

Guía nutricional durante el tratamiento del cáncer de mama



Cómo afecta la dieta al cáncer

Muchos factores influyen en el desarrollo del cáncer. Durante los últimos 25 años, la ciencia ha demostrado que la dieta, actividad física y peso corporal, son factores de riesgo importantes para desarrollar ciertos tipos de cáncer. La capacidad de su cuerpo para resistir el cáncer puede mejorar si sigue una dieta saludable, se mantiene físicamente activo y evita el exceso de grasa corporal. Muchos pacientes presentan pérdida de peso involuntaria que lleva al diagnóstico de cáncer. En estudios, se notificó que entre 30 y 85 % de los pacientes con cáncer están desnutridos.

Recomendaciones durante el tratamiento del cáncer de mama:

- Organiza la ingesta diaria en 5-6 comidas, respetando los horarios de tu preferencia, recordando que no deben pasar más de 2-3 horas entre una y otra comida, siempre que sea posible
- Utiliza técnicas sencillas de cocina, eligiendo preferiblemente horno o vapor, evitando fritos y parrilla
- Aumenta el consumo de pescados y aves, y reduce el de carnes rojas.
- tomar batidos, jugos o sopas si no tiene ganas de comer alimentos sólidos
- Consume diariamente 5 raciones entre fruta, verdura.
- Bebe al menos 2 litros de líquido al día, preferiblemente agua.
- Realizar alguna actividad física moderada complementa estas recomendaciones.



Tenga cuidado de no reducir su apetito tomando demasiado líquido antes o durante las comidas.

Estrategias para disminuir los síntomas de la quimioterapia

Náuseas y vómitos:

- Coma pequeñas cantidades de alimentos con más frecuencia.
- Comer alimentos y beber líquidos claros a temperatura ambiente o más fría puede ser más fácil de tolerar.
- Evite los alimentos con alto contenido de grasa, especiados, picantes o demasiado dulces.
- Evite los alimentos con olores fuertes.

Estreñimiento

- Aumente la ingesta de alimentos ricos en fibra, como cereales integrales, verduras frescas y cocidas, frutas frescas y secas, y alimentos que contienen cáscaras, nueces y semillas.
- Aumente su actividad física como pueda, como salir a caminar o hacer ejercicio limitado todos los días.
- Beba más bebidas saludables para ayudar a mantener su sistema digestivo en movimiento, especialmente agua, jugo de ciruela, jugos tibios, té descafeinado y limonada caliente.

Diarrea

- Beba muchos líquidos como agua, jugos claros, bebidas para deportistas, caldo y soluciones de rehidratación oral
- Disminuir la ingesta de alimentos ricos en fibra durante este tiempo. Estos incluyen alimentos que contienen nueces y semillas, verduras y frutas crudas, y panes y cereales integrales.
- Coma pequeñas cantidades de alimentos durante el día en lugar de comer menos comidas grandes.

Fatiga

- Prepare la comida cuando se sienta mejor y congele las sobras en porciones del tamaño de una comida.
- Confíe temporalmente en alimentos listos para comer, como cenas congeladas, frutas y verduras.

Nuevos estudios....

Nos indican recientemente, que una dieta que imita al ayuno, en la cual se somete a un plan de alimentación con la misma cantidad de alimento aunque con una densidad calórica muy reducida, ha mostrado una reducción en el crecimiento del tumor lo que promueve la regeneración de células madre hematopoyéticas, que dan lugar a nuevas células con la capacidad de regenerar tejidos dañados.