

Cáncer de mama: alimentación saludable después de un diagnóstico

Comer sano y llevar una vida saludable después de un diagnóstico de cáncer de mama es importante para su salud general. Puede protegerle contra problemas de salud como las enfermedades cardíacas, la diabetes, la osteoporosis y otros cánceres. También puede ayudarle a reducir las posibilidades de que el cáncer de mama reaparezca.

Este folleto ofrece consejos para comer sano y llevar una vida saludable. Es posible que, si tiene problemas para comer, ha tenido una pérdida de peso inesperada o tiene efectos secundarios a causa de los tratamientos de quimioterapia o radioterapia, la información contenida en este folleto no cubra sus necesidades en este momento. En ese caso, hable con un nutricionista certificado para desarrollar un plan de alimentación a medida para cubrir sus necesidades.



Medidas que puede tomar

Siga una dieta equilibrada y variada rica en:

- verduras
- frutas
- cereales integrales
- legumbres.

Esta forma de comer basada en alimentos de origen vegetal proporciona fibra y gran variedad de vitaminas, minerales y otros componentes que protegen contra el cáncer. Este tipo de alimentación le ayuda a mantener un peso saludable.

Llene la mitad de su plato con verduras y fruta, un cuarto de su plato con cereales integrales y el otro cuarto de su plato con legumbres, pescado, huevos u otras carnes. Entre los ejemplos de cereales integrales se encuentran la avena, la cebada, granos integrales, trigo integral y quinua.

Las legumbres incluyen soya, guisantes (arvejas) secos, frijoles, lentejas y garbanzos. Tome con más frecuencia legumbres y comidas basadas en soya en lugar de carne. Si quiere, añada leche y productos lácteos bajos en grasa.

Mantenga un peso saludable.

El mantenerse dentro de unos límites de peso saludable junto con una alimentación saludable puede reducir el riesgo de desarrollar nuevos cánceres y problemas de salud como diabetes o enfermedades cardíacas. Una dieta saludable y un estilo de vida activo pueden ayudarle a manejar su peso durante y después del tratamiento contra el cáncer de mama. Si le preocupa tener exceso de peso o si está por debajo del peso recomendado, hable con un nutricionista certificado.

Elija grasas saludables.

Incluya pequeñas cantidades de grasas saludables cada día. Entre las grasas saludables se incluyen:

- Aguacate, pescado, especialmente pescados grasos como el salmón, la caballa, el arenque y las sardinas, las nueces y las semillas
- Aceites como el aceite de oliva o de canola.

Cocine utilizando métodos como el asado, la cocción al vapor y al horno, para los que no es necesario añadir grasas.

Limite las comidas altas en grasas no saludables (saturadas) como:

- Leche y productos lácteos con alto contenido en grasas (queso, nata y helado)
- Mantequilla y aceites de palma o coco
- La piel del pollo
- Las carnes grasas, incluyendo los productos cárnicos procesados como fiambres, salchichas y panceta (bacón/tocino)
- Comida rápida alta en grasa, comida precocinada y procesada como papas fritas de bolsa y otros tentempiés, productos de panadería, papas fritas y los alimentos fritos

Elija porciones más pequeñas si consume estos alimentos.

Limite los alimentos con azúcar añadido

Los alimentos con un alto contenido de azúcares añadidos tienen más calorías, y comerlos a menudo puede llevarle a un aumento de peso. También suelen ser bajos en nutrientes que protegen contra el cáncer. Para limitar los azúcares añadidos:

- Tome agua, té o café sin azúcar, en vez de bebidas azucaradas como las bebidas de café y té edulcoradas, limonada, bebidas de frutas y refrescos o soda
- Limite los alimentos con azúcares añadidos como los cereales azucarados, productos de panadería, tortas (pasteles), donas (rosquillas), caramelos y galletas.

Elija porciones más pequeñas si consume estos alimentos.

Lleve una vida activa.

La actividad física puede ayudarle a mantenerse saludable y sentirse mejor durante y después del tratamiento contra el cáncer de mama. También puede reducir el riesgo de reaparición del cáncer de mama. Combinada con una dieta saludable, puede ayudarle a conseguir y mantenerse en un peso saludable.

- Intente realizar cada semana al menos 150 minutos (2 horas y media) de actividad física de moderada a vigorosa, que aumenta su ritmo cardíaco y su frecuencia respiratoria. Añada actividades que le guste hacer como el caminar rápido, nadar o ir en bicicleta. Reparta la actividad en sesiones de 10 a 15 minutos si es necesario.
- Es conveniente incluir cada semana dos actividades de fortalecimiento y tonificación como el levantamiento de pesas, trabajo intenso de jardinería o utilizar bandas de resistencia.

Aunque generalmente es seguro realizar ejercicio físico, consulte con su médico o equipo de cuidado sanitario para ver qué tipos y qué cantidad de actividades son mejores para usted.

A diario, obtenga la cantidad recomendada de calcio y vitamina D.

