EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Nutrición y cáncer de mama: cómo llevar una dieta saludable

Esta información le ayudará a elegir una dieta saludable si tiene cáncer de mama, es un sobreviviente de cáncer de mama o tiene un alto riesgo de padecer cáncer de mama.

Puede leer todo el recurso o solo las secciones que se aplican a usted. Si tiene alguna pregunta, hable con su nutricionista dietista clínico, médico o enfermero.

Factores de riesgo del cáncer de mama

Algunos factores pueden hacer que una persona tenga más posibilidades de desarrollar cáncer de mama. Estos factores se llaman factores de riesgo. Usted puede controlar algunos factores de riesgo, y otros no.

Los siguientes son algunos ejemplos de factores de riesgo que no puede cambiar:

- Ser mujer.
- Tener su primer período a una edad temprana.
- Tener una edad avanzada.
- Tener antecedentes familiares de cáncer de mama (otras personas en su familia que hayan tenido cáncer de mama).
- Tener ciertos tipos de genes (ADN) que aumentan su riesgo de padecer cáncer de mama.

Los siguientes son algunos ejemplos de factores de riesgo que sí puede cambiar:

- Tener sobrepeso o ser obeso (tener un peso corporal que no es saludable). Esto es particularmente cierto para las personas que han atravesado la menopausia (fin permanente de los períodos menstruales).
- No mantenerse físicamente activo.
- Tomar demasiado alcohol.
- Fumar.

El cáncer de mama y los hombres

Los hombres tienen los mismos factores de riesgo que las mujeres. La mayoría de las pautas y recomendaciones de alimentación y estilo de vida que se mencionan en este recurso son adecuadas para todos. Si tiene preguntas sobre alguna información específica, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

Cómo mantener un peso saludable

Alcanzar y mantener un peso saludable es uno de los aspectos más importantes para cuidar su salud general. Tener sobrepeso y tener demasiada grasa corporal está relacionado con un mayor riesgo de sufrir algunas enfermedades, incluidos ciertos tipos de cáncer, diabetes tipo 2, presión arterial alta y enfermedades del corazón.

Las personas que han atravesado la menopausia y tienen sobrepeso o son obesas tienen un mayor riesgo de padecer cáncer de mama. La investigación sugiere que aumentar mucho de peso durante su tratamiento contra el cáncer de mama o después de este puede incrementar tanto el riesgo de que regrese el cáncer de mama como el riesgo de tener otros tipos de cáncer.

Índice de masa corporal (IMC)

El índice de masa corporal es una medida del peso corporal basada en su peso. Es una forma de evaluar el peso corporal. El índice de masa corporal no mide el músculo que tiene en comparación con la grasa adicional en el cuerpo, por lo que este no debería ser el único indicador de bienestar general. Sin embargo, puede ser una herramienta útil para analizar la salud y el riesgo de enfermedad. En la mayoría de los adultos, el IMC saludable se encuentra entre 18.5 y 24.9.

Puede calcular su IMC usando la herramienta en línea en www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm.

También puede calcular su IMC usando la tabla a continuación (véase la figura 1). Para ello:

1. Busque su altura (en pies y pulgadas) en la columna de la izquierda.
2. En la misma fila, mire las columnas a la derecha hasta encontrar su peso (en libras). Si su peso exacto no está en la tabla, considere el peso más cercano.
3. Mire el IMC que figura en la parte superior de su columna de peso. Ese es su IMC.

Por ejemplo, si mide 5 pies de alto (60 pulgadas o 1.52 metros) y pesa 130 libras (casi 60 kilos), su IMC es 25.

BMI Table														
	Normal						Overweight					Obese		
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
Height (feet and inches)	Body Weight (pounds)													
4' 10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	167	191
4' 11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	173	198
5' 0"	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	152	179	204
5' 1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	185	211
5' 2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	191	218
5' 3"	107	112	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	197	225
5' 4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	175	204	232
5' 5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	210	240
5' 6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	216	247
5' 7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	223	255
5' 8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	230	262
5' 9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	236	270
5' 10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	243	278
5' 11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	250	286
6' 0"	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	258	294
6' 1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	265	302
6' 2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	272	311
6' 3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	279	319
6' 4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	287	328

Figura 1. Tabla de índice de masa corporal (IMC)

En la siguiente tabla se muestran las clasificaciones de peso según los Institutos Nacionales de la Salud (NIH).

