

# ALIMENTACIÓN Y CÁNCER DE MAMA



La alimentación es una parte importante del tratamiento del cáncer de mama. Los objetivos nutricionales serán mantener una dieta saludable, masa muscular y evitar la pérdida involuntaria de peso durante el proceso, ya sea con o sin tratamiento.

## **SOLUCIONES A TUS DUDAS:**

Es normal que durante el tratamiento tengas algún síntoma que dificulte tu alimentación. algunos trucos...

### **A) Durante días de radio o quimio ¿cuándo comer?**

Si es por la mañana: realiza desayuno completo pero de facil digestión

# ALIMENTACIÓN Y CÁNCER DE MAMA



Evita alimentos grasos y con mucha fibra

-Si el tratamiento es por la tarde:  
Realiza comida completa pero con poca grasa

-Si es largo: Llévate un tentempié:  
tostadas, quesito, zumo...

## **B) Anorexia o Falta de Apetito:**

No te saltes comidas, realiza tomas frecuentes y de poco volumen aunque enriquecidas

Antes de la comida, sal a pasear o tómate un zumo con cítricos

Opta por plato único con proteínas de alto valor biológico (carne, pescado) siempre acompañado de verduras y farináceos. Si no las toleras, toma lácteos o huevo

# ALIMENTACIÓN Y CÁNCER DE MAMA



Si te despiertas por la noche, bebe algo que proporcione energía y aporte proteínas (leche, yogur, batido)

## **C) Alteraciones de Gusto, Olfato:**

Utiliza potenciadores del sabor o condimenta los platos en su preparación o elige sabores fuertes. Cítricos que harán que desaparezca el sabor metálico

Evita platos demasiados fritos o demasiado calientes.

Sustituye la carne roja por pollo, conejo, pavo.

Aumenta el consumo de alimentos con zinc (cereales, espinacas...)



# ALIMENTACIÓN Y CÁNCER DE MAMA



## **D) Vómitos o Náuseas:**

Comidas frecuentes y poco voluminosas

Mejor alimentos secos, bocadillos, palitos de pan...

Come un plato único con poca grasa, al horno, plancha y condimenta con canela, menta, etc.

Las frutas y verduras cocidas se toleran mejor

Bebidas carbonatadas a sorbitos aliviarán tu malestar

Reposar tras comer sin tumbarse

## **E) Diarrea:**

Modera el consumo de azúcar

No tomes especias ni irritantes

Evita los lácteos

# ALIMENTACIÓN Y CÁNCER DE MAMA



## **F) Estreñimiento:**

Garantiza el consumo de fibra

Realiza ejercicio físico

## **G) Mucositis:**

Antes de comer pon hielo machacado en la boca o agua fría para adormecer la mucosa

Mejor toma alimentos fríos

Evita alimentos ácidos, secos y fibrosos

Mejor alimentos blandos, guisos, caldos, sopas, bechamel, crema de patata

## **H) Xerostomia**

Bebe frecuentemente, té, zumos sin azúcar, bebidas carbonatadas.

No tomes alimentos secos, ni pegajosos, ni fibrosos

# ALIMENTACIÓN Y CÁNCER DE MAMA



Comidas de consistencia blanda:  
mastica bien todos, incluidos los  
purés (ej. Piña)

Evita los alimentos aceitosos y fritos

Mantén una buena higiene bucal

Derrite cubitos de hielo en la boca

## **I) Disfagia a sólidos:**

Toma un único plato con todos los  
grupos de alimentos : verduras  
farináceos y proteínas

Alimentos de consistencia blanda,  
purés, cremas mejor templadas)

## **J) Disfagia a líquidos:**

Toma todos los líquidos espesados  
con maicena, tapioca o espesantes  
comerciales. Si las medicinas son  
líquidas también utiliza espesantes.



# ALIMENTACIÓN Y CÁNCER DE MAMA



No tomes gelatina a temperatura ambiente (se convierte en líquida)

Un truco es utilizar cubiertos de postre para introducir menos cantidad de comida en la boca