



10.29.24
/ [Nutrition](#)

Taking Care While Living with Breast Cancer

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

[Haga clic aquí para leer en español](#)

After a breast cancer diagnosis, it's important to review your eating habits and overall health. Making appropriate food choices during chemotherapy treatment can help you feel better and stay stronger.

Why is nutrition key during and after treatment? Good nutrition and diet help maintain a healthy body weight, maintain strength and energy, decrease treatment side effects, and even improve the results of your chemotherapy treatment.

Many of our clients are breast cancer survivors. We work with them one-on-one to raise awareness about the importance of diet and nutrition and to help them make changes to prevent recurrence. It's never too late to adopt a healthy lifestyle! Keep in mind that while diet and lifestyle play a very important role in preventing recurrence, there are no foods or dietary supplements that act as "magic solutions" to prevent breast cancer from returning.

Follow these nutritional tips during and after treatment:

Include More:

Fruits and vegetables in a variety of colors

Fruits, vegetables, legumes, and whole grains contain phytochemicals and fiber, both of which are very important for your nutrition and health. Aim for 5 or more servings of fruits and vegetables a day.

- Carotenoids are red-orange food pigments found in fruits and vegetables such as melons, carrots, squash, and sweet potatoes.
- Cruciferous vegetables (broccoli, cauliflower, kale, cabbage, and Brussels sprouts) are especially rich in phytochemicals.
- Try to include fruits and vegetables in a rainbow of colors, as each color provides different nutrients and benefits.

Fiber: Fruits, vegetables, legumes, and whole grains

- Choose whole grains (barley, rolled oats, bulgur wheat, brown rice, legume pasta). These grains are unrefined and therefore retain

their fiber, vitamins, minerals, and phytochemicals.

- Try to eat fruits with their skin on for more nutritional benefits (apples, plums, apricots, pears, peaches).
- Eat legumes often. They are an excellent source of fiber, antioxidants, and health-protective compounds. Examples include lentils, chickpeas, and all kinds of beans! They are a good source of protein and an excellent nutritional replacement for meats, both red and white.
- Choose fish over red meat or chicken. Try to eat them 2 to 3 times per week to increase your intake of omega-3 fats.

Limit or Avoid:

Fatty foods

- Fatty cuts of beef, lamb, organ meats, cheeses, creams, butter, ice cream, creamy dressings.
- Limit your intake of processed or packaged foods, such as baked goods, crackers, cookies, and margarine.

Cured, pickled, and smoked foods with high sodium content

- Examples include smoked cheeses and meats, smoked salmon, pickled cucumbers, sauerkraut, and sausages (pepperoni, prosciutto, pancetta, bacon, pastrami, salami, ham, hot dogs).

Alcohol

- Drinking alcohol increases your risk of breast cancer.
- If you drink alcohol, have no more than one drink per day.
- Consider avoiding it altogether.

Also...

Maintain a healthy weight

- Being overweight or obese, especially after menopause, increases your risk of breast cancer.
- Because most breast cancers occur after menopause, any weight you gain before menopause can carry over into your postmenopausal years, so it's important to maintain a healthy weight throughout your life.
- We recommend weight reduction initially by modifying eating habits, followed by the introduction of exercise.

Stay physically active

- Move your body regularly, and eat well, to support a healthy lifestyle, improve your health, and promote overall well-being.

Love yourself and take care of yourself!

- No one will do it as well as you do yourself. And if you need it, ask for help!

[Read More Tips for Breast Cancer Patients](#)

En Español:

Después de un diagnóstico de cáncer de seno, es importante revisar sus hábitos alimentarios y salud en general. Elegir alimentos adecuados durante un tratamiento de quimioterapia puede ayudarla a sentirse mejor y mantenerse más fuerte.

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

Muchos de nuestros clientes son sobrevivientes de cáncer de seno. Trabajamos con ellos individualmente para concientizarlos sobre la importancia de la alimentación 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 alimentación y el estilo de vida juegan un papel muy 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.

Siga estos consejos nutricionales durante y después del tratamiento:

Coma Mas:

Frutas y vegetales de variedad de colores

Las frutas, vegetales, legumbres y granos integrales contienen fitoquímicos y fibra, ambos muy importantes para su nutrición y salud. Apunte a 5 o más porciones de frutas y vegetales al día.

- Los carotenoides son pigmentos alimenticios de color rojo anaranjado que se encuentran en frutas y vegetales como melones, zanahorias, calabaza y batatas.
- Las crucíferas (brócoli, coliflor, col rizada, repollo y coles de Bruselas) son especialmente ricas en fitoquímicos.
- Trate de incluir frutas y vegetales de un arcoíris de colores, ya que cada color le brinda distintos nutrientes y beneficios.

Fiber: Fruits, vegetables, legumes and whole grains

- Elija granos integrales (cebada, avena arrollada, trigo burgol, arroz integral, pasta de legumbres). Estos granos no están procesados y por lo tanto, tienen un alto contenido de fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos.
- Trate de consumir las frutas con su piel para más beneficios nutricionales (manzanas, ciruelas, damascos, peras, duraznos).
- Coma legumbres con frecuencia. Son una excelente fuente de fibra, antioxidantes y compuestos protectores de su salud. ¡Ejemplos incluyen lentejas, garbanzos y toda la variedad de frijoles! Son una buena fuente de proteína y excelente reemplazo nutricional de las carnes, tanto rojas como blancas.
- Prefiera pescado a carnes rojas o de pollo. Trate de comer 2 a 3 veces por semana para aumentar la ingesta de grasas omega-3.

