

### Recursos

**Susan G. Komen®**

1-877 GO KOMEN

(1-877-465-6636)

[komen.org](http://komen.org)

**Consejos de Alimentación del Instituto Nacional del Cáncer:**

Antes, durante y después del tratamiento de cáncer [www.cancer.gov/cancerinfo/eatinghints](http://www.cancer.gov/cancerinfo/eatinghints)

### Recursos educativos relacionados:

- Terapias complementarias e integrantes
- Cómo tomar decisiones sobre el tratamiento de cáncer de seno



### Alimentarse bien durante el tratamiento

A medida que pasa por el tratamiento de cáncer de seno, es una buena idea comer una dieta saludable. Asegúrese de comer una variedad de alimentos: panes y granos, frutas, verduras y productos lácteos. A veces, tal vez necesite comer más alimentos ricos en proteínas tales como pollo, pescado o frijoles. Los alimentos ricos en proteínas y una cantidad abundante de calorías le darán a su cuerpo la energía que necesita para completar su tratamiento.

Algunas personas tienen dificultad para comer durante su tratamiento. Pídale a su doctor que le remita a una nutricionista registrada o a una nutrióloga. Él o ella puede ayudarle si usted tiene dificultades para comer.

### Una palabra sobre ... el aumento de peso

El aumento de peso es un efecto secundario común de la quimioterapia, especialmente en mujeres que tienen menopausia precoz.

Asimismo, los cambios en el metabolismo por la quimioterapia y un estilo de vida menos activo, pueden producir aumento de peso. La retención de líquido (cuando su cuerpo almacena el agua) y el aumento de apetito causado por otros medicamentos, a veces también puede ocasionar aumento de peso.

Las mujeres que suben de peso, usualmente aumentan entre 5-15 libras. Entre más peso gane una mujer, es menos probable que regrese al peso que tenía antes del diagnóstico.

Llevar una dieta saludable y hacer ejercicio puede ayudar a evitar el aumento de peso.

Hable con su doctor si nota cualquier cambio notable en su peso. El doctor(a) buscará la causa de este cambio y le dará consejos.

### Una palabra sobre ... los suplementos nutricionales

Hable con su doctor antes de tomar un suplemento nutricional (alimentario). Algunos de ellos pueden interferir con su tratamiento de cáncer de seno.

La mayoría de las personas que están en tratamiento de cáncer de seno no necesitan tomar un suplemento nutricional. Usualmente usted puede obtener lo que necesita haciendo algunos cambios en su dieta.

Para obtener más información, visite: [komen.org](http://komen.org) o bien, llame a la línea de ayuda de Susan G. Komen para el cuidado de los senos al 1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN) de lunes a viernes de 9 a.m. a 10 p.m., hora del Este.

### Preocupaciones comunes

El tratamiento puede causar efectos secundarios que directamente impactan su dieta. Si usted tiene cualquiera de los efectos secundarios citados abajo, asegúrese de hablar con su doctor o con su nutricionista registrada. También le ayudará el seguir los consejos que se presentan después de cada efecto secundario.

#### Tengo náuseas y vómito

- Hable con su doctor sobre medicamentos que pudieran ayudarlo.
- Coma entre 4 y 6 comidas pequeñas diariamente.
- Pruebe té de jengibre, refresco ginger ale o jengibre cristalizado; o bien, añada jengibre natural al cocinar.
- Beba limonada o agua con limón.
- Coma alimentos suaves, de fácil digestión y sin olor.
- Coma alimentos fríos o congelados; posiblemente tengan menos olor que otros más calientes.
- Evite alimentos picantes, fritos, grasosos o muy dulces.
- Cocine y congele las comidas, para luego recalentarlas en momentos que sienta náuseas. Recalentar la comida produce menos olores que al cocinarlas.
- Abra las ventanas para mantener el aire fresco en circulación. Use un ventilador de techo para disminuir los olores al cocinar.
- Salga a caminar (cuando pueda), para tomar aire fresco.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre terapias complementarias e integrantes (tales como: acupresión, acupuntura, técnicas de relajación, hipnosis, visualizaciones guiadas y terapia musical) que pudieran ayudar.



#### La comida no sabe ni huele igual.

- Coma alimentos ácidos como el pudín de limón, o use condimentos más fuertes como el orégano y el romero.
- Evite carnes de olor fuerte, como la carne de res. Coma pollo, pavo o huevos.

#### Mi boca y mi garganta me duelen mucho.

- Hable con su doctor sobre medicamentos que pudieran ayudarlo.
- Consuma alimentos suaves como puré de papa, macarrón y queso, malteadas de leche, pudín o puré de manzana.
- Consuma los alimentos a temperatura ambiente. La comida muy caliente puede hacer que su dolor de boca empeore.

#### Mi boca está realmente seca.

- Chupe dulce o coma paletas de hielo o jugo de fruta en barra. Estos ayudan a producir más saliva.
- Agregue salsas y caldos a sus comidas.

#### La diarrea se ha vuelto un problema para mí.

- Hable con su doctor sobre medicamentos que pudieran ayudarlo.
- Beba abundantes cantidades de líquidos durante el día. Agua, caldos y jugo son buenas opciones.
- Coma alimentos bajos en fibra como pasta, requesón, yogur, pan blanco y mantequilla de maní suave. Su doctor pudiera recomendar la dieta BRAT (por sus siglas en inglés, compuesta de plátano, arroz, puré de manzana y pan tostado).
- Evite la leche y otros productos lácteos.

#### Tengo estreñimiento.

- Beba abundantes líquidos diariamente.
- Coma alimentos ricos en fibra como pan de trigo entero, frutas y verduras frescas, arroz integral y frijoles.
- Tome una pastilla para suavizar la materia fecal.

La lista de recursos está disponible solamente como una sugerencia. Esta no es una lista completa de los materiales o de la información disponible sobre la salud de los senos o el cáncer de seno. La información incluida aquí no debe ser usada para autodiagnóstico o para reemplazar los servicios de un médico profesional. Komen no respalda, recomienda, representa o da garantía alguna relacionada con la precisión, integridad, actualización, calidad o infracción de cualquier material, producto o información proporcionada por las organizaciones aquí mencionadas.