



Nutrición y cáncer de mama: Tomar decisiones para una dieta saludable

Estilo de vida y el riesgo de cáncer de mama	2
Alimentarse bien durante el tratamiento del cáncer de mama	2
Seguridad de los alimentos	3
Suplementos	6
Mantener un peso corporal saludable	6
Manejo de los tamaños de las porciones.....	10
Comprender las etiquetas de los alimentos	12
Llevar un diario de alimentos	12
Diseñar una dieta saludable	15
Ejemplo de plan de comidas	23
Salir a comer	28
Actividad física	28
Pautas para alimentos orgánicos	32
Tabaco	33
El pomelo y sus medicamentos	34
Servicios de soporte de MSK	34
Recursos	35

Esta información le ayudará a aprender cómo alimentarse bien durante y después del tratamiento del cáncer de mama. Su tratamiento puede incluir cirugía, quimioterapia, radioterapia, inmunoterapia, terapia hormonal o una combinación de ellas.

Trate de leer el recurso completo o las secciones que apliquen en su caso. Si tiene cualquier pregunta, hable con su dietista, médico o enfermera.

Estilo de vida y el riesgo de cáncer de mama

Una dieta y un estilo de vida saludables están asociados con la buena salud general. Ahora existen estudios que demuestran que la dieta y el estilo de vida pueden jugar un rol en el cáncer de mama y su recurrencia.

Las claves para una buena salud general incluyen:

- Alcanzar y mantener un peso corporal saludable
- Comer una dieta equilibrada
- Hacer ejercicios regularmente
- Dormir lo suficiente

Ciertos factores que hacen que una persona tenga más probabilidades de tener cáncer de mama no pueden cambiarse. Entre ellos:

- Sexo femenino
- La edad en la que tuvo su primer período
- El aumento de la edad
- Historial familiar
- Genética

Otros factores que hacen que una persona tenga más probabilidades de tener cáncer de mama pueden cambiarse. Entre ellos:

- Tener sobrepeso o ser obeso
- Falta de ejercicio
- Beber demasiado alcohol
- Fumar

Alimentarse bien durante el tratamiento del cáncer de mama

Alimentarse bien durante el tratamiento de cáncer de mama puede ayudarle a:

- Mantenerse saludable
- Mantener la energía
- Obtener los nutrientes adecuados
- Evitar el aumento de peso imprevisto

Mientras esté recibiendo quimioterapia, radioterapia o ambas, siga estos consejos:

- Beba al menos 8 vasos de bebidas no calóricas (es decir, agua, agua seltzer, té) o de bajas calorías todos los días. No beber suficientes líquidos puede ocasionar aturdimiento, mareos, náusea, constipación, fatiga e infección del tracto urinario.
- Evite saltarse comidas. Trate de tomar comidas pequeñas, espaciadas de forma regular a lo largo del día.
- Elija porciones de tamaño moderado de alimentos magros, ricos en proteínas en la mayoría de las comidas. Entre ellos:
 - Productos lácteos sin grasa o de bajo contenido de grasa
 - Carne blanca de ave o carnes magras
 - Diversos pescados
 - Huevos
 - Frijoles
- Elija diariamente alimentos ricos en fibra, como hojas verdes, frutas, frijoles y granos enteros. Para obtener más información sobre la fibra, consulte la página 18.
- Limite el consumo de azúcares refinados como dulces, jugo y refresco normal. Demasiado azúcar refinado y dulces pueden ocasionar fatiga debido a bruscos cambios en los niveles de azúcar en sangre. También pueden agregar demasiadas calorías a su dieta.
- Pregunte a su médico antes de tomar cualquier vitamina, mineral, hierba u otro suplemento dietario. Puede tomar suplementos de calcio y de vitamina D. Convérselo con su médico, enfermera o dietista.
- Metotrexato (Trexall™) y capecitabina (Xeloda®) pueden interactuar con el ácido fólico. El ácido fólico es un nutriente que se encuentra en la mayoría de las multivitaminas y en algunos alimentos fortificados. Si está tomando estos medicamentos, hable con su médico, enfermera o dietista.
- Limite el consumo de alcohol o deje de tomarlo por completo. Si tiene cualquier pregunta, hable con el equipo de atención de su salud (consulte la página 23 para obtener más información sobre el alcohol).

Seguridad de los alimentos

Si está recibiendo quimioterapia, tiene un aumento en el riesgo de contraer una infección o enfermedad transmitida por los alimentos (intoxicación alimentaria). Esto se debe a que los tratamientos pueden reducir el número de glóbulos blancos en su cuerpo, que son los que combaten las bacterias (gérmenes) y mantienen fuerte su sistema inmunológico. Evite alimentos que no se preparen, almacenen o manejen correctamente. Esto puede suceder donde usted compra los alimentos, sale a comer o incluso en su casa.

Los síntomas de intoxicación alimentaria pueden incluir:

- Calambres abdominales
- Náusea
- Vómitos
- Diarrea
- Fiebre

La intoxicación alimentaria puede pasar sin un diagnóstico. Esto se debe a que algunos efectos secundarios de los tratamientos para el cáncer pueden ocasionar síntomas similares.

Siga las pautas de seguridad de alimentos a continuación para ayudar a evitar la intoxicación alimentaria.

Compras

- No compre paquetes que estén rasgados o tengan fugas, o artículos enlatados que tengan abolladuras, protuberancias o fugas.
- Elija las frutas y vegetales que no estén magullados.
- No compre alimentos después de la fecha de vencimiento.
- Al comprar, elija los elementos congelados o refrigerados en último lugar para que pasen menos tiempo fuera del congelador o refrigerador.
- Solo compre productos lácteos pasteurizados. Evite los quesos blandos no pasteurizados, como Brie, Camembert, mozzarella cruda fresca o algunos quesos azules.
- Solo compre huevos refrigerados.

Almacenamiento

- Mantenga la temperatura del refrigerador entre 33° F y 40° F (0° C y 4° C).
- Ajuste la temperatura del congelador en 0° F (-18° C).
- Mantenga la temperatura de sus despensas y alacenas entre 50° F y 70° F (10° C y 21° C).
- Mantenga sus despensas y alacenas limpias, secas, oscuras y frescas.
- Cocine o congele dentro de los 2 días la carne de ave, pescado o carne.
- No deje alimentos perecederos fuera del refrigerador por más de 2 horas.
- Evite sobrecargar el refrigerador. El aire frío necesita espacio para circular.
- No mantenga restos de comida por más de 2 a 3 días.
- Almacene la carne, el pescado y la carne de ave crudos en bolsas de plástico separadas. Colóquelas en el estante inferior del refrigerador para que no goteen sobre otros alimentos.
- Mantenga los alimentos calientes a una temperatura mínima de 140° F (60° C).
- Mantenga los alimentos fríos a una temperatura máxima de 40° F (4° C).

Descongelar

- Para descongelar de manera segura y lenta, coloque la carne, carne de ave y pescado congelados en el refrigerador.
- Para descongelar de manera segura y rápida, coloque el alimento congelado en una bolsa de plástico, a prueba de fugas. Luego sumerja en agua fría del grifo.
- Si está descongelando carne o carne de ave en el microondas, asegúrese de utilizar un recipiente que sea seguro para microondas. Descongele en la posición “bajo” o “descongelar”. Cocine la carne y la carne de ave inmediatamente después de descongelarlas en el microondas.
- No descongele elementos congelados dejándolos sobre la encimera. Esto permite el desarrollo de bacterias.

Preparación

- Siempre lávese las manos muy bien con agua caliente y jabón durante al menos 15 a 20 segundos antes de preparar los alimentos.

- Use un aerosol de limpieza antibacteriano para limpiar las superficies o derrames sobre los enseres. Busque productos que contengan blanqueador o amoníaco. Enjuague las toallas, esponjas y trapos de cocina en una solución de agua y blanqueador. Manténgalos secos cuando no los utilice.
- Lave minuciosamente las frutas y vegetales frescos debajo del agua del grifo antes de cortarlos o pelarlos. Nunca use blanqueador o detergente para lavar frutas y vegetales frescos.
- Frote las frutas y vegetales de piel firme debajo del agua del grifo tibia o frótelos con un cepillo para vegetales limpio mientras los lava debajo del agua del grifo.
- Use tablas para picar, platos, fuentes y utensilios separados para la carne, carne de ave y pescados cocidos y no cocidos. No use la misma tabla para picar ni utensilios para rebanar carne cruda y vegetales.

Cocinar y servir

- Cocine todas las carnes a las temperaturas internas mínimas que se muestran en la tabla a continuación. Los jugos deben ser transparentes y la carne no debe tener color rosado visible.
- Evite comer mariscos (por ejemplo, sushi, lox (salmón ahumado)), carne, carne de ave o huevos crudos o semicrudos. Los huevos crudos o parcialmente cocidos pueden encontrarse en:
 - Ensalada César
 - Mayonesa casera
 - Helado casero
 - Mousse de chocolate
 - Flan
 - Ponche de huevo
 - Salsa holandesa
 - Huevos al poché, huevos fritos de ambos lados con la yema blanda (over-easy), o estrellados (sunny-side-up)
- Para enfriar alimentos calientes, divida las porciones grandes en porciones más pequeñas. Colóquelos en recipientes de poca profundidad para que se enfríen más rápido.

