



10.20.20 / [Nutrition](#)

Mes de la Conciencia del Cáncer de Mama: 6 Consejos Nutricionales para su Prevención

By [Ana Blanco, MS, RDN, CDN](#)

Después de un diagnóstico de cáncer de mama, es importante reevaluar sus prácticas de nutrición y salud. Tener hábitos alimenticios saludables y elegir los tipos de alimentos adecuados mientras se somete a quimioterapia para el cáncer de mama puede ayudarla a sentirse mejor y mantenerse más fuerte.

¿Por qué es clave la nutrición durante y después del tratamiento? Una buena alimentación ayuda a mantener un peso corporal saludable, mantener la fuerza, disminuir los efectos secundarios del tratamiento e incluso mejorar los resultados de su tratamiento de quimioterapia.

Los medicamentos de quimioterapia pueden causar efectos secundarios que afectan su salud. Estos dependen del tipo y la dosis de los medicamentos administrados y la duración del tratamiento. Algunos de los posibles efectos secundarios más comunes incluyen úlceras en la boca, pérdida de apetito o cambios de peso, náuseas y vómitos y diarrea.

Debido a que los efectos secundarios pueden variar de una persona a otra, es importante que le pida a su médico que lo derive a un dietista registrado que pueda ayudarlo durante el tratamiento y la recuperación del cáncer. Un dietista trabajará con usted, su familia y el resto del equipo médico para controlar su dieta durante y después del tratamiento del cáncer para ayudar a prevenir la recurrencia.

Uno de los efectos secundarios de la quimioterapia que suelen informar nuestros clientes es la pérdida de apetito. Para ayudar con esto, nuestras comidas son nutritivas y deliciosas, e individualizamos los planes de comidas para que nuestros clientes no solo obtengan la

nutrición que necesitan, sino también disfruten de las comidas. Tenemos dos [folletos sobre nutrición y cáncer de mama](#) que puede descargar de forma gratuita desde nuestro sitio web.

Muchos de nuestros clientes son sobrevivientes de cáncer de mama. Trabajamos individualmente con ellos para concientizarlos sobre la importancia de la dieta y la nutrición y para ayudarlos a realizar cambios para prevenir la recurrencia. Nunca es tarde para adoptar un estilo de vida saludable. Tenga en cuenta que, si bien la dieta y el estilo de vida juegan un papel importante en la prevención de la recurrencia, no existen alimentos ni suplementos dietéticos que actúen como “soluciones mágicas” para evitar que el cáncer de mama regrese.

Le brindamos 6 consejos que reflejan las pautas actuales para prevenir el cáncer y su recurrencia:

1. Incrementar la ingesta de frutas, verduras y cereales integrales. Las frutas, verduras y cereales integrales contienen fitoquímicos con antioxidantes como los carotenos que pueden prevenir el cáncer. Una dieta rica en fibra también puede tener un beneficio positivo.

- Recomendamos 5 o más porciones de frutas y verduras al día.
- Los carotenoides son pigmentos alimenticios de color rojo anaranjado que se encuentran en frutas y verduras como melones, zanahorias y batatas.
- Las verduras crucíferas (brócoli, coliflor, col rizada, repollo y coles de Bruselas) son especialmente ricas en fitoquímicos.
- Elija granos integrales, no están procesados y tienen un alto contenido de carbohidratos complejos, fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos.

2. Disminuir los alimentos grasos

- Limite la ingesta de alimentos con grasa altamente saturada como carne de res, cordero, vísceras, quesos, crema, manteca, helados.
- Reduzca los alimentos que contienen ácidos grasos trans, como los productos horneados, las galletas saladas y la margarina.
- Aumente su ingesta de pescado y proteínas vegetarianas (legumbres y lentejas). Recomendamos una ingesta de pescado de 3 veces por semana para aumentar la ingesta de grasas poliinsaturadas omega-3.

3. Minimizar la ingesta de alimentos curados, encurtidos y ahumados.

- Algunos ejemplos incluyen quesos y carnes ahumadas, salmón ahumado, pepinos encurtidos, chucrut y embutidos (pepperoni, prosciutto, panceta, tocino, pastrami, salami, jamón, salchichas).

4. Alcanzar y mantener un peso saludable

- Tener sobrepeso u obesidad, especialmente después de la menopausia, aumenta su riesgo de cáncer de mama.
- Debido a que la mayoría de los cánceres de mama ocurren después de la menopausia, cualquier peso que gane antes de la menopausia puede llevarlo a sus años posmenopáusicos, por lo que es importante mantener un peso saludable durante toda su vida.
- Recomendamos la reducción de peso mediante la modificación de la dieta primero, seguido de la introducción del ejercicio.

5. Limite su consumo de alcohol

- Beber alcohol aumenta el riesgo de cáncer de mama.
- Las pautas dietéticas sugieren que una mujer no consuma más de una bebida por día. Es posible que desee considerar evitar el alcohol.

6. Mantente físicamente activo

- El ejercicio es importante para mejorar su salud y bienestar en general.

Related Blog Posts



4.6.21 / Nutrition

Our RDNs designed a Low-Sodium Homemade Spice Blend to Enhance Flavor

Spice blends add flavor to many of your favorite foods, and are one of the easiest ways to customize recipes while giving your dishes a healthy boost. Instead of paying top dollar for spice mixtures, why not make your own?? M...



3.30.21 / Nutrition

RDN-made Chicken Meals from Around World: Samgyetang (Korean Ginseng Chicken Soup)

This National Nutrition Month, we'll be featuring chicken meals designed by our Registered Dietitian Nutritionists from around our world to celebrate diversity, inclusion, and the importance of delicious healthy eating....



3.19.21 / Nutrition

RDN-made Chicken Meals from Around World: Chicken Milanese with garlic mashed potatoes and mixed salad (Milanesas de pollo con pure de papas y ensalada mixta)

This National Nutrition Month, we'll be featuring chicken meals designed by our Registered Dietitian Nutritionists from around our world to celebrate diversity, inclusion, and the importance of delicious healthy eating....