

Nutrición para pacientes con cáncer de mama

La alimentación representa uno de los factores más importantes para el tratamiento de cáncer de mama.

La siguiente guía contiene los consejos básicos de alimentación que toda paciente de cáncer de mama debería saber.

Existen tres grupos de alimentos que nos aportarán varios nutrimentos que nos ayudan a que nuestro organismo esté saludable.

1 frutas y verduras
Aportan carbohidratos, vitaminas, minerales y fibra



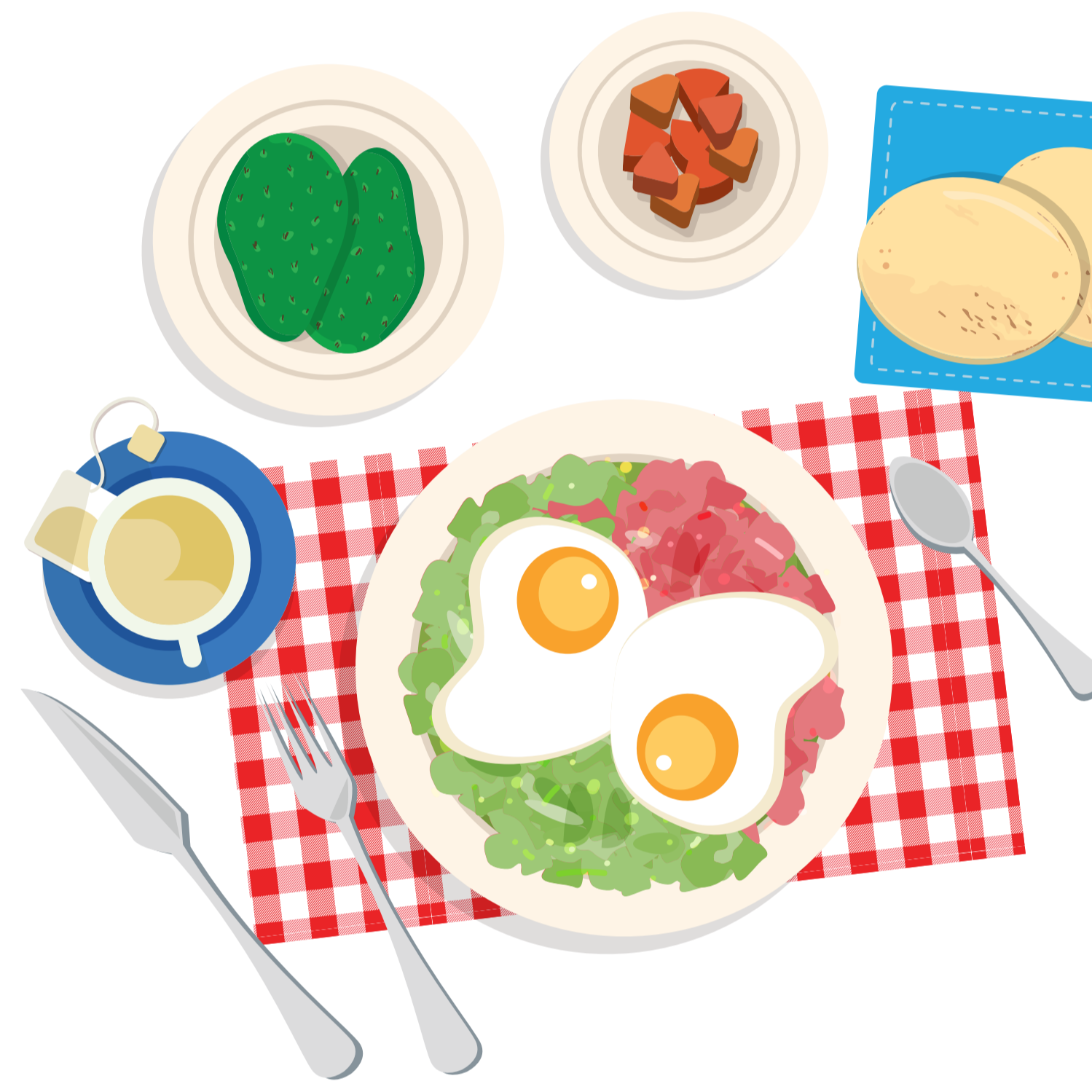
2 cereales
(avena, trigo, arroz, centeno)