Alimento	Temperaturas internas mínimas seguras
Huevo y platos con huevo	
Huevos	Cocinar hasta que la yema y la clara estén firmes
Platos con huevos	160° F (71° C)
Salsas con huevo	160° F (71° C)
Carne de ave	
Ave entera	180° F (82° C)
Piezas (pechugas, muslos y alas)	170° F (77° C)
Molido	165° F (74° C)
Carne de res, ternera, cordero o cerdo molidas	160° F (71° C)
Cerdo o jamón	160° F (71° C)
Bistecs y asados	145° F (63° C)
Mariscos	145° F (63° C)

Suplementos

Una dieta bien equilibrada puede proporcionar las cantidades adecuadas de vitaminas, minerales y antioxidantes. En general, es la mejor y más saludable manera de obtenerlos.

Sin embargo, algunas personas pueden necesitar complementar los nutrientes en sus dietas. Pregunte a su médico o dietista qué hacer si usted tiene 65 años de edad o más. Usted también puede necesitar suplementos si tiene otras enfermedades o está haciendo una dieta especial.

Los suplementos de calcio pueden ser útiles para personas con riesgo de tener osteoporosis. Es posible que los necesite si no obtiene suficiente calcio de su dieta (consulte la página 21 para obtener más información sobre calcio).

Existen muchos suplementos en el mercado. A los fabricantes de suplementos no se les exige tener estándares de seguridad, contenido y calidad de sus productos. Tampoco se imprimen los efectos secundarios en las etiquetas. Sea muy cuidadoso respecto de tomar suplementos porque:

- Pueden interactuar con los medicamentos como la quimioterapia.
- Grandes dosis de suplementos pueden ocasionar graves efectos secundarios.
- Grandes dosis de antioxidantes pueden reducir los efectos de algunos tratamientos para el cáncer. Hable con su dietista si está agregando antioxidantes a su dieta. Esto incluye:
 - Té verde (más de 16 onzas por día)
 - Jugos (más de 8 onzas por día)
 - Agua enriquecida con vitaminas o antioxidantes (por ejemplo, Vitamin Water[®], agua antioxidante Snapple[®], Sobe Lifewater[®] y muchas otras)

Es importante que todo el equipo de atención de su salud esté al tanto de cualquier suplemento que usted esté tomando. Esto incluye vitaminas, minerales, hierbas y productos vegetales. Es posible que usted reciba información contradictoria de familiares, amigos, tiendas de alimentos saludables e Internet acerca de los suplementos. Su dietista puede ayudarle a revisar cualquier consejo que reciba.

Para obtener más información acerca de suplementos, pida a su enfermera el recurso *Herbal Remedies and Cancer Treatment (Remedios Herbales y el Tratamiento para el Cáncer)* o vaya a: www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources/herbal-remedies-and-treatment

También puede visitar el sitio web del Servicio de Medicina Integrativa de MSK en: www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine. Haga clic en “About Herbs, Botanicals, and Other Products” (“Acerca de Hierbas, Productos Vegetales y Otros Productos”) para obtener información detallada sobre los diferentes suplementos dietarios. También existe una aplicación de MSK para iPhone llamada “About Herbs” (“Acerca de Hierbas”) que puede descargar aquí: <https://itunes.apple.com/us/app/about-herbs/id554267162>

Mantener un peso corporal saludable

El peso corporal excesivo está asociado con un aumento en el riesgo de tener algunas enfermedades, incluidos algunos tipos de cáncer, diabetes tipo 2 y enfermedad cardíaca. Las mujeres posmenopáusicas que tienen sobrepeso o son obesas tienen un riesgo mayor de cáncer de mama. La investigación sugiere que el aumento de peso innecesario durante o después del tratamiento para el cáncer de mama puede aumentar el riesgo de recurrencia y está asociado con un riesgo más alto de morir de cáncer de mama.

Índice de masa corporal

El índice de masa corporal (IMC) es una medición del peso corporal basado en la estatura. Es una manera de evaluar el peso corporal y puede indicar o no el bienestar en general. Sin embargo, puede ser una herramienta útil para

determinar la salud y el riesgo de enfermedad.

Usted puede averiguar su IMC utilizando las siguientes fórmulas:

$$1. \text{ IMC} = \left(\frac{\text{Peso en libras}}{(\text{Altura en pulgadas}) \times (\text{Altura en pulgadas})} \right) \times 703$$

$$2. \text{ IMC} = \frac{\text{Peso en kilogramos}}{\text{Altura en metros, al cuadrado}}$$

También puede utilizar la tabla de IMC de la página 8. Encuentre su peso en el eje horizontal y su altura en el eje vertical. Vea dónde se encuentran estas líneas para averiguar su IMC. Por ejemplo, si usted pesa 130 libras y tiene 5 pies de estatura, su IMC es 25.

Un IMC ideal es más de 18 y menos de 25. Este es el rango asociado con una mejor salud para la mayoría de las personas.

La tabla a continuación muestra las clasificaciones del peso conforme a National Institutes of Health (NIH, Institutos Nacionales de la Salud).

Clasificación del peso	IMC
Peso menor al normal	Menos de 18,5
Normal	18,5 a 24,9
Sobrepeso	25,0 a 29,9
Obesidad	30,0 a 39,9
Obesidad extrema	40,0 o más

Fuente: www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/bmi_dis.htm

Tenga en cuenta que el IMC es solo una medida de salud. Otras medidas incluyen el índice cintura-cadera y la circunferencia de la cintura, que examinan el peso en el área abdominal. El exceso de peso en el área abdominal está asociado con un aumento del riesgo para determinadas enfermedades.

Aumento de peso después del diagnóstico y tratamiento

Tabla de IMC														
IMC	Normal						Sobrepeso					Obeso		
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
Estatura (pulgadas)	Peso corporal (libras)													
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	167	191
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	173	198
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	179	204
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	185	211
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	191	218
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	197	225
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	204	232
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	210	240
66	118	124	130	140	142	148	155	161	167	173	179	186	216	247
67	121	127	134	144	146	153	159	166	172	178	185	191	223	255
68	125	131	138	149	151	158	164	171	177	184	190	197	230	262
69	128	135	142	153	155	162	169	176	182	189	196	203	236	270
70	132	139	146	157	160	167	174	181	188	195	202	207	243	278
71	136	143	150	162	165	172	179	186	193	200	208	215	250	286
72	140	147	154	166	169	177	184	191	199	206	213	221	258	294
73	144	151	159	174	174	182	189	197	204	212	219	227	265	302
74	148	155	163	179	179	186	194	202	210	218	225	233	272	311
75	152	160	168	184	184	192	200	208	216	224	232	240	279	319
76	156	164	172	189	189	197	205	213	221	230	238	246	287	328

Con frecuencia las personas aumentan de peso después del diagnóstico y tratamiento para el cáncer de mama. Esto no se observa con tanta frecuencia con otros tipos de cáncer. Parece ser que las mujeres premenopáusicas aumentan más de peso que las mujeres posmenopáusicas.

Existen una cantidad de motivos por los cuales las mujeres pueden aumentar de peso durante el tratamiento, que incluyen:

- Excesivo consumo de alimentos
- Disminución de la actividad física
- Comienzo temprano de la menopausia
- Depresión y ansiedad
- Aumento del apetito debido a los esteroides
- Comer por “causas emocionales” o para “consolarse”

Puede resultar difícil perder el peso que se obtuvo durante el tratamiento. Por lo tanto, es importante tratar de mantener un peso saludable.

Use las pautas a continuación para ayudar a prevenir el aumento de peso. Trabaje con su dietista para alcanzar sus objetivos relacionados con el peso.

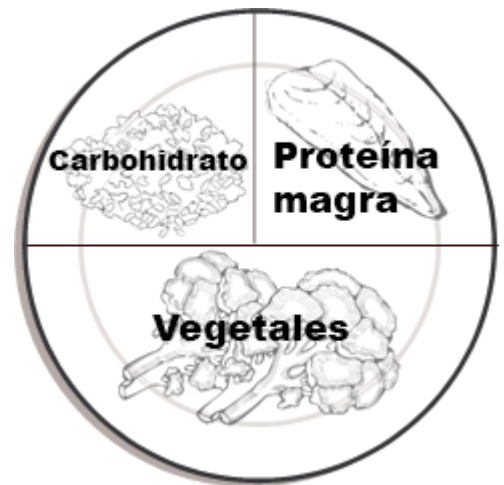
- Elija una dieta equilibrada.
- Haga ejercicios de manera regular.

- Controle los tamaños de las porciones.
- Siempre coloque los alimentos en un plato de manera tal de saber cuánto está comiendo.
- Compre refrigerios en paquetes de porciones individuales.
- Evite comer mientras mira televisión o habla por teléfono.
- Controle las porciones de alimentos libres de grasa—no todos son bajos en calorías.
- Beba ocho vasos de 8 onzas de líquidos por día. Elija agua u otras bebidas sin calorías como el agua de seltz.
- Limite el consumo de jugo de fruta a no más de 1 taza al día. Es mejor comer la fruta entera que beber el jugo.

El equilibrio de alimentos en su plato es importante cuando está tratando de comer saludablemente. Tenga presente la imagen del plato que se muestra a continuación. Esto puede ayudarle a elegir los tamaños adecuados de porciones de los diferentes alimentos.