Algunos tratamientos contra el cáncer de mama pueden debilitar sus huesos. El calcio y la vitamina D son nutrientes importantes para el fortalecimiento de los huesos.

Para obtener la cantidad recomendada de calcio:

- Coma o beba alimentos ricos en calcio cada día. Entre las buenas fuentes de calcio se encuentran la leche baja en grasa (descremada, con 1% o 2% de grasa) y los productos lácteos (yogur, kéfir y el queso cottage) y bebida de soya fortificada con calcio u otras bebidas de origen vegetal. Al elegir productos lácteos, elija con mayor frecuencia aquellos que sean bajos en grasa.

- Hable con un nutricionista antes de tomar suplementos de calcio si considera que no puede obtener suficiente calcio de las comidas y las bebidas.

<i>Edad</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Mantenerse por debajo de (total de bebidas y suplementos)</i>
19 a 50 años	1.000 mg/día	2.500 mg/día
Más de 50 años	1.200 mg/día	2.000 mg/día

Para obtener la cantidad recomendada de vitamina D:

- Coma o beba alimentos ricos en vitamina D cada día. Entre las buenas fuentes de vitamina D se incluyen la leche, la bebida fortificada de soya y otras bebidas de origen vegetal, y el pescado graso.
- Si tiene más de 50 años de edad, se recomienda añadir a las fuentes alimentarias de vitamina D un suplemento diario de 400 UI al día.

<i>Edad</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Mantenerse por debajo de (total de bebidas y suplementos)</i>
19 a 70 años	600 UI/día	4.000 UI/día
Más de 70 años	800 UI/día	4.000 UI/día

Otras consideraciones:

Muchas mujeres tienen la duda de si deberían incluir o evitar determinadas comidas o suplementos debido a sus efectos sobre el crecimiento del cáncer de mama. En este momento, no existen suficientes investigaciones que permitan afirmar que ingerir un alimento concreto o tomar suplementos individuales influya en el crecimiento del cáncer de mama.

Más abajo se responde a las preguntas frecuentes.

Soya y linaza (semilla de lino)

La soya, los alimentos derivados de la soya (como la bebida de soya, las nueces de soya, el tofu, el tempeh y el edamame (semillas de soya verdes y tiernas) y la linaza molida son una fuente de fitoestrógenos. Los fitoestrógenos (o estrógenos de las plantas) son sustancias que se encuentran en las plantas y se asemejan a los estrógenos. Investigaciones anteriores realizadas en animales plantearon dudas de si los fitoestrógenos en la soya podrían estimular el crecimiento del cáncer de mama. Las investigaciones recientes han demostrado que comer alimentos derivados de la soya es seguro después de un diagnóstico de cáncer de mama. Otros alimentos vegetales pueden contener fitoestrógenos, pero en bajas cantidades.

- **Productos de soya**

- Se pueden incluir de una a dos porciones diarias de soya como parte de una dieta variada. Una porción de soya típica es: 250 ml (1 taza) de bebida de soya, 125 ml (½ taza) de tofu, 60 ml (¼ de taza) de nueces de soya tostadas o 175 ml (¾ de taza) de edamame (semillas de soya verdes y tiernas).
- Evite tomar suplementos de soya, como productos de soya en forma de concentrados o de pastillas.

- **Linaza (semilla de lino)**

- Se pueden incluir semillas de lino molidas, hasta un máximo de 15 a 30 ml (1 a 2 cucharadas) al día como parte de una dieta variada. Sin embargo, pueden interferir con la absorción de algunos medicamentos. Consulte a un farmacéutico para saber si las semillas de lino molidas afectan a cualquier medicación que esté tomando.
- La semilla de lino entera no tiene altos niveles de fitoestrógenos. Generalmente, las semillas pasan a través del intestino sin llegar a descomponerse.

Leche y productos lácteos: algunas personas están preocupadas por los niveles de hormonas que pueden encontrarse en la leche y en los productos lácteos. El uso de hormonas estimulantes del crecimiento y de la producción de leche en las vacas lecheras está prohibido en Canadá. La leche y los productos lácteos bajos en grasa son una buena fuente de calcio, vitamina D y proteína y pueden incluirse como parte de una dieta saludable.

Suplementos: no se recomienda tomar suplementos herbales, vitamínicos y minerales para prevenir o tratar el cáncer de mama. No está claro si tomar algún suplemento ayuda a evitar que el cáncer de mama empeore o reaparezca. Existen algunas preocupaciones sobre la posibilidad de que los suplementos puedan interferir con los tratamientos contra el cáncer o que puedan tener efectos indeseados. Durante el tratamiento contra el cáncer, tomar un suplemento multivitamínico mineral estándar es seguro para la mayoría de las personas.

Hable con un nutricionista si le preocupa no estar obteniendo suficientes vitaminas y minerales de los alimentos que toma o si tiene preguntas sobre los suplementos.



Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al **8-1-1** y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

8-1-1 ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al **8-1-1**, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthy-eating o llame al **8-1-1** (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.