

Dieta y nutrición durante el tratamiento

Alimentándose bien durante el tratamiento

Alimentarse bien nunca ha sido tan importante como lo es ahora. Cuando usted esté en tratamiento para el cáncer de seno, una buena nutrición le ayudará a su cuerpo a:

- mantenerse fuerte
- reparar el tejido que ha sido dañado por el tratamiento
- enfrentar los efectos secundarios del tratamiento
- combatir las infecciones

Asegúrese de consumir alimentos de todos los grupos alimenticios: panes y granos, frutas, verduras, carnes y lácteos. En particular, puede necesitar comer más alimentos ricos en proteínas durante su tratamiento. Los alimentos ricos en proteínas y una cantidad de calorías adecuada le darán a su cuerpo la energía que necesita para tolerar su régimen de tratamiento.

Así como cada persona responde de manera diferente al tratamiento para el cáncer, las personas también pueden responder de manera diferente a los alimentos que comen. Pídale a su doctor que la envíe con una nutricionista registrada (RD en inglés), quien puede ayudarla a seleccionar los alimentos adecuados para sus necesidades específicas, si usted está teniendo problemas con la comida.



Una palabra sobre... los cambios de peso

Algunas personas experimentan cambios de peso durante el tratamiento para el cáncer de seno. El aumento de peso puede deberse a la retención de líquido y al aumento de apetito causado por algunas medicinas para el cáncer, o por el comienzo de la menopausia. La pérdida de peso puede ser el resultado del mal apetito causado por los efectos secundarios del tratamiento. Es importante que trate de mantener su peso normal con una alimentación adecuada y ejercicio. Hable con su doctor o con una nutricionista registrada si nota en un mes un aumento o pérdida de peso de 5 libras o más. Ellos buscarán la causa de este cambio y le darán consejo de acuerdo con sus necesidades individuales.

Una palabra sobre... los suplementos nutricionales

Contrario a la creencia popular, la mayoría de las mujeres en tratamiento para el cáncer de seno no necesitan tomar suplementos nutricionales. Generalmente usted puede conseguir lo que necesita haciendo unos cambios pequeños en los alimentos que come. Si tiene problemas comiendo, hable con su doctor o con su nutricionista registrada. Ellos le pueden dar consejos para agregar más proteína o calorías a su dieta. Hable con su doctor antes de agregar suplementos a su dieta; algunos de ellos pueden interferir con su tratamiento.

Preocupaciones comunes

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

Efectos secundarios relacionados con su dieta

No tengo ganas de comer.

- Durante el día, consuma comidas pequeñas con más frecuencia.
- Coma cualquier alimento que le apetezca, aún cuando no sea el más nutritivo.

La comida no sabe ni huele igual.

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

Mi boca y mi garganta me duelen mucho.

- Consuma alimentos suaves como puré de papa, macarrón y queso, malteadas de leche, pudín y 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 y coma paletas o jugo de fruta en barra. Estos ayudan a producir más saliva.
- Agregue salsas y caldos a sus comidas para mojarlas más.

La diarrea se ha vuelto un problema para mí.

- Asegúrese de tomar suficientes líquidos durante todo el día. Agua, caldos y jugo de uva son buenas opciones.
- Coma alimentos bajos en fibra como arroz, pasta, requesón, yogur, pan blanco y mantequilla de maní suave.



Coma cualquier alimento que le apetezca, aún cuando no sea el más nutritivo.

¿Qué me puede ayudar con el estreñimiento?

- Asegúrese de tomar suficiente líquido todos los días.
- Coma alimentos ricos en fibra como pan de trigo entero, frutas frescas y verduras, arroz integral y frijoles secos.

Siempre estoy con náuseas y quiero vomitar.

- Pregúntele a su doctor sobre las medicinas llamadas antieméticas. Estas pueden ayudarla a controlar la náusea y el vómito.
- Consuma más alimentos suaves como las tostadas, galletas, avena y líquidos claros. Evite los alimentos grasos y muy condimentados.

Recursos

Organizaciones

National Cancer Institute – Eating Hints
www.cancer.gov/cancerinfo/eatinghints

Hojas de información relacionadas en esta serie:

- La quimioterapia – cómo enfrentar los efectos secundarios
- Terapias complementarias
- La radioterapia – cómo enfrentar los efectos secundarios

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

Datos para la Vida, una adaptación de la serie Facts for Life, fue desarrollada en colaboración con el laboratorio de investigación sobre comunicación de la salud (Health Communication Research Laboratory) en la Universidad de Saint Louis. ©2009 Susan G. Komen for the Cure. Item No. 806-399-SPa 2/09