La mitad del plato debe estar compuesto por vegetales. Trate de comer principalmente los que no tienen almidón, como:

- Brócoli
- Repollo
- Coliflor
- Hojas verdes (por ejemplo, espinaca, lechuga, col rizada)
- Hongos
- Ajíes
- Tomates



Un cuarto del plato debe estar compuesto por carbohidratos ricos en fibra o frutas. Entre ellos:

- Granos enteros (por ejemplo, arroz integral, pasta de trigo entero, quinua, cebada)
- Vegetales con almidón (por ejemplo, papas, calabacín, maíz)
- Frutas enteras (por ejemplo, bayas, manzanas, peras, kiwis, naranjas)

Un cuarto del plato debe estar compuesto por alimentos ricos en proteínas. Algunas buenas fuentes de proteínas son:

- Pescado
- Legumbres (frijoles, lentejas, chícharos)
- Productos lácteos sin grasa o de bajo contenido de grasa (por ejemplo, yogur sin sabor)
- Huevos

Manejo de los tamaños de las porciones

Es importante pensar en los tamaños de las porciones. Los tamaños de las porciones de alimentos embotellados, envasados y de restaurantes se han incrementado a lo largo de los años. La tabla a continuación indica la cantidad de alimento que equivale al tamaño de 1 porción.

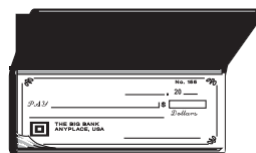
Grupo de alimento	Alimento	Cantidad de 1 porción
Pan, cereal, arroz y pasta	Pan	1 rebanada
	Cereal (caliente)	½ taza
	Cereal (frío)	1 onza (1/2 a 1 taza, dependiendo del cereal)
	Pasta	½ taza
	Arroz	½ taza
Vegetales	Cocidos o crudos, cortados	½ taza
	Jugo	¼ taza
	Crudos, de hoja	1 taza
Frutas	Cortadas, cocidas o enlatadas sin endulzar	½ taza
	Fruta seca	¼ taza
	Jugo de fruta	¾ taza
	Mediana, fresca	1
Leche, yogur y queso	Leche o yogur	1 taza
	Quesos naturales (mozzarella, suizo, Muenster, Cheddar, Provolone y Gouda)	1 ½ onzas
	Quesos procesados o envasados (americano y la mayoría de los quesos para untar)	2 onzas
Carne magra, carne de ave, pescado, frijoles, huevos y nueces	Frijoles cocidos	½ taza
	Carne o pescado cocidos	3 onzas
	Huevos	1
	Nueces	1/3 taza
	Mantequilla de maní (cacahuete)	2 cucharadas

Use los siguientes ejemplos de artículos cotidianos para ayudarle a determinar los tamaños de las porciones:

Tres onzas de carne tienen aproximadamente el tamaño de un mazo de cartas.



Tres onzas de pescado tienen aproximadamente el tamaño de una chequera.



Una taza de frutas, vegetales o cereal tiene aproximadamente el tamaño de una pelota de béisbol.



Un panecillo (bagel) de tamaño mediano tiene el tamaño aproximadamente de un disco de hockey.



Una onza de queso tiene aproximadamente el tamaño de una ficha de dominó.



Una cucharadita de mantequilla tiene el tamaño aproximadamente de un dado.



Medidas comunes

Use tazas y cucharas medidoras para medir las porciones. A continuación le proporcionamos algunas medidas comunes que pueden resultarle útiles de recordar.

- 3 cucharaditas = 1 cucharada
- 4 cucharadas = $\frac{1}{4}$ taza
- 4 onzas = $\frac{1}{2}$ taza
- 8 onzas = 1 taza
- 1 taza = $\frac{1}{2}$ pinta
- 2 tazas = 1 pinta

Comprender las etiquetas de los alimentos

Leer y comprender las etiquetas de los alimentos puede ayudarle a tomar decisiones inteligentes referidas a los alimentos. La etiqueta a continuación indica el contenido nutricional de una porción de 1 taza de macarrones con queso. Las flechas apuntan a las casillas de la derecha, que explican qué significa cada línea.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Serving Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250 Calories from Fat 110	
% Daily Value*	
Total Fat 12 g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	35g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Las porciones por envase pueden ser engañosas en ocasiones. Los paquetes que parecen porciones individuales con frecuencia pueden ser de 2 o 3.

El % del valor diario es una guía de la cantidad de nutrientes en 1 porción de alimento. Por ejemplo, la etiqueta dice 20% para calcio. Esto significa que 1 porción proporciona el 20% del calcio que usted necesita por día. El % del valor diario se basa en una dieta de 2000 calorías por día para adultos sanos.

El tipo de grasa de su alimento es importante. Elija productos con 3 gramos de grasa o menos y elija productos con la menor cantidad de grasas saturadas y trans.

Más fibra, vitaminas, y/o minerales es mejor (hasta 100% del valor diario). Seleccione alimentos que contengan al menos 25% de una o más de estas categorías.

Menos azúcar es mejor. Deje los alimentos o bebidas con más de 15 gramos de azúcar por porción para ocasiones especiales.

Esto indica el porcentaje de las recomendaciones del valor diario total por cada nutriente cuando alguien come 2000 calorías al día.

Llevar un diario de alimentos

Si mantiene un registro de los alimentos que come, esto le ayudará a identificar cuáles reducir o aumentar en su dieta. Con frecuencia, las personas que llevan un registro de alimentos tienen más probabilidades de alcanzar sus objetivos de peso.

Para llevar registros precisos de los alimentos, es mejor apuntar qué come justo después de comerlo, incluyendo el tamaño de la porción. Consulte el Ejemplo del Diario de Alimentos en la página 13 para conocer un ejemplo. Existe también una copia en blanco que usted puede fotocopiar para su uso personal. Su dietista puede ayudarle a usar estos registros para cumplir sus objetivos de nutrición. Si prefiere usar su teléfono inteligente, muchas aplicaciones pueden ayudarle a hacer el seguimiento de lo que come. También puede utilizar la sección “Notas” en su teléfono inteligente. Cualquier método para llevar el diario estará bien, en tanto funcione para usted.

Tenga en cuenta que no tiene que cambiar su dieta todo de una vez. Establezca uno o dos objetivos cada semana. Si tiene contratiempos, puede aprender de ellos. Con el tiempo, los pequeños cambios suman para los grandes resultados.

Nombre: _____ Fecha: _____

Ejemplo del Diario de Alimentos

Hora/lugar	Tipo de alimento/bebida	Cantidad	Estado de ánimo	Actividades durante la comida
<i>8 a.m. en el trabajo</i>	<i>café con leche 1%</i>	<i>16 onzas + 2 cucharadas de leche</i>	<i>bueno/alerta</i>	<i>leí periódico durante el desayuno</i>
	<i>bagel de pasas de uva con queso crema libre de grasa</i>	<i>1 grande + 2 cucharadas</i>		
	<i>jugo de naranja</i>	<i>Envase de 16 onzas</i>		
<i>11 a.m. en el trabajo</i>	<i>barra de cereal (arándano)</i>	<i>1 barra</i>	<i>ansioso</i>	<i>comí durante la reunión de personal</i>
	<i>Agua</i>	<i>1 vaso de 8 onzas</i>		
<i>2 p.m. en el trabajo</i>	<i>sopa de vegetales y galletas saladas</i>	<i>1 bol + 4 galletas saladas</i>	<i>bueno, pero cansado</i>	<i>comí en el escritorio mientras trabajaba en el informe</i>
	<i>agua embotellada</i>	<i>16 onzas</i>		
<i>7 p.m. en casa</i>	<i>pizza, queso con ajíes verdes</i>	<i>2 rebanadas</i>	<i>bueno, pero cansado</i>	<i>miré T.V. con los niños</i>
	<i>vino tinto</i>	<i>1 vaso de 4 onzas con hielo</i>		
	<i>Agua</i>	<i>2 vasos de 8 onzas</i>		

Nombre: _____ Fecha: _____

Ejemplo del Diario de Alimentos

Hora/lugar	Tipo de alimento/bebida	Cantidad	Estado de ánimo	Actividades durante la comida

Diseñar una dieta saludable

Las pautas a continuación pueden ayudarle a diseñar una dieta saludable. Trabaje con su dietista para encontrar la dieta que sea mejor para usted.

