

Recursos

Susan G. Komen®
1-877 GO KOMEN
(1-877-465-6636)
komen.org

Consejos de alimentación del Instituto Nacional del Cáncer:

Antes, durante y después del tratamiento del cáncer cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes/consejos-de-alimentacion

Recursos relacionados en línea:

- [Terapias complementarias e integrantes](#)
- [Descripción general del tratamiento de cáncer de mama](#)



Cómo comer bien durante su tratamiento de cáncer de mama

A medida que avanza en el tratamiento del cáncer de mama, es mejor que mantenga una dieta saludable. Asegúrese de comer una variedad de alimentos, incluyendo granos enteros, verduras y proteínas magras, como pollo, pescado o frijoles. Es importante que coma una dieta alta en proteína durante el tratamiento del cáncer de mama. Los alimentos altos en proteína ayudan a su sistema inmunológico, y comer suficientes calorías le brinda a su cuerpo la energía y los nutrientes que necesita para ayudarla a llevar el tratamiento.



Algunas personas pueden tener dificultades para comer durante el tratamiento. Es normal. Pida a su médico que la refiera a un dietista registrado. Puede ayudarla si tiene problemas para comer.

Unas palabras sobre... el aumento de peso

El aumento de peso es un efecto secundario común de la quimioterapia, especialmente para las mujeres que entran a la menopausia temprana.

Además, los cambios en el metabolismo debido a la quimioterapia y un estilo de vida menos activo pueden provocar que suba de peso. La retención de fluidos (su cuerpo retiene agua) y un aumento del apetito debido a otros medicamentos en ocasiones podría causar aumento de peso también.

Las mujeres que suben de peso durante la quimioterapia generalmente ganan de 5 a 15 libras. Entre más peso gana una mujer, es menos probable que regrese a su peso previo al diagnóstico.

Una dieta saludable y ejercicio pueden ayudar a prevenir el aumento de peso.

Avise a su médico si nota cualquier cambio de peso importante. Revisará lo que está causando este cambio, la aconsejará y la referirá a un dietista.

Unas palabras sobre... los suplementos de nutrición

Hable con su médico antes de tomar cualquier suplemento de nutrición. Algunos pueden interferir con sus tratamientos de cáncer de mama.

Unas palabras sobre... las interacciones entre medicamentos y nutrientes

Algunos medicamentos, bebidas y suplementos, como la toronja, el té verde y la hierba de San Juan, pueden reducir la efectividad de algunos medicamentos del tratamiento.

Pregunte a su médico o su dietista si hay alguna interacción entre medicamentos y nutrientes con los medicamentos que está tomando.

Esta hoja informativa es solo una breve perspectiva general. Para obtener más información, visite komen.org o bien, llame a la línea de ayuda de Komen para el cuidado de las mamas al 1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN) de lunes a viernes de 9 a.m. a 10 p.m., hora del este, o envíe un correo electrónico a helpline@komen.org. Se habla español.

Preocupaciones comunes

Algunos tratamientos del cáncer de mama pueden causar efectos secundarios que pueden afectar su dieta. Si tiene alguno de los siguientes efectos secundarios, asegúrese de informar a su médico y su dietista. Los consejos listados debajo de cada efecto secundario también pueden ayudar.

Tengo náuseas y vómitos.

- Hable con su médico sobre los medicamentos que pueden ayudarla.
- Coma de 4 a 6 comidas pequeñas diarias y refrigerios cuando sea necesario. Las náuseas pueden empeorar con el estómago vacío.
- Trate de comer grasas, carbohidratos y proteínas juntos para lograr mantenerse llena durante más tiempo y evitar o reducir las náuseas.
- Pruebe el té de jengibre, ginger ale o jengibre cristalizado, o agregue jengibre fresco cuando esté cocinando.
- Beba limonada o agua de limón.
- Coma alimentos blandos y fáciles de digerir que no tengan olor, como pan tostado, arroz o papas horneadas.
- Coma alimentos frescos o congelados. Podrían tener menos olores que la comida caliente.
- Evite los alimentos picantes, fritos, muy grasosos o muy dulces.
- Cocine y congele los alimentos para recalentarlos durante los momentos en los que tenga náuseas. Recalentar causa menos olores que cocinar.
- Abra las ventanas para que el aire fresco fluya. Use un ventilador de techo para aminorar los olores al cocinar.
- Salga a dar un paseo o respirar aire fresco.
- Hable con su médico sobre terapias complementarias e integrativas (como acupresión, acupuntura, técnicas de relajación, hipnosis, imágenes guiadas y musicoterapia) que puedan ayudarla.

Los alimentos no saben o huelen igual.

- Pruebe alimentos ácidos, como el pudín de limón, o sazonadores más fuertes, como el orégano y el romero.
- Evite las carnes con olor fuerte, como la de res. Pruebe el pollo, el pavo o los huevos.

Mi boca y garganta están muy doloridas.

- Hable con su médico sobre los medicamentos que pueden ayudarla.
- Coma alimentos más suaves, como puré de papas, macarrones con queso, malteadas, batidos, pudín o puré de manzana.
- Coma los alimentos a temperatura ambiente. Los alimentos demasiado calientes pueden hacer que el dolor en su boca empeore.

Mi boca está muy seca.

- Chupe caramelos duros o coma paletas heladas o barras de jugo de fruta. Ayudan a producir más saliva.
- Agregue salsas y caldos a sus comidas.
- Trate de beber batidos para obtener nutrientes y líquidos. Juegue con las texturas de los batidos ajustando la cantidad de hielo o líquido que agrega.

La diarrea es un problema para mí.

- Hable con su médico sobre los medicamentos que pueden ayudarla.
- Beba muchos líquidos durante el día. El agua, los caldos y los jugos son buenas opciones.
- Coma alimentos bajos en fibra, como pasta, pan blanco y crema de nueces suave. Su médico podría recomendarle una dieta de plátanos, arroz, puré de manzana y pan tostado (bananas, rice, applesauce and toast, BRAT).
- Evite los alimentos grasosos, la leche y otros productos lácteos.

Estoy estreñida.

- Aumente su consumo de fluidos. Trate de tomar la mitad de su peso (en libras) en onzas diarias.
- Coma alimentos ricos en fibra, como pan de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y semillas, arroz integral y frijoles.
- Tome un ablandador de heces con un vaso de agua completo.