Clasificación de peso	IMC
Peso insuficiente	Menos de 18.5
Normal	De 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

Es importante observar que el IMC es solo una forma de medir la salud y el peso. Otras medidas incluyen el índice cintura-cadera y la circunferencia de cintura, que indican el peso en la zona abdominal (vientre). El peso o la grasa adicional en la zona abdominal está relacionada con un mayor riesgo de sufrir algunas enfermedades, incluso en personas con un IMC saludable.

Cómo hacer frente al aumento de peso después del diagnóstico y tratamiento

Con frecuencia las personas aumentan de peso después del diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama. Hay muchos motivos por los cuales las personas pueden subir de peso durante el tratamiento o después de este, entre ellos:

- Consumir demasiadas calorías.
- No mantenerse físicamente activo.
- Comenzar la menopausia de forma precoz.
- Tener depresión (fuerte sentimiento de tristeza) y ansiedad (fuerte sentimiento de preocupación o miedo).
- Sentir más hambre que de costumbre debido a tomar esteroides que le recetaron.
- Comer por comodidad o para lidiar con las emociones.

- Comer más que lo habitual debido a los efectos secundarios del tratamiento, como la fatiga (sentirse más cansado que de costumbre) o las náuseas (una sensación de que va a vomitar).

Si aumentó de peso, puede ser difícil perderlo. Debido a esto, es importante mantener un peso saludable durante su tratamiento.

Use las siguientes pautas para ayudarle a evitar el aumento de peso. Trabaje junto a su nutricionista dietista clínico en sus objetivos de peso.

- Elija una dieta balanceada. Lea la sección "Cómo equilibrar su plato" para encontrar consejos útiles.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Controle el tamaño de las porciones.
- Siempre ponga la comida en un plato para que sepa la cantidad que come. No coma de un recipiente o de una bolsa.
- Evite comer mientras mire televisión, durante el "tiempo de pantalla" (como revisar correos electrónicos o mirar una película) o mientras hable por teléfono.
- Tome 8 vasos (de 8 onzas o 236,6 ml) de líquidos al día. Elija agua u otras bebidas sin calorías, como la soda.
- No tome más de 1 taza de jugo de fruta por día. Es mejor comer la fruta entera que beber el jugo.

No tiene que cambiar su dieta de repente. Puede fijar 1 o 2 objetivos cada semana. Si tiene contratiempos, puede aprender de ellos. Los pequeños cambios se convierten en grandes resultados con el tiempo.

Cómo equilibrar su plato

Cuando intenta comer sano, el equilibrio de los alimentos en su plato es importante. Tenga en cuenta la imagen del plato en la figura 2. Esto le puede ayudar a elegir el tamaño adecuado de la porción de los diferentes alimentos.

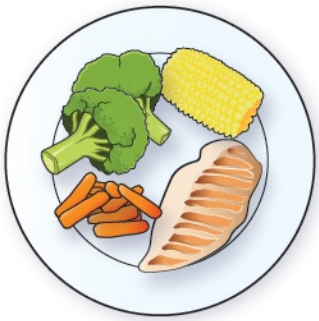

Figura 2. Cómo equilibrar su plato

Dos tercios (o más) de su plato deben ser de origen vegetal, como verduras, frutas, granos integrales y frijoles.

En cuanto a las verduras, trate de elegir las que no contengan almidón, como las siguientes:

- Brócoli.
- Repollo.
- Coliflor.
- Verduras de hoja verde, como espinaca, lechuga, col rizada, acelga y bok choy.
- Champiñones.
- Espárragos.
- Calabacita.
- Pimientos.
- Tomates.

Otros alimentos de origen vegetal incluyen:

- Granos enteros o integrales, como arroz integral, pasta de trigo integral, quinoa y cebada.
- Verduras con almidón, como papas, batatas, maíz, calabaza y arvejas.
- Frutas enteras, como bayas, manzanas, peras, kiwis y naranjas.

La proteína animal no debería ocupar más de un tercio de su plato. Algunas fuentes de proteína animal son las siguientes:

- Pescado, como sardinas y salmón enlatados, y pescado fresco.
- Productos lácteos sin grasa o descremados, como yogur natural.
- Huevos.
- Carne de ave, como pollo y pavo.

Si come carnes rojas, como res, cerdo y cordero, trate de comerlas solo una o dos veces por semana.

También puede reemplazar la proteína animal con proteína vegetal, como frijoles, frutos secos y tofu.

Es posible que su comida no siempre se vea exactamente como el plato que se muestra aquí. Podría tomar una taza de sopa de lentejas y verduras y comer una manzana pequeña, y obtendría nutrientes parecidos y tendría una comida balanceada. Además, podría comer más verduras en el almuerzo y la cena que en el desayuno. Lo más importante es tener una dieta principalmente a base de vegetales y controlar las porciones de todas sus comidas.