- **Controle el consumo de calorías.**
 - Elija alimentos que sean ricos en nutrientes, como vegetales y frutas, granos enteros, productos lácteos sin grasa o de bajo contenido de grasa, carne magra, pescado y frijoles.
 - Limite los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, azúcares agregados, carbohidratos refinados y sal. Evite las grasas trans.
 - Limite el consumo de alcohol.
 - Para mantener su peso, equilibre las calorías que consume con las calorías que quema durante la actividad física.
 - Para perder peso, reduzca el consumo de alimentos y aumente los ejercicios (consulte la página 29 para obtener más información sobre actividad física).
- **Las frutas y los vegetales deben componer la parte principal de su dieta.**
 - Elija una amplia variedad de frutas y vegetales. Elíjalas de diferentes colores, como verde oscuro, púrpura, naranja, amarillo, rojo y blanco.
 - Coma aproximadamente 5 o más porciones por día de frutas y vegetales. Esto podría incluir 5 o más vegetales sin almidón y 2 a 3 frutas. Asegúrese de mantenerse dentro de sus necesidades calóricas.
- **Elija alimentos ricos en fibra.**
 - La mayoría de los adultos deben consumir al menos 25 a 35 gramos de fibra por día.
 - Para alcanzar los objetivos de fibra diarios, la mayoría de los adultos necesitan:
 - Aproximadamente 2 ½ tazas de vegetales o legumbres,
 - 2 tazas de fruta, y
 - 3 porciones de granos enteros (esto equivale a 1 ½ tazas de cereal de grano entero, avena, pasta de trigo entero, mijo, quinoa, arroz integral u otros granos enteros cocidos, o 3 rebanadas de pan de trigo entero)
 - Un aumento rápido en fibra puede ocasionar gas e hinchazón. Por lo tanto, aumente el consumo lentamente y beba abundante agua. Esto ayudará a su cuerpo a ajustarse al cambio. Consulte más información acerca de la fibra en la página 18.
- **Elija alimentos bajos en azúcares agregados.**
 - No existe una evidencia clara sobre el papel del consumo de azúcar en el riesgo de tener cáncer. Sin embargo, es prudente limitar los azúcares agregados por muchas razones. Los alimentos y bebidas con azúcares agregados con frecuencia agregan demasiadas calorías a la dieta. Con el tiempo, pueden contribuir a tener sobrepeso o ser obeso, a tener hiperglucemia crónica (alto nivel de azúcar en sangre) e hiperinsulinemia (demasiada insulina circulando en la sangre) y resistencia a la insulina. Estas enfermedades están asociadas con un aumento en el riesgo de desarrollar cáncer.
 - Lea las etiquetas de los alimentos. Los ingredientes se mencionan en orden descendente. Esto significa que el producto tiene más de los ingredientes que se enumeran primero, y menos de aquellos enumerados en último lugar.
 - Las etiquetas de los alimentos mencionan los azúcares agregados de muchas maneras. Otros nombres a los que debe prestar atención son:
 - Jarabe de maíz
 - Concentrado de jugo de fruta
 - Sacarosa
 - Miel

- Jarabe de arroz integral
 - Maltosa
 - Glucosa
 - Jarabe de arce
 - Jarabe de maíz de alta fructosa
 - Dextrosa
 - Fructosa
 - Azúcar de caña
- El azúcar es azúcar tanto si es cruda, morena, blanca o en polvo. Si está preocupado por el contenido de azúcar en los alimentos envasados, controle la etiqueta. Asegúrese de que no sea uno de los primeros ingredientes en la lista.
 - Si tiene otras inquietudes respecto de su salud, como diabetes, prediabetes, resistencia a la insulina u obesidad, hable con su dietista.
 - Incluso si un alimento o bebida tiene bajo contenido de grasa, aún puede tener muchas calorías debido al contenido de azúcar. Entre los ejemplos se incluyen:
 - Refrescos y té helado endulzado
 - Jugo y bebidas con contenido de jugo
 - Galletas y pasteles envasados de bajo contenido en grasa o libre de grasa
- **Elija alimentos con contenido moderado de sal y sodio.**
 - Un alto consumo de sal puede elevar la presión arterial y aumentar el riesgo de un ataque cerebrovascular, fallo cardíaco y enfermedad renal.
 - Consuma menos de 2.300 mg de sodio (aproximadamente 1 cucharadita de sal) por día.
 - El alimento fresco que no está procesado en general tiene menos contenido de sodio.
 - Lea las etiquetas de los alimentos para averiguar la cantidad de sodio en el producto.
 - Elija alimentos que estén etiquetados “bajo en sodio”, “muy bajo en sodio” o “libre de sodio”.
 - Condimente los alimentos con hierbas frescas y especias en lugar de sal.
 - Limite los alimentos enlatados.
 - Limite el consumo de alimentos envasados, procesados, encurtidos y curados.
 - No agregue sal a los alimentos en la mesa.
 - **Beba al menos 8 vasos de agua (con o sin gas) diariamente.**
 - **Haga actividad física (consulte la página 27 para obtener más información sobre actividad física).**
 - **Limite el consumo de alcohol (consulte la página 22 para obtener más información sobre alcohol).**

Grasas

Algo de grasa en nuestras dietas es necesario y saludable. Existen diferentes tipos de grasa. Algunas son más saludables que otras. Un gramo de grasa tiene más del doble de las calorías de un gramo de carbohidrato o proteína. Por lo tanto, los alimentos con alto contenido de grasa tienen muchas calorías en una pequeña cantidad de alimento. Para determinadas enfermedades, puede resultar útil limitar la grasa. A continuación le proporcionamos algunas recomendaciones para limitar la grasa en su dieta y elegir los tipos más saludables de grasa:

- Coma menos grasas saturadas y grasas trans. Estas grasas pueden elevar los niveles de los tipos de colesterol no saludables, lo cual contribuye a la enfermedad cardíaca. No más del 10% de sus calorías debe provenir de grasas saturadas. Mantenga el consumo de grasas trans tan bajo como sea posible.
 - Las grasas saturadas principalmente se encuentran en productos lácteos enteros (como el queso y la mantequilla) y las carnes. También están en grasas vegetales como el aceite de semilla de palma.
 - En una etiqueta de información nutricional, puede ver las grasas trans mencionadas como:
 - Aceite parcialmente hidrogenado

- Aceite hidrogenado
 - Las grasas trans también se encuentran en algunas margarinas, además de en productos procesados u horneados, como galletas, pasteles, papas fritas y galletas saladas.
- Solo los productos animales, como huevos, carne y productos horneados hechos con mantequilla tienen colesterol.
- Elija porciones moderadas de alimentos que principalmente contengan grasas saludables. Entre ellos pescado, nueces, semillas y aceite de oliva y de canola.
- Elija en su mayoría fuentes magras de proteína como:
 - Productos lácteos sin grasa o de bajo contenido de grasa
 - Carnes blancas magras (cerdo, pollo) sin piel
 - Pescado o mariscos
 - Legumbres (frijoles, lentejas, chícharos)
- Limite el consumo de carne roja. Demasiada cantidad de carne roja procesada está vinculada a ciertos tipos de cáncer.
 - Evite las carnes procesadas como el tocino o la salchicha.

Prepare su alimento utilizando las siguientes técnicas que requieren poca grasa agregada o ayudan a reducir la grasa.

- Hornear, asar a la parrilla, cocinar al vapor o al poché en lugar de freír.
- Cocinar con vino, jugo o caldo en lugar de jugo de carne.
- Usar hierbas y especias para agregar sabor.
- Quitar la grasa de la parte superior de las sopas y guisos después de enfriarse.
- Usar ollas antiadherentes o aerosol vegetal para cocinar.
- Retirar la grasa excedente de los alimentos con una toalla de papel.
- Marinar los alimentos con vinagre balsámico o jugo de cítricos.
- Use una rejilla de parrilla.

Ácidos grasos omega-3

Los estudios han demostrado que los alimentos con ácidos grasos omega-3 pueden ser buenos para el corazón y otras enfermedades. Es mejor comer alimentos que contengan ácidos grasos omega 3 en lugar de tomar suplementos que los contengan.

Los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 incluyen:

- Pescado y otros mariscos
 - Salmón
 - Halibut (fletán)
 - Bacalao
 - Sardinas
 - Mejillón
 - Arenque
- Frutos secos, semillas y aceites
 - Almendras
 - Nueces
 - Aceite de oliva
 - Aceite de canola

- Semillas de calabaza
- Otros
 - Aguacates
 - Repollitos de Bruselas
 - Algas

Fibra

La fibra es buena para su salud y puede ayudar a:

- Estabilizar el azúcar en sangre
- Mejorar los niveles de colesterol
- Mejorar la función intestinal

En general, los vegetales, frutas, frijoles y granos enteros tienen alto contenido de fibra. También tienen muchas vitaminas y minerales.

Los granos enteros incluyen las semillas de grano entero. Son mejores para usted que los granos refinados. Entre los ejemplos de granos enteros se encuentran:

- Arroz integral
- Trigo sarraceno
- Trigo Bulgur
- Mijo
- Avena
- Palomitas de maíz
- Quinoa
- Trigo espelta (escanda)
- Cebada de grano entero
- Centeno entero
- Trigo entero
- Arroz silvestre

Lea las etiquetas de los alimentos para encontrar los que tienen alto contenido de fibra. Las etiquetas que mencionan la palabra “entero/integral” o “grano entero” después del primer ingrediente son buenas fuentes de fibra.

Algunos alimentos como los yogures y barras para refrigerio ahora contienen fibra agregada, como la inulina. No existe suficiente evidencia para sugerir que estas fibras agregadas tengan los mismos beneficios para la salud que las que se presentan naturalmente en los alimentos.

En general, un alimento con alto contenido de fibra tiene al menos 3 gramos de fibra por porción. La tabla a continuación enumera algunas buenas fuentes de fibra.

