

¿Cáncer de mama? Conoce esta lista de recomendaciones nutricionales según el estado de la paciente

Feb 23, 2022

Y es que la dieta es un factor muy importante que interferirá tanto en el funcionamiento de tu organismo como en tu estado de ánimo. ¡Te lo contamos en este artículo!

Te recomendamos la [guía sobre ejercicio y nutrición](#) para personas que viven con cáncer de mama.

Ahora, para ampliar los consejos de nutrición para cáncer de mama, te traemos este artículo con recomendaciones según tu estado, así que te aconsejamos ¡que sigas leyendo!

Antes del tratamiento

Antes de comenzar con el tratamiento contra el cáncer de mama, recomendamos mantener una dieta equilibrada, con lo que lograrás reservas nutricionales suficientes para poder mantener la energía y reducir los efectos secundarios.

Durante el tratamiento

Durante este proceso son muchos los síntomas que puedes comenzar a notar en tu cuerpo y tu estado de ánimo, algunos de ellos muy comunes como la pérdida de apetito, la diarrea o la bajada de defensas. Por eso, te proponemos una serie de consejos para que puedas combatirlos y mejorar tu calidad de vida mientras combates esta patología.

- **Pérdida de apetito**, cansancio y falta de energía: recomendamos ingerir menores cantidades, pero con mayor densidad de nutrientes. Adapta la textura del plato a tus necesidades y si necesitas algún complemento energético, ¡no dudes en tomarlo!
- **Náuseas y/o vómitos**: consume los alimentos a temperatura ambiente y, a poder ser, secos y sin olor o sabor fuertes. Hidrátate y haz comidas más pequeñas, pero espácialas en 6 u 8 momentos diferentes del día
- **Diarrea**: apuesta por comidas suaves y a poder, ingiere los alimentos cocidos. Prepárate arroz blanco y toma muchísimo líquido. Si en 24 horas no ha pasado, avisa a tu médico.
- **Estreñimiento**: el aceite de oliva virgen extra y el salvado de avena o trigo son buenos aliados, pero tampoco abuses. Si no remite, consulta con tu médico la mejor forma de abordar el asunto.
- **Irritación de boca, aftas o heridas en comisuras**: antes que nada, olvida los alimentos ácidos y las

comidas calientes. Pasa las comidas por la batidora y toma aporte extra de proteínas. El hielo y los polos no ácidos también pueden ser grandes aliados.

- **Defensas bajas:** no hay nada que no sepas, toma legumbres como las lentejas y toma agua mineral embotellada. Nada de alimentos crudos o fruta con piel.

Después del tratamiento

Al acabar con el tratamiento, mantén una dieta saludable y haz ejercicio mientras tu cuerpo vuelve a la normalidad y retoma su energía anterior. No lo fuerces y apuesta por una dieta mediterránea y equilibrada. Aunque los síntomas y efectos secundarios del tratamiento deberían irse al finalizar el tratamiento, lo cierto es que alguno de ellos persiste tiempo después y tarda un poco más en desaparecer.

Con una alimentación equilibrada y llena de todos los nutrientes que necesitas podrás combatir mejor todos los síntomas del cáncer de mama, pero también notarás como te sientes mejor contigo misma.

En cualquier caso, esto es solo una guía de consejos, frente a cualquier duda o síntoma, no dudes en contactar con tu médico de confianza ¡para ponerle solución!

Source URL: <https://www.novartis.com/es-es/stories/cancer-de-mama-conoce-esta-lista-de-recomendaciones-nutricionales-segun-el-estado-de-la-paciente>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/es-es/es-es/stories/cancer-de-mama-conoce-esta-lista-de-recomendaciones-nutricionales-segun-el-estado-de-la-paciente>
- <https://www.novartis.com/es-es/es-es/historias-pacientes>
- <https://www.novartis.com/es-es/es-es/historias-cancer-de-mama>
- https://www.novartis.com/es-es/sites/novartis_es/files/guia-nutricion-ejercicio-cancer-mama.pdf