Aportan carbohidratos, fibra y algunas proteínas

3 productos origen animal y leguminosas (pao)

Aportan proteínas, grasas y carbohidratos

Para que nuestra alimentación sea equilibrada es importante que en cada tiempo de comida principal (desayuno, comida y cena), cuente por lo menos con algún alimento de cada uno de los grupos antes mencionados.



Desayuno

- 1 taza de papaya picada
- 2 huevos divorciados con nopales
- 2 tortillas

Este es un ejemplo sencillo acerca de como equilibrar nuestros alimentos

Recomendaciones generales

Disminuir el consumo de alimentos con **alto contenido de azúcar**

Procura comer alimentos **guisados al vapor** o a la **plancha**

Toma aproximadamente **2 litros** de agua al día

Evita poner el **salero** en la mesa

- ✓ Desayuna todos los días
- ✓ No consumir alimentos de soya
- ✓ Evita alimentos fritos, capeados y empanizados
- ✓ Realiza por lo menos 15 minutos de actividad física diario
- ✓ Come solamente para satisfacer el hambre (no asocies esta actividad con estados emocionales)
- ✓ Modera el consumo de café
- ✓ Cena una hora antes de dormir
- ✓ Evite períodos de ayuno prolongado (mucho tiempo sin comer)

Recomendaciones para síntomas que se presentan durante el tratamiento:

Náuseas

- ✓ Prueba alimentos fríos, ácidos o salados.
- ✓ Evita estar en el mismo lugar donde se cocinen los alimentos.
- ✓ Come en pequeñas porciones cada tres horas.
- ✓ Toma té de jengibre

Vómito

- ✓ Rehidratarse a la brevedad.
- ✓ Utiliza vida suero oral.
- ✓ Procura un pequeño alimento al cabo de una hora del episodio.
- ✓ Si el vómito persiste por más de media hora, es importante acudir al médico.

Estreñimiento

- ✓ Aumenta tu ingesta de líquidos.
- ✓ Come fruta, cereales, pasas y avena.
- ✓ Recuerda: si comes más fibra, debes beber más agua.
- ✓ Si el problema persiste por más de dos días, acude al médico.

Diarrea

- ✓ La rehidratación es de suma importancia, el consumo de té o infusiones o caldos desgrasados puede ayudarte.
- ✓ Consume todos tus alimentos cocidos.
- ✓ Evita el consumo de lácteos y grasas.
- ✓ Si tienes más de 6 evacuaciones por día, por más de 2 días y/o tienes fiebre, acude al médico.

Pérdida del apetito

- ✓ Procura varias comidas ligeras al día.
- ✓ Desayuna fuerte (por la mañana el apetito suele ser mayor).
- ✓ Arma una dieta variada y atractiva.
- ✓ Eventualmente sal a comer fuera de casa.

Cambios en el gusto

- ✓ Busca alimentos de sabor intenso.
- ✓ Condimenta, marina y sazona un poco más de lo habitual.
- ✓ Usa cubiertos de plástico y evitar el sabor a metal.
- ✓ Si la saliva es espesa come trocitos de piña.

Recuerda: Una actitud positiva, cuerpo sano y bien alimentado son de gran ayuda para tu tratamiento contra el cáncer.

Si llegara a presentar una pérdida o ganancia de peso importante de **más de 5 kilos**

en un periodo corto de tiempo (2 a 4 semanas), es importante que recibas una consulta de nutrición.



Instituto Nacional de Salud Pública

INFOCÁNCER México

MAMA EVOLUCIONA Unidad Funcional de Mama

Visítanos en:

o llámanos:

www.infocancer.org.mx 01 800 22 62 371

Se autoriza la reproducción total o parcial sin fines de lucro, siempre y cuando se cite la fuente de referencia.