Gramos de fibra	Fuente alimenticia
8 gramos o más	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales All Bran[®], Fiber One[®] (½ taza)
6 gramos	<ul style="list-style-type: none"> • Granada (½ mediana) • Frijoles (tipo pinto, rojos, blancos, negros, great northern) • Lentejas (½ taza)
4 a 5 gramos	<ul style="list-style-type: none"> • Pera con piel (1 mediana) • Ciruelas pasas (¼ taza) • Frambuesas (½ taza) • Dátiles (¼ taza) • Brócoli (½ taza) • Repollitos de Bruselas (½ taza) • Maíz (½ taza o 1 elote) • Chícharos (½ taza) • Avena (1 taza) • Cereal de salvado (⅔ taza)
2 a 3 gramos	<ul style="list-style-type: none"> • Naranja (1 mediana) • Manzana con piel (1 mediana) • Papa con piel (1 mediana) • Arándanos (½ taza) • Germen de trigo (¼ taza) • Pan de grano entero (1 rebanada) • Arroz integral (½ taza) • Arroz salvaje (¼ taza) • Cebada (½ taza) • Trigo bulgur (⅓ taza) • Harina de grano entero (2 cucharadas) • Pasta de trigo entero (½ taza) • Trigo triturado (1 taza)

Fitoquímicos

Los fitoquímicos son compuestos que están en las plantas y pueden ser beneficiosos para su salud. También pueden reducir el riesgo de cáncer al:

- Prevenir daño al ADN (el material genético en las células)
- Aumentar la función inmune
- Ayudar al cuerpo a liberarse de los cancerígenos (sustancias que pueden causar cáncer)

En lugar de tomar píldoras u otros suplementos dietarios, la mejor manera de obtener fitoquímicos es comer una variedad de alimentos de origen vegetal diariamente. Se han identificado más de 100.000 fitoquímicos y pueden existir muchos más.

Soya y fitoestrógenos

Ha habido muchas cuestiones referidas a la soya y el cáncer de mama. ¿Promueven los alimentos con soya el cáncer de mama? ¿Ayudan a prevenir el cáncer de mama? La respuesta puede estar en un punto medio.

La soya contiene isoflavonas. Las isoflavonas son un tipo de fitoestrógeno—compuestos vegetales que imitan los efectos del estrógeno en el cuerpo. Algunas personas están preocupadas acerca de estos efectos. Según la

investigación realizada hasta la fecha, recomendamos comer soya con moderación y siguiendo las pautas a continuación.

Incluya cantidades moderadas de alimentos con soya entera en su dieta, si le gustan. Estos alimentos incluyen:

- Tofu
- Miso
- Tempeh
- Edamame (frijoles de soya)
- Leche de soya

Alimento con soya	Tamaño de 1 porción
Tofu	4 onzas
Miso	2 cucharadas
Tempeh	½ taza
Frijoles de soya enteros	½ taza
Leche de soya	1 taza

Algunos alimentos con soya no contienen una cantidad significativa de isoflavonas. Es improbable que tengan efectos similares al estrógeno que sean significativos. Estos alimentos son:

- Aceite de frijoles de soya
- Lecitina de soya
- Salsa de soya

Muchas compañías alimenticias están ahora aumentando la cantidad de soya e isoflavonas en sus productos. Los ejemplos de ingredientes de soya concentrados agregados incluyen:

- Proteína de soya aislada
- Proteína de soya concentrada
- Harina de soya
- Fibra de soya

Estos ingredientes se agregan a los alimentos por diferentes motivos. Con frecuencia, se utilizan para comercializar un producto como “saludable”. Los fabricantes en ocasiones reemplazan la harina de trigo con harina de soya en alimentos como panes y cereales. También puede ver proteína de soya aislada agregada en alimentos como sopas enlatadas, entradas congeladas, barras de proteínas, reemplazos de la carne y refrigerios envasados.

Los efectos de estos ingredientes no se han estudiado bien. Recomendamos limitar su consumo. Es improbable que cambien el contenido calórico de los alimentos u ofrezcan beneficios a la salud de la mayoría de las personas.

No tome píldoras ni polvos de isoflavona de soya a menos que su médico se lo indique. Hable con su dietista si tiene preguntas acerca del consumo de soya.

Los alimentos con soya pueden ofrecer beneficios para la salud. Por ejemplo, el tofu es una buena fuente de proteína y calcio. Sin embargo, es improbable que cualquier alimento solo, por sí mismo, ocasione o evite el cáncer de mama. Para la mayoría de las personas, una dieta saludable es la que contiene principalmente alimentos enteros, incluyendo una amplia variedad de alimentos de origen vegetal.

Otros compuestos de origen vegetal

Las semillas de lino enteras o molidas contienen nutrientes llamados lignanos. Al igual que las isoflavonas, a las que analizamos en la página 18, los lignanos tienen propiedades fitoestrógenicas. En otras palabras, tienen efectos naturales que débilmente imitan a la hormona estrógena. No existe suficiente investigación para demostrar si el consumo de semillas de lino afecta el riesgo de cáncer de mama. Si usted consume semillas de lino, hágalo con

moderación, como con todos los frutos secos y semillas. Tenga presente que todos los frutos secos y semillas tienen grasas ricas en omega-3, que son buenas para su salud.

Las semillas de lino sí contienen lignanos. Por lo tanto, no tienen propiedades fitoestrogénicas.

Algunos compuestos de origen vegetal tienen efectos similares al estrógeno. Se pueden agregar a vitaminas, té y otros suplementos. Con frecuencia se comercializan a mujeres para aliviar los sofocos. Las mujeres que han tenido cáncer de mama deben evitar los siguientes compuestos **en forma concentrada o como suplemento**:

- Alfalfa
- Cardo mariano (partes aéreas)
- Cohosh negro
- Hoja de frambuesa
- Chasteberry/Vitex
- Trébol rojo
- Dong quai
- Resveratrol
- Hinojo
- Ginseng siberiano
- Semillas de lino
- Ñame salvaje
- Raíz de regaliz

Es posible que existan otros compuestos de origen vegetal que deba evitar que no están en esta lista. Informe a su médico, enfermera o dietista si está tomando o considerando tomar cualquier suplemento, incluyendo hierbas.

Calcio

El calcio es un mineral que necesita el cuerpo para desarrollar y mantener los huesos y dientes. Si no existe suficiente calcio en su dieta, el cuerpo toma el calcio de sus huesos. Esta pérdida de calcio de los huesos puede llevar a la osteoporosis. La osteoporosis es una afección grave en la que los huesos se debilitan. Esto aumenta el riesgo de fracturas.

Para ayudar a mantener fuertes sus huesos:

- Coma alimentos ricos en calcio
- Haga ejercicios que soporten peso
- Consuma suficiente vitamina D (consulte la página 22 para obtener más información)

La cantidad recomendada de calcio que una persona necesita depende de la edad:

Edad (años)	Consumo diario recomendado (miligramos)
19 a 50	1.000 mg
Más de 50	1.200 mg

Para las personas con osteoporosis, la cantidad recomendada de calcio es de 1.500 mg por día.

Los productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa son una buena fuente de calcio. Si no tolera la lactosa, es posible que quiera probar el yogur y la leche libre de lactosa. Además, existen ahora muchos alimentos en el mercado que están fortificados con calcio. Use la tabla a continuación para sumar la cantidad de calcio que obtiene en su dieta diaria típica. Esto le ayudará a saber si necesita tomar un suplemento de calcio.

Fuentes alimenticias de calcio

Alimento	Tamaño de la porción	Cantidad de calcio
Yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa	6 onzas	200 a 300 mg
Leche desgrasada o de bajo contenido de grasa	1 taza	300 mg
Queso Cheddar	1 onza	200 mg
Queso blando	1 onza	50 a 150 mg
Jugo de naranja fortificado	1 taza	300 mg
Cereales fortificados	1 taza	300 mg
Sardinias con huesos	3 onzas	325 mg
Salmón (envasado) con huesos	3 onzas	200 mg
Frijoles, cocidos	1 taza	100 mg
Espinaca, cocida	½ taza	120 mg
Brócoli, cocido	½ taza	30 mg
Almendras	1 onza, o aproximadamente 20 almendras	75 mg
Agua mineral Perrier	1 litro	155 mg

Elegir un suplemento de calcio

Es mejor obtener el calcio a partir de los alimentos. Sin embargo, no todos pueden obtener lo suficiente solo a través de los alimentos. Por lo tanto, puede resultar adecuado un suplemento de calcio. No es necesaria una receta médica para comprar un suplemento. El médico, enfermera o dietista puede recomendar la cantidad de calcio que sea mejor para usted.

Los suplementos de calcio más comunes son carbonato de calcio y citrato de calcio.

Carbonato de calcio

Existen muchos suplementos de carbonato de calcio disponibles. Algunos ejemplos son Caltrate[®] y Viactiv[®]. Viactiv[®] es blando y masticable y viene en diferentes sabores.

El carbonato de calcio puede ocasionar:

- Malestar abdominal
- Gas
- Constipación

Si experimenta estos efectos, trate de tomar citrato de calcio en su lugar.

Citrato de calcio

Algunas personas toleran mejor el citrato de calcio que el carbonato de calcio. Un ejemplo de un suplemento de citrato de calcio es Citracal[®].