Cómo controlar el tamaño de las porciones

El tamaño de una porción es la cantidad de comida que elije comer. El tamaño de la porción es una convención de alimentos y, en ocasiones, puede representar la cantidad recomendada de un alimento.

Es importante pensar en el tamaño de las porciones cuando se calcula la cantidad para comer. Los tamaños de las porciones de bebidas y alimentos embotellados, envasados y de restaurantes han aumentado con los años. En esta tabla se muestra el tamaño de las porciones de algunos alimentos.

Grupo de alimentos	Alimento	Cantidad en 1 porción
Pan, cereal, arroz y pasta	Pan	1 rebanada
	Bagel, estilo New York	¼ bagel
	Avena, cocida	½ taza
	Cereal (frío)	1 onza o 28.4 g (de ½ taza a 1 taza, según cuál sea el cereal)
	Pasta	½ taza
	Arroz	½ taza
Verduras	Cortadas, cocidas o crudas	½ taza
	Jugo	¼ de taza
	Crudas, de hoja	1 taza
Frutas	Cortadas, cocidas o en lata (sin endulzar)	½ taza
	Secas	¼ de taza
	Jugo	¾ de taza
	Frescas	1 fruta mediana
Leche, yogur y queso	Leche o yogur	1 taza
	Quesos mínimamente procesados (mozarella, suizo, muenster, cheddar, provolone y gouda)	1 ½ onzas (unos 45 ml)
Carne magra, pollo, pescado, frijoles, huevos y frutos secos	Frijoles cocidos	½ taza
	Carne o pescado cocidos	3 onzas (85 gramos)
	Huevos	1
	Frutos secos	⅓ de taza
	Mantequilla de maní	2 cucharadas

Para determinar el tamaño de las porciones, use los siguientes ejemplos de objetos cotidianos (véase la figura 3):

Figura 3. Ejemplos del tamaño de las porciones

Medidas comunes

Use tazas y cucharas medidoras para medir sus porciones. Estas son algunas medidas comunes que puede ser útil recordar.

- 3 cucharaditas = 1 cucharada
- 4 cucharadas = ¼ taza
- 4 onzas o 113 gramos = ½ taza
- 8 onzas o 226 gramos = 1 taza
- 1 taza = ½ pinta
- 2 tazas = 1 pinta

Información sobre las etiquetas de los alimentos

Leer y entender las etiquetas de los alimentos puede ayudar a elegir alimentos y bebidas de forma saludable. Las etiquetas de los alimentos incluyen información sobre el alimento o la bebida, por ejemplo:

- La cantidad de azúcares añadidos en 1 porción.
- La cantidad de vitamina D y potasio en 1 porción.

- El tamaño de la porción.
- La cantidad de calorías en 1 porción.
- El porcentaje del valor diario de nutrientes, como el sodio, la fibra y la vitamina D.

Los siguientes son algunos ejemplos de etiquetas de alimentos (véase la figura 4).

Nutrition Facts
Serving Size 2/3 cup (55g)
Serving Per Container About 8

Amount Per Serving
Calories 230 Calories from Fat 72

	% Daily Value*
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%

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

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

Nutrition Facts
8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per serving
Calories 230

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 3g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20 %**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Figura 4. Etiquetas de alimentos

Cómo leer la etiqueta de los alimentos

La etiqueta que se ve a continuación enumera el contenido nutricional de una porción de ⅔ de taza de macarrones con queso (véase la figura 5). Las flechas apuntan a los cuadros de la derecha, que explican lo que significa cada línea.

