

# 10 pautas básicas sobre nutrición para personas con cáncer de mama

Si tienes cáncer de mama, seguramente tu médico ya te haya explicado que mantener un estilo de vida saludable es fundamental para ayudarte a controlar los efectos secundarios y favorecer tu recuperación y calidad de vida.

Feb 15, 2023

Si tienes cáncer de mama, seguramente tu médico ya te haya explicado que mantener un estilo de vida saludable es fundamental para ayudarte a controlar los efectos secundarios y favorecer tu recuperación y calidad de vida. Para lograrlo, la alimentación constituye un factor esencial que influye directamente en el estado de tu salud. Mantener una buena alimentación, rica y variada en alimentos y nutrientes, es fundamental para tener una buena salud y gozar de mucha energía.

Antes de contarte más, debes saber que estos consejos que compartimos ahora contigo son unas **pautas básicas sobre nutrición saludable** y que son aplicables a todas las personas, independientemente de que tengan o no cualquier enfermedad. Encontrarás otras recomendaciones para tus necesidades en función de la fase de la enfermedad en la que te encuentres (diagnóstico, tratamiento, descanso terapéutico o recuperación). Ambas las puedes encontrar en la [“Guía de ejercicio físico y nutrición para pacientes con cáncer de mama localizado y avanzado”](#).

A continuación, te presentamos las principales recomendaciones y algunos consejos para que puedas incluir una dieta sana y equilibrada en tu rutina. ¿Te animas a probar? ¡Vamos, a por ello!

1. **En primer lugar, las frutas y los vegetales deben ser parte principal de tu dieta.** Las frutas y verduras son un componente básico de cada comida, ya que son ricas en agua, vitaminas y fibra, entre otros nutrientes. ¡Inclúyelas en todos tus platos!
2. **Consume alimentos ricos en fibras** tales como legumbres, verduras, hortalizas, granos enteros o frutas. Consumir estos alimentos de manera moderada es beneficioso para la salud. Así que de este grupo, ¡un poquito todos los días!
3. **Alterna los alimentos a lo largo de la semana:** legumbres, pescados, huevos y carnes bajas en grasas. Intenta variar las comidas, te gustarán más y te ayudará a mejorar tu apetito.
4. **Intenta realizar 5 comidas al día.** La mayoría de los expertos recomiendan realizar 5 comidas al día para evitar la sensación de hambre prolongada. Por eso, intenta hacer 5 al día distribuidas en desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.
5. **Procura que no pasen más de 2-3 horas entre una comida y otra** para evitar la sensación de hambre que hemos dicho anteriormente.
6. **Mantén una correcta hidratación.** El cuerpo necesita agua para funcionar bien, por eso intenta beber de 6 a 8 vasos de agua al día. ¡Mantente hidratado!

7. **Consume carnes grasas ocasionalmente.** Nuestro organismo, para estar completamente bien, necesita de todos los nutrientes y alimentos. Por eso, de vez en cuando, permítete la ingesta de carnes grasas. ¡Busca aquellas que más te gusten y prepárate un plato especial!
8. **Evita el consumo de alimentos con alto contenido en azúcares** como bollería industrial, pastelería, refrescos y azúcares. Busca alternativas saludables o hechas en casa.
9. **Modera o elimina el consumo de bebidas alcohólicas.** Evitar los malos hábitos es una buena forma de mantener una alimentación saludable, pero también puedes optar por consumir de manera ocasional bebidas fermentadas de bajo contenido alcohólico como el vino, la cerveza, el cava o la sidra.
10. **Practica ejercicio físico de forma habitual.** Recuerda que combinar una buena alimentación con ejercicio físico diario es la mejor manera de mantener una rutina saludable.

Esto solo es una pequeña lista de recomendaciones generales y en concreto para personas que conviven con el cáncer de mama. Te recomendamos acudir a tu médico especialista si quieres llevar una dieta personalizada y preguntarle por tu caso concreto por si hay algún otro detalle que debas tener en cuenta.

Recuerda que llevar una buena dieta, evitar los malos hábitos y practicar ejercicio de forma regular reduce el riesgo de padecer cáncer de mama.

---

**Source URL:** <https://www.novartis.com/es-es/stories/10-pautas-basicas-sobre-nutricion-para-personas-con-cancer-de-mama>

#### List of links present in page

- <https://www.novartis.com/es-es/es-es/stories/10-pautas-basicas-sobre-nutricion-para-personas-con-cancer-de-mama>
- <https://www.novartis.com/es-es/historias-pacientes>
- <https://www.novartis.com/es-es/historias-cancer-de-mama>
- [https://www.novartis.com/es-es/es-es/sites/novartis\\_es/files/guia-nutricion-ejercicio-cancer-mama.pdf](https://www.novartis.com/es-es/es-es/sites/novartis_es/files/guia-nutricion-ejercicio-cancer-mama.pdf)
- <https://prod.tucuentasmucho.com/cuales-son-los-factores-de-riesgo-en-el-cancer-de-mama>