Puntos importantes

- Elija un suplemento de calcio que también contenga vitamina D. Tome la cantidad de vitamina D que su médico o dietista le recomiende. Su cuerpo necesita vitamina D para absorber el calcio.
- Consulte con su médico antes de tomar suplementos de calcio si usted:

- Toma diuréticos (“water pills”)
 - Toma grandes cantidades de antiácidos para la indigestión
 - Ha tenido alguna vez cálculos renales
 - Ha tenido problemas con las glándulas paratiroides
- Tome el calcio en dosis divididas para una mejor absorción. No tome más de 500 mg de una vez.
 - No compre tabletas de calcio que estén elaboradas a partir de hueso, coral o dolomita. Pueden contener plomo u otros metales nocivos.
 - Los suplementos de calcio pueden ocasionar constipación. Si usted tiene este efecto secundario, aumente el consumo de líquido y fibra. Si la constipación no desaparece, llame al médico, enfermera o dietista.
 - Los suplementos de calcio no reemplazan otros tratamientos para osteoporosis.
 - Incluso si toma un suplemento de calcio, debe también comer alimentos que sean ricos en calcio. Consulte la lista de alimentos ricos en calcio en la página 20. También debe continuar realizando ejercicios que soportan peso, como caminar.
 - Es posible que necesite tomar calcio, incluso si está tomando medicamentos para el desarrollo de huesos. Alendronato de sodio (Fosamax[®]) y risedronato de sodio (Actonel[®]) son medicamentos para el desarrollo de huesos. **No tome el suplemento de calcio al mismo tiempo que toma estos medicamentos.** Es posible que no se absorban adecuadamente. Tome el calcio 30 minutos antes o 3 horas después del medicamento para el desarrollo de huesos.

Vitamina D

La vitamina D es importante para mantener fuertes los huesos. Se encuentra en el pescado graso, el aceite de hígado de bacalao, los huevos y la leche fortificada. La mayoría de los otros productos lácteos no están fortificados con vitamina D. Su cuerpo elabora su propia vitamina D a partir de la exposición al sol. Sin embargo, muchas personas no tienen suficiente exposición al sol para elaborar suficiente vitamina D a lo largo del año. Por lo tanto, puede resultar útil un suplemento de vitamina D.

Hable con el médico, enfermera o dietista sobre cuánta vitamina D necesita. Pregunte si se deben controlar sus niveles de vitamina D en sangre.

Dieta y sofoco

Los sofocos son un problema para muchas mujeres durante la menopausia y para las personas que reciben tratamiento para el cáncer de mama. Los sofocos varían de una persona a otra. Pueden durar diferentes períodos de tiempo. También es diferente la frecuencia con que van y vienen.

Un ambiente estresante o cálido puede desencadenar un sofoco. Algunos alimentos y bebidas también pueden desencadenar o empeorar los sofocos. Si está experimentando sofocos, evite o limite lo siguiente:

- Bebidas cafeinadas
- Chocolate
- Alcohol
- Alimentos condimentados
- Bebidas calientes

Alcohol

La investigación ha demostrado un vínculo entre el consumo de alcohol y el aumento del riesgo de tener cáncer de mama. El alcohol eleva los niveles de estrógeno en la sangre. Esto puede tener efectos adversos sobre la mama.

Las mujeres que beben, en promedio, más de 1 medida de alcohol por día (o 7 medidas o más por semana) tienen un aumento del riesgo de cáncer de mama. El riesgo es más alto cuanto más alcohol usted beba. El tipo de bebida alcohólica no importa. El consumo adecuado de folato/ácido fólico, y tener niveles de folato en sangre dentro de un rango normal, puede disminuir los riesgos asociados con el consumo de alcohol, pero no los elimina.

Beber demasiado alcohol también está vinculado a otros problemas de salud, como:

- Enfermedad hepática
- Cánceres de la boca, faringe, laringe y esófago
- Inflamación del estómago y páncreas
- Alta presión arterial

Si bebe, hágalo con moderación. Trate de dejarlo para ocasiones especiales. Si tiene cualquier pregunta sobre el alcohol, hable con su médico, enfermera o dietista.

Preste atención al tamaño de los vasos de vino que utiliza en casa o en restaurantes. Algunos vasos de vino contienen 20 onzas o más—hasta 5 veces la cantidad de 1 medida de vino. Tenga presente que la “cerveza liviana” tiene menos calorías—pero no menos alcohol—en comparación con la cerveza común.

Cada uno de los siguientes ejemplos es 1 medida de alcohol:

- 4 a 5 onzas de vino o champaña (aproximadamente 100 calorías)
- 12 onzas de cerveza común (aproximadamente 150 calorías)
- 1,5 onzas de licor fuerte, por ejemplo, 1 shot de tequila (aproximadamente 100 calorías)

Para ayudar a diluir el alcohol, agregue agua con soda para mezclar.

Ejemplo de plan de comidas

A continuación describimos un ejemplo de plan de comidas para 1 semana. El menú de cada día tiene aproximadamente 1.600 calorías. Estos planes no son adecuados para todas las personas. Las necesidades y gustos individuales varían, por ello no es la intención que estos planes se sigan de manera exacta. Sin embargo, pueden darle ideas de comidas y refrigerios saludables.

Día 1

Comida	Alimento
Desayuno	2 waffles congelados de grano entero con 1 taza de bayas mixtas (frescas o congeladas) 1 taza de café o té con 2 cucharadas de leche de bajo contenido de grasa o sin grasa o sustituto de la leche
Refrigerio	2 cucharadas de almendras enteras, sin sal
Almuerzo	Sándwich de pavo: <ul style="list-style-type: none">• 1 pan pita de trigo entero• 3 onzas de pechuga de pavo en rodajas• Rodajas de tomate fresco• Cebolla roja en rodajas• 2 cucharaditas de mostaza Un cuadrado pequeño de chocolate negro
Cena	4 onzas de trucha alpina asada a la parrilla $\frac{2}{3}$ taza de cebada cocida 1 taza of frijoles delgados o brócoli al vapor Ensalada pequeña de: <ul style="list-style-type: none">• 1 taza de hojas verdes mixtas• $\frac{1}{2}$ taza de otros vegetales (como hongos, zanahorias, coliflor)• 1 cucharada de vinagreta con aceite de oliva para ensalada
Refrigerio	1 pera mediana $\frac{1}{2}$ taza de yogur de vainilla descremado y congelado

Día 2

Comida	Alimento
Desayuno	$\frac{1}{2}$ panecillo de trigo integral o de salvado de avena con 1 cucharada de queso crema de bajo contenido de grasa 1 taza de café o té con 2 cucharadas de leche de bajo contenido de grasa o sin grasa o sustituto de la leche
Refrigerio	1 taza de yogur natural sin grasa 2 nueces grandes de Brasil

Comida	Alimento
Almuerzo	<p>Ensalada tricolor :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de rúcula • ½ taza de achicoria • ½ taza de endivias • 1 cucharada de piñones • 1 cucharada de pasas • 2 cucharaditas de vinagre balsámico u otro vinagre • ¾ de taza de calabaza cocida cubierta con nuez moscada, a gusto
Cena	<p>Pasta con pollo y alcachofas (mezcle lo siguiente)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de penne de trigo integral (cocido) • 5 oz de pechuga de pollo sin piel y sin hueso a la parrilla, picada • 2 cucharaditas de aceite de oliva + 1 cucharadita de jugo de limón • ½ taza de corazones de alcachofa (lavados y escurridos, de lata) • 2 cucharadas de perejil fresco picado
Refrigerio	1 taza de sandía

Día 3

Comida	Alimento
Desayuno	<p>1 panecillo inglés de trigo integral con 1 cucharada de mantequilla o reemplazo para untar</p> <p>½ banana</p> <p>1 huevo duro</p> <p>1 taza de café o té con 2 cucharadas de leche de bajo contenido de grasa o sin grasa o sustituto de la leche</p>
Almuerzo	<p>8 a 10 onzas de sopa vegetariana de lentejas</p> <p>1 bollo pequeño de grano entero (alrededor del tamaño de un puño)</p>
Refrigerio	<p>6 onzas de yogur natural sin grasa</p> <p>2 clementinas o 1 naranja pequeña</p>
Cena	<p>Pescados y mariscos salteados</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 oz de perca gigante, trucha arco iris o pescado similar • 2 cucharaditas de aceite de maní • 1 cucharadita de salsa de soja • 1 cucharada de maní sin sal • 1 taza de rodajas de calabacín <p>2/3 taza de arroz integral cocido</p>
Refrigerio	<p>½ taza de sorbete de coco</p> <p>2 cucharadas de almendras fileteadas</p>

Día 4

Comida	Alimento
Desayuno	1 taza de cereal frío tipo salvado de avena o trigo triturado <ul style="list-style-type: none">• ¾ de taza de leche descremada o sustituto de la leche• ½ taza de arándanos frescos o congelados 1 taza de café o té con dos cucharadas de leche de bajo contenido de grasa o sin grasa o sustituto de la leche
Refrigerio	6 onzas de yogur natural sin grasa con 1 cucharadita de miel
Almuerzo	Bocadillo de seitán picante preparado con: <ul style="list-style-type: none">• 2 rebanadas de pan de trigo integral• 4 oz de gluten de trigo (seitán) preparado con sabor a pollo cubierto con ½ cucharadita de comino molido• 2 hojas grandes de lechuga romana• ¼ de aguacate
Cena	Plato de vegetales mixtos: <ul style="list-style-type: none">• ½ taza de vegetales verdes al vapor o salteados (por ejemplo, espinacas, col rizada, col china, col silvestre)• ½ taza de chirivías, nabos u otro tubérculo asado• ¼ taza de garbanzos• 1 cucharadita de aceite de oliva• 2 cucharadas de queso parmesano, pecorino o queso duro rallado o desmenuzado• Pimienta negra, a gusto