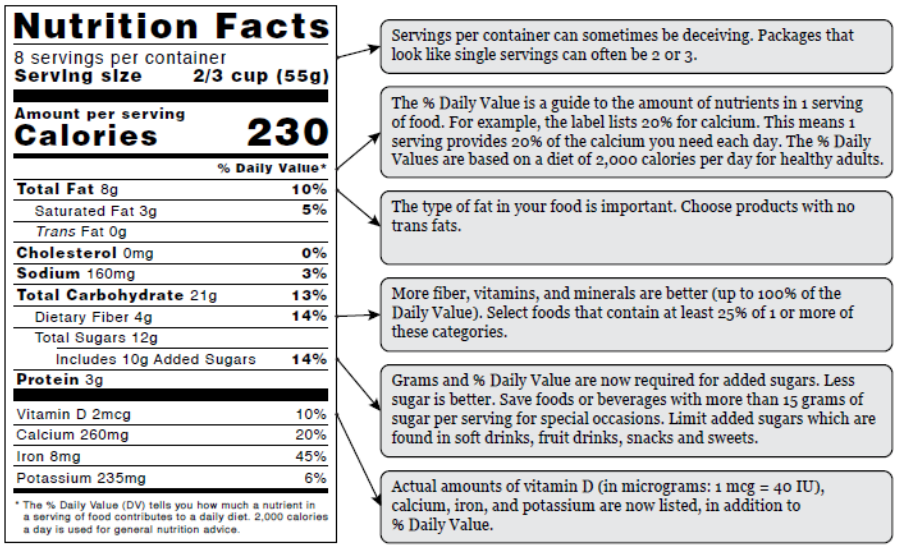

Figura 5. Cómo leer la etiqueta de los alimentos

Lleve un diario alimenticio

Hacer un control de lo que come y bebe con un diario alimenticio escrito le ayuda a ser más consciente de sus elecciones. Puede mejorar su razonamiento y su conciencia de qué, cuándo y por qué come. Por ejemplo, es posible que coma demasiado tarde en la noche cuando está más cansado que hambriento. Puede notar que come ciertos bocadillos porque está estresado o aburrido.

Si mantiene un diario alimenticio, es más probable que alcance sus objetivos de nutrición y peso corporal. Llevar un diario alimenticio también le puede ayudar a tomar mejores decisiones sobre los alimentos que come. Su nutricionista dietista clínico le puede ayudar a usar su diario alimenticio para cumplir con sus objetivos de nutrición.

Para llevar un buen diario alimenticio, escriba lo que come justo después de comerlo, incluido el tamaño de la porción. Sea lo más detallado posible. Por ejemplo, puede escribir que comió “1 taza de copos de salvado con ½ taza de leche descremada”. También puede incluir cómo se sentía al momento de comer. Consulte la muestra de diario alimenticio en la sección “Ejemplo de diario alimenticio” para ver un ejemplo.

Muchas personas consideran que escribir un diario alimenticio a mano con un bolígrafo y un cuaderno pequeño funciona mejor. Otras personas usan una aplicación de un teléfono inteligente o la sección de “Notas” en su teléfono inteligente. Puede elegir la forma que más le convenga.

Cómo elaborar una dieta saludable

Las pautas a continuación le pueden ayudar a diseñar una dieta saludable. Trabaje en colaboración con su nutricionista dietista clínico para encontrar la dieta más adecuada para usted.

Controle sus calorías

- Controle los tamaños de las porciones en todas las comidas y los bocadillos.
- Coma a conciencia. Fíjese si tiene hambre o se siente lleno antes y después de comer.
- Evite los refrigerios. Coma sus comidas en horarios fijos durante el día. Elija refrigerios saludables solo si los necesita.
- Evite bebidas endulzadas, como refrescos y bebidas sin alcohol.
- Limite la cantidad de alcohol que toma. Lea la sección “Limite el alcohol” para obtener más información.

Elija alimentos de origen vegetal

- Verduras, frutas y otros alimentos vegetales enteros deberían ser la mayor parte de su dieta.
- Coma una amplia variedad de verduras y frutas. Elija frutas y verduras con diferentes colores, como verde oscuro, morado, naranja, amarillo, rojo y blanco para obtener muchos nutrientes diferentes.
- Trate de comer alrededor de 3 tazas de verduras y de 1 a 2 tazas de fruta al día.

Limite los azúcares añadidos y totales

Los azúcares se encuentran naturalmente en muchos alimentos, como la fruta fresca y la leche. Está bien consumir azúcares naturales en porciones moderadas.

Algunos alimentos (como los refrescos, los jugos frutales, los refrigerios y los dulces) tienen azúcares añadidos (azúcares que no se encuentran de forma natural). Los alimentos y las bebidas con azúcares añadidos pueden agregar demasiadas calorías a su dieta. Con el tiempo, esto puede causar obesidad o sobrepeso. También pueden causar problemas con el azúcar en la sangre y la insulina (una hormona que ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre). Los problemas con la insulina pueden incluir la hiperglucemia crónica (nivel alto de azúcar en la sangre), la hiperinsulinemia (demasiada insulina en la sangre) y la resistencia a la insulina. Estas afecciones pueden aumentar su riesgo de tener cáncer de mama y algunos otros tipos de cáncer. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no consumir más de 25 gramos (6 cucharaditas) de azúcares añadidos por día. Esta medida es para alguien que consume 2000 calorías por día.

