Los niños y adolescentes con un peso saludable antes del diagnóstico son los más vulnerables a un aumento de peso excesivo durante el tratamiento, especialmente durante la terapia de mantenimiento. Cuando se produce un aumento de peso excesivo durante las fases temprana y posterior de la terapia, tiende a continuar incluso después de que finaliza el tratamiento, lo que contribuye a un mayor riesgo del desarrollo de enfermedades cardíacas, presión arterial alta, diabetes tipo II, accidente cerebrovascular y artrosis más adelante en la vida. El aumento de peso no saludable durante el tratamiento también es asociado con un aumento de los efectos secundarios y peores resultados, lo que hace que la nutrición adecuada sea uno de los aspectos más importantes de la terapia.

Si bien múltiples factores pueden influir en el aumento de peso durante el tratamiento, los estudios muestran que consumir una dieta baja en azúcares simples, grasas saturadas y alimentos altamente procesados y alta en granos integrales, proteínas magras, frutas y verduras juega un papel importante en la prevención no deseada del aumento de peso.



Aspectos de una Nutrición Saludable

- Centrarse en los alimentos de bajo índice glucémico
- Reducir los alimentos ultraprocesados y densos en energía y las bebidas azucaradas
- Aumentar la ingesta de alimentos ricos en fibra, proteínas y grasas saludables
- Evitar el tiempo excesivo frente a la pantalla y realizar actividad física.
- Practicar la distribución adecuada de platos y tamaños de porciones de alimentos
- Comprender las etiquetas de los alimentos
- Desarrollar hábitos saludables para picar y comer fuera de casa
- Practicando la alimentación consciente
- Navegando por patrones de alimentación exigentes o restrictivos