Día 5

Comida	Alimento
Desayuno	Batido hecho en casa (hecho en la licuadora con lo siguiente) <ul style="list-style-type: none">• ½ taza de jugo de naranja + ¼ taza de agua• ½ banana• ½ taza de yogur natural descremado• 1 taza de fresas enteras congeladas 1 taza de café o té con dos cucharadas de leche de bajo contenido de grasa o sin grasa o sustituto de la leche
Almuerzo	Ensalada de pollo y quinua (puede prepararse antes en porciones más grandes) cocinada con lo siguiente: <ul style="list-style-type: none">• ¾ de taza de quinua cocida• 4 onzas de pechuga pollo a la parrilla cortada en cubitos• ½ taza de calabaza cocida, cortada en cubos• ½ taza de hojas de mostaza cocidas o verduras picantes• ½ cucharadita de cúrcuma molida
Refrigerio	2 cucharadas de hummus o crema para untar de frijol blanco ½ taza de zanahorias bebé 1 pan pita integral

Comida	Alimento
Cena	1 rebanada mediana de pizza de queso normal (quite el exceso de grasa con una toalla o servilleta de papel) 1 taza de brócoli o coliflor al vapor con pimienta negra a gusto

Día 6

Comida	Alimento
Desayuno	Revuelto de huevos y verduras: <ul style="list-style-type: none"> • 2 huevos • ½ taza de brócoli o pimiento • ½ taza de tomates picados • 1 cucharadita de aceite de oliva 1 taza de café o té con 2 cucharadas de leche de bajo contenido de grasa o sin grasa o sustituto de la leche
Refrigerio	¾ de taza de queso cottage sin grasa con ½ taza de melón en rodajas
Almuerzo	Sándwich de mantequilla de maní: <ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas de pan integral • 1 cucharada de mantequilla de maní (u otro tipo de mantequilla de nueces, tal como de castaña de cajú, almendra, girasol) • ½ banana mediana, en rodajas • 1 cucharadita de miel 1 ½ tazas de palitos de zanahoria, apio o calabacín
Cena	Pasta con pesto, tofu y verduras: <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de fusilli, orecchiette, u otra pasta cocinada • ½ taza de queso (firme o extra firme) de tofu desmenuzado mezclado con 2-3 cucharaditas de salsa de pesto preparado • 1 taza de calabacín (cocido) picado al vapor o hervido ligeramente en el agua de la pasta - ½ taza de espinacas (cocidas) al vapor o hervidas ligeramente en el agua de la pasta • Albahaca fresca picada
Refrigerio	1 manzana

Día 7

Comida	Alimento
Desayuno	½ taza de avena cocida hecha con: <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de leche descremada o sustituto de la leche • 1 cucharadita de canela • ¼ taza de arándanos secos
Refrigerio	1 naranja navel
Almuerzo	4 onzas de salmón a la plancha 1 taza de hojas verdes con vinagre balsámico ½ taza de frijoles de soya verdes

Comida	Alimento
Cena	<p>Nachos caseros:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 tortillas de bajo contenido de grasa • 1 onza de queso Monterey Jack rallado • 2/3 taza de frijoles negros, enjuagados y escurridos <p>(hornear los ingredientes arriba mencionados a 350°F (177° C) hasta que el queso apenas se derrita)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de salsa 1 cucharada de crema agria descremada • 1 taza de lechuga • ½ taza de rebanadas de jícama • ½ taza de rodajas de tomate o tomates cherry • 1 cucharada de cilantro fresco

Salir a comer

Puede resultar un desafío mantener sus hábitos saludables de alimentación cuando sale a comer. Considere estos consejos para ayudarlo a mantener sus calorías bajo control y alimentarse saludablemente.

- Comparta una entrada o pida un aperitivo o ensalada como plato principal.
- Evite repetir las porciones.
- Pida bebidas que contengan café hechas con leche sin grasa (desgrasada).
- Beba agua o agua de seltz. Evite los refrescos, cócteles o jugos de altas calorías.
- Coma la mitad del plato y guarde el resto para el almuerzo o cena del día siguiente.
- Limite el consumo de pan y mantequilla mientras espera la comida.
- Pida una ensalada o vegetales al vapor sin condimentar, con limón, como entrada o guarnición.
- Pida la comida sin salsa o aderezo, o pída la salsa y el aderezo a un lado y utilícelos en cantidades muy pequeñas.
- Agregue a la ensalada aceto balsámico y aceite de oliva.
- Para el postre, disfrute de la fruta fresca o sorbete.
- Evite salir a comer cuando ya tiene mucha hambre. Tome un trozo de fruta o un vaso alto de agua antes para evitar comer en exceso en el restaurante.

Actividad física

La actividad física regular es importante para la buena salud. La mejora en el metabolismo del estrógeno puede ser un motivo por el cual el ejercicio puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de mama. Permanecer activo también puede:

- Mejorar la salud del corazón
- Mantener fuertes los huesos
- Ayudar a evitar las caídas
- Mejorar la función cognitiva, incluidos la memoria, el procesamiento del pensamiento y el habla

- Reducir la fatiga y aumentar la energía
- Reducir la depresión o ansiedad
- Evitar o aliviar la constipación
- Mejorar el dolor articular
- Reducir el riesgo de otros tipos de cáncer y muchas enfermedades y trastornos de salud crónicos
- Mejorar la salud general

Los investigadores han encontrado otros beneficios del ejercicio para las personas con cáncer. Si está recibiendo quimioterapia, puede sentirse cansado durante el día. El ejercicio puede ayudar a reducir la fatiga y aumentar la energía. El ejercicio también puede ayudar a las mujeres a completar sus tratamientos a tiempo y mejorar la autoestima. Puede fortalecer su sistema inmunológico, aumentar la aptitud física y ayudar a evitar el aumento de peso.

Hable con el médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio o aumentar sus ejercicios actuales.

Encuentre actividades físicas que usted disfrute. Esto hará más probable que usted las haga de manera regular. Recuerde que cualquier pequeño aumento en la actividad ayudará. Establezca pequeñas metas y gradualmente vaya aumentándolas. Los ejercicios pueden dividirse en 2 a 3 sesiones. Por ejemplo, si no tiene 1 hora entera para ejercitarse, trate de caminar durante 30 minutos dos veces al día. Pruebe los siguientes pequeños pasos:

- Use las escaleras en lugar del elevador o escaleras mecánicas.
- Bájese del subte o autobús una o dos paradas antes y camine el resto del trayecto.
- Tome una caminata después de cenar.
- Realice algunos estiramientos suaves cuando se levanta en la mañana.
- Vaya a la tienda caminando, en bicicleta o patines en lugar de conducir.
- Pasear el perro varias veces al día en lugar de contratar a un paseador.
- Levántese del escritorio y tome caminatas cortas alrededor de la oficina a lo largo del día.
- En lugar de enviar un correo electrónico o llamar a un compañero de trabajo, camine hasta su oficina.
- Estacione el automóvil a una distancia de su lugar de destino.
- Planifique actividades sociales activas con amigos y familiares. Por ejemplo, en lugar de reunirse para almorzar o tomar café, vaya a andar en bicicleta. En lugar de mirar una película con los niños, vaya al parque.
- Cuando juegue al golf, camine en lugar de usar un carrito.
- Camine o juegue al frisbee en la playa o en el parque en lugar de estar acostado o sentado.
- Después de salir a cenar, vaya a bailar.
- Haga “citas” para caminar o andar en bicicleta con su cónyuge o pareja por la noche.
- Limpie su casa o departamento.
- Si está lloviendo o nevando, camine dando vueltas dentro de un centro comercial.

La tabla a continuación le ayudará a determinar cuánto ejercicio necesita cada semana, dependiendo de sus objetivos.

Objetivo	Tipo y cantidad de ejercicio
Para obtener beneficios de salud importantes (por ejemplo, reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, ataque cerebrovascular, depresión, diabetes tipo 2)	150 minutos (2 ½ horas) por semana de ejercicios de intensidad moderada (por ejemplo, caminata rápida, danza), 75 minutos de ejercicios vigorosos (por ejemplo, correr, remar, caminata cuesta arriba), o una combinación equivalente
Para beneficios de salud adicionales (por ejemplo, pérdida de peso, mantenimiento de peso, reducción del riesgo para ciertos cánceres)	Más de 300 minutos por semana de ejercicios de intensidad moderada, 150 minutos por semana de ejercicios vigorosos, o una combinación equivalente

Fuentes: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer) y American College of Sports Medicine (Colegio Americano de Medicina Deportiva).

Compruebe la tabla a continuación para ver cuántas calorías puede quemar durante 1 hora completa de ejercicios. Estas son estimaciones para una persona de 150 libras. Si usted pesa menos de 150 libras, quemará menos calorías. Si pesa más de 150 libras, quemará más calorías.