Limite o Elimine:

Alimentos grasosos

- Trozos de carne de res con grasa, cordero, vísceras en general, quesos, cremas, manteca, helado, aderezos cremosos.
- Limite la ingesta de alimentos procesados o empaquetados, como los productos horneados, las galletas saladas o dulces y la margarina.

Alimentos curados, encurtidos y ahumados.

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

Alcohol

- Beber alcohol aumenta el riesgo de cáncer de mama.
- Si bebe alcohol, no consuma más de una bebida por día.
- Considere evitarlo por completo.

Ademas...

Mantenga 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 inicialmente mediante la modificación de los hábitos alimentarios, seguido de la introducción del ejercicio.

Mantenga un peso saludable

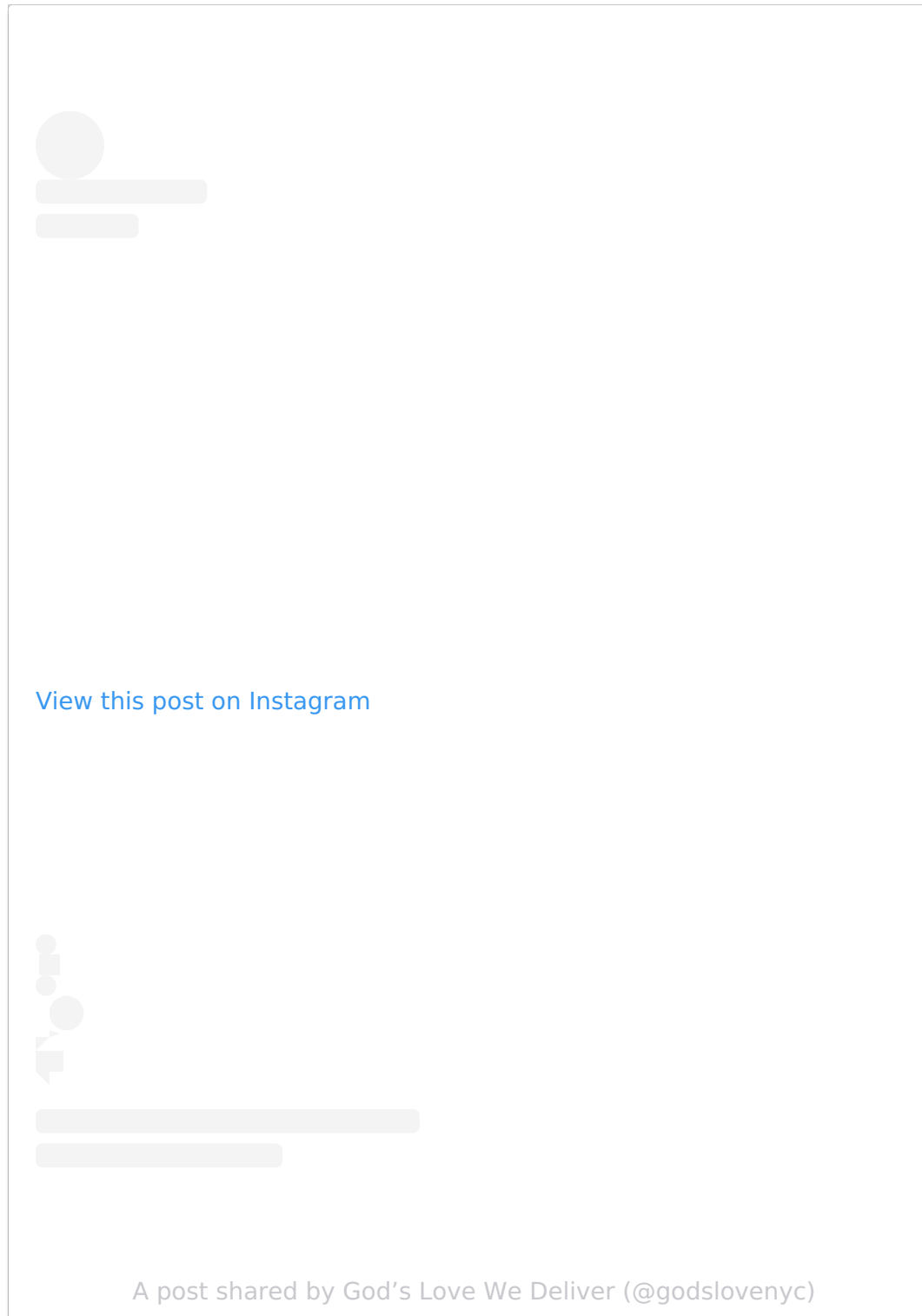
- Mover el cuerpo regularmente es clave junto con la alimentación, para un estilo de vida saludable y así mejorar su salud y promover el bienestar general.

¡Quiérase y cuídesse!

- Nadie lo hará tan bien como usted misma. ¡Y si lo necesita, pida ayuda!

[Leer Más Consejos Para Pacientes Con Cáncer De Seno](#)

Watch RDN Pamela on our Instagram!



Read Our Blog



10.29.24 / Nutrition

Taking Care While Living with Breast Cancer

Hear from the God's Love Nutrition Department about taking care while living with breast cancer.



Commemorating World Mental Health Awareness Day

Mental health is important at every stage of life, from childhood and adolescence through adulthood. If you feel that you need support with your mental health, the first thing to know is that you are not alone.



Keeping Safe with Food Safety Tips from our RDNs

This September and throughout the year, we encourage you to follow our food safety guidelines to keep yourself and your loved ones safe.