Actividad	Calorías estimadas utilizadas en 1 hora (para 1 persona de 150 libras)
Caminata rápida	300
Caminata relajada	200
Trotar	675
Jardinería	320
Jugar con los niños	215
Usar la aspiradora o trapear	150
Bicicleta (en superficie plana)	440
Yoga (intensidad moderada)	360
Danza	370
Golf	240
Natación	600

Fuente: American Cancer Society.: www.cancer.org/docroot/subsite/greatamericans/content/Calories_Burned_in_Various_Activities.asp

Registro de actividad física

Use el registro de actividad física a continuación para ayudarle a hacer un seguimiento de cuánto ejercicio hace cada semana. Si tiene alguna consideración especial de salud o preguntas acerca del diseño de un programa de ejercicios, hable con el médico.

Registro de actividad física

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Total semanal	Comentarios
	<i>20 minutos de trabajo en el jardín; 10 minutos de limpieza</i>	<i>15 min. de natación 10 min. de caminata en la cinta caminadora</i>	<i>25 minutos de caminata rápida al aire libre</i>		<i>30 minutos de ejercicios aeróbicos de bajo impacto</i>	<i>21 minutos de bicicleta</i>	<i>121 minutos</i>	<i>Caminar fue lo que más disfruté.</i>

Pautas para alimentos orgánicos

Muchas personas eligen comer alimentos orgánicos en lugar de los alimentos cultivados de manera convencional (no orgánicos). Los alimentos de plantas orgánicas se cultivan sin el uso de pesticidas o herbicidas sintéticos. Los alimentos orgánicos de origen animal se elaboran a partir de animales que no han recibido hormonas del crecimiento o ningún antibiótico y no han sido alimentados con subproductos animales. Los alimentos etiquetados orgánicos se producen sin bioingeniería. Eso significa que los genes no pueden alterarse (sin OGM, u organismos genéticamente modificados). No se puede utilizar la radiación ionizante, que es un proceso para esterilizar los alimentos.

Antes de que los alimentos puedan etiquetarse como “orgánicos” deben cumplir determinadas pautas. El gobierno debe inspeccionar la granja o instalación donde se cultiva el alimento o se crían los animales.

El Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA) tiene 4 categorías para etiquetar productos orgánicos.

- 100% orgánico: debe contener solo ingredientes orgánicos.
- Orgánico: debe contener al menos 95% de ingredientes orgánicos.
- Hecho con ingredientes orgánicos: debe contener al menos 70% de ingredientes orgánicos. Los ingredientes orgánicos pueden estar mencionados en el exhibidor. Existen determinadas restricciones sobre el restante 30% de ingredientes (por ejemplo, no pueden contener OGM). El sello orgánico de USDA no puede

utilizarse sobre el envase.

- Los productos que tienen menos del 70% de ingredientes orgánicos no pueden usar el término “orgánico” sobre la etiqueta frontal. Los ingredientes orgánicos pueden enumerarse en el panel lateral.

Colocar etiquetas sobre estos alimentos es voluntario. También puede ver las palabras “natural,” “de granja” o “libre de hormonas” en las etiquetas de los alimentos. No las confunda con “orgánico”. Solo los alimentos con el sello orgánico de USDA han sido certificados por cumplir los estándares de USDA.

Una organización llamada The Environmental Working Group (Grupo de Trabajo Ambiental) recientemente publicó listas de lo que ellos llaman las frutas y vegetales “Dirty Dozen Plus™” y “Clean 15™”. Se ha encontrado que Dirty Dozen contiene las cantidades más altas de pesticidas si se cultivan de manera convencional (no orgánica). Las frutas y vegetales Clean 15 son frutas y vegetales que no tienen altas cantidades de pesticidas, incluso cuando se cultivan de manera convencional.

Dirty Dozen Plus™	Clean 15™
Manzanas	Espárragos
Apio	Aguacates
Tomates cherry	Repollo
Pepinos	Melon cantalupo
Uvas	Maíz dulce
Pimientos picantes	Berenjena
Nectarinas (importado)	Pomelo
Duraznos	Kiwi
Papas	Mangos
Espinaca	Hongos
Fresas	Cebollas
Pimientos dulces	Papayas
Hojas de col rizada/berza	Piñas
Zapallito redondo	Chícharos de olor (congelados)
	Batatas

La Agencia de Protección Ambiental (EPA) y la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) consideran que los pesticidas, herbicidas y hormonas del crecimiento son seguros. La USDA no reivindica que los alimentos orgánicos sean más seguros o mejores que los alimentos no orgánicos. Los alimentos orgánicos en general cuestan más y no están siempre disponibles con facilidad. No existe investigación para demostrar que los alimentos orgánicos puedan reducir el riesgo de cáncer. Si está preocupado por el consumo de hormonas agregadas en los alimentos, es posible que quiera elegir productos de origen animal (por ejemplo, pollo, huevos, carne, leche/productos lácteos) que estén etiquetados “orgánicos” o “sin hormonas agregadas”. Para obtener más información, hable con su dietista.

Tabaco

El tabaco aumenta el riesgo de:

- Cáncer de pulmón
- Enfermedad cardíaca
- Cáncer de vejiga, boca y garganta

Si usted fuma, trate de dejarlo. Si necesita ayuda, pida a su médico o enfermera una derivación al Programa de para Dejar de Fumar de MSK, o llame al (212) 610-0507.

El pomelo y sus medicamentos

El pomelo reduce una enzima que ayuda a eliminar los medicamentos de su cuerpo. Si un medicamento no se elimina de su cuerpo, puede acumularse y ocasionar un aumento en los efectos secundarios. Esto no se ha observado con otras bebidas cítricas, como el jugo de naranja o la limonada. El pomelo incluye:

- Jugo de pomelo
- Trozos/secciones de pomelo
- Extracto de pomelo
- Otros productos que contengan pomelo

El pomelo puede interactuar con algunos medicamentos utilizados para tratar el cáncer de mama. Entre ellos, tamoxifeno (Nolvadex[®], Soltamox[®]), exemestano (Aromasin[®]) y letrozol (Femara[®]). No coma productos con pomelo si está tomando estos medicamentos. Consulte con su médico si está tomando otros medicamentos.

Tome los medicamentos con agua a menos que le hayan proporcionado otras instrucciones. No los tome con jugo de fruta.

Servicios de soporte de MSK

Evelyn H. Lauder Breast Center (Centro de Cáncer de Mama Evelyn H. Lauder)

300 East 66th Street (en Second Avenue)

Nueva York, NY 10065

www.mskcc.org/cancer-care/outpatient/evelyn-h-lauder-breast

Evelyn H. Lauder Breast Center ofrece los siguientes servicios

- Consultas de medicina y cirugía de mama
- Diagnóstico por imágenes
- Quimioterapia
- Servicios de trabajo social
- Servicios de psiquiatría
- Servicios de nutrición
- Terapia ocupacional
- Programa especial de vigilancia mamaria
- Programa de sobrevivientes
- Asesoramiento genético
- Terapia artística

Para concertar una cita con un dietista, llame al (646) 888-4880 o 4881.

Servicio de Medicina Integral

(646) 888-0800

www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine

El Servicio de Medicina Integral ofrece terapias complementarias al cuidado del cáncer. Entre ellas, la terapia del tacto, terapia cuerpo-mente, acupuntura, terapia creativa y asesoría en nutrición, además de programas de ejercicio para mejorar la fortaleza y promover la relajación. Sus servicios están disponibles para cualquier persona que reciba cuidados para el cáncer, ya sea en MSK o en otro lugar, además del público en general.

Recursos

Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética)

www.eatright.org

Tiene información acerca de las más recientes pautas e investigación de nutrición y puede ayudarle a encontrar un dietista registrado en su área. La academia también publica *The Complete Food and Nutrition Guide (La Guía Completa de Alimentos y Nutrición)*, que tiene más de 600 páginas de información relacionada con los alimentos, la nutrición y la salud.

American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer)

(800) 227-2345

www.cancer.org

Tiene información sobre la dieta y otros temas relacionados con el cáncer.

American Council on Exercise (ACE, Consejo Americano del Ejercicio)

www.acefitness.org

(888) 825-3636

Puede proporcionarle los nombres de profesionales de aptitud física certificados en su área y tiene información sobre una diversidad de temas de salud y aptitud física.

American Heart Association (Asociación Americana del Corazón)

(800) 242-8721

www.heart.org/HEARTORG

Tiene abundante información sobre pautas de alimentación saludable y ejercicios en general. También publican varios libros de cocina para el corazón saludable que pueden encontrarse en la mayoría de las tiendas de libros.

American Institute for Cancer Research (Instituto Americano para la Investigación del Cáncer)

(800) 843-8114

www.aicr.org

Se enfoca en la investigación y educación respecto de la dieta y la prevención del cáncer.

BreastCancer.org

www.breastcancer.org

Proporciona información sobre el tratamiento, diagnóstico, inquietudes cotidianas del cáncer de mama y la reducción del riesgo de cáncer.

National Cancer Institute (NCI, Instituto Nacional del Cáncer)

www.cancer.gov

(800)-4-CANCER

Tiene información sobre cáncer, incluyendo resúmenes de pautas de tratamiento, novedades de investigación, listas de estudios clínicos, enlaces a literatura médica y más.