Siga estas recomendaciones para limitar la cantidad de azúcar que come:

- Lea las etiquetas de los alimentos para saber la cantidad de azúcares añadidos que tiene un alimento o una bebida.
  - Ahora se requiere informar los gramos y los porcentajes de valor diario de los azúcares añadidos. Cuanto menos azúcar, mejor.
  - Los ingredientes aparecen en orden descendente. Esto significa que el producto tiene más de los ingredientes que aparecen primero y menos de aquellos que figuran al final. Asegúrese de que el azúcar no sea uno de los primeros ingredientes en la lista.
  - Las etiquetas de los alimentos enumeran los azúcares añadidos de muchas maneras. Algunos nombres a los que debe estar atento son:
    - Jarabe de maíz.
    - Jarabe de arroz integral.

    - Jarabe de maíz con alto contenido de fructosa.
    - Azúcar mascabado.
    - Concentrado de jugo de fruta.
    - Maltosa.
    - Dextrosa.
    - Jugo de caña evaporado.
    - Azúcar turbinado.
    - Sacarosa.
    - Glucosa.
    - Fructosa.
    - Malta de cebada.
    - Azúcar moreno.
    - Miel.
    - Jarabe de arce.
    - Azúcar de caña.
    - Azúcar invertido.
- Deje los alimentos o las bebidas que tengan más de 15 g de azúcar por porción para alguna ocasión especial.
- Recuerde que el azúcar es azúcar sin importar si está sin procesar, si es moreno, blanco, orgánico o en polvo.

Si tiene otros problemas de salud, como diabetes, prediabetes, resistencia a la insulina u obesidad, hable con su nutricionista dietista clínico.

Incluya fibras en su dieta

La fibra es una parte de las plantas que uno come, pero que el cuerpo no digiere. La fibra es buena para su salud y puede ayudarle a lo siguiente:

- Mantener el azúcar en la sangre en los niveles adecuados.
- Bajar los niveles de colesterol.
- Defecar con regularidad y prevenir el estreñimiento (defecar menos de lo normal).
- Sentirse más lleno y satisfecho después de una comida.

La mayoría de las personas debería consumir por lo menos de 25 a 35 gramos de fibra por día. Puede hacerlo comiendo alrededor de 2 ½ tazas de verduras o legumbres, 2 tazas de fruta y 3 porciones de granos integrales todos los días. Puede comer 3 porciones de granos integrales, podría comer 1 ½ tazas de cereal integral, avena, pasta de trigo integral, mijo, quinoa, arroz integral u otros granos integrales cocidos, o 3 rebanadas de pan de trigo integral.

Aumentar la cantidad de fibra en su dieta en un período corto puede producir gases y abotagamiento. Agregue fuentes de fibra en su dieta lentamente y beba mucho líquido. Esto le ayudará a que el cuerpo se adapte el cambio.

Alimentos con fibra

Por lo general, los alimentos ricos en fibra tienen al menos 3 gramos de fibra por porción. Las verduras, las frutas, los frijoles y los granos integrales normalmente son ricos en fibra. También contienen muchas vitaminas y minerales. Los granos integrales incluyen las semillas de grano entero. Son mejores para usted que los granos refinados. Ejemplos de granos integrales:

- Arroz integral, arroz negro y arroz salvaje.
- Escanda.
- Mijo.
- Quinoa.
- Bulgur.

- Avena y harina de avena.
- Alforfón.
- Cebada.
- Trigo integral.
- Palomitas de maíz.

Lea las etiquetas de sus alimentos para encontrar aquellos ricos en fibra. Las etiquetas que ponen la palabra “entero” o “integral” antes del primer ingrediente son buenas fuentes de fibra. Por ejemplo, busque “harina integral” como el primer ingrediente en el pan, no solo “harina de trigo”.

Algunos alimentos como los yogures y las golosinas en barra ahora contienen fibra añadida (como insulina). No hay suficiente evidencia que sugiera que estas fibras añadidas tengan los mismos beneficios para la salud que aquellas presentes en los alimentos de forma natural.

La siguiente tabla enumera algunas buenas fuentes alimenticias de fibra. Para obtener más información y una lista completa de alimentos ricos en fibra, lea *Guía de alimentos con alto contenido de fibra* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods).

Grupo de alimentos	Alimento	Porción	Fibra (gramos)
Verduras	Alcachofa, cocida	1 mediano	7 gramos
	Brócoli, cocido	1 taza	6 gramos
	Zanahorias, crudas	1 taza, picadas	3 ½ gramos
	Papa horneada con cáscara	1 pequeña	3 gramos
	Coliflor, cocida	1 taza	3 gramos
Frutas	Frambuesas (frescas o congeladas)	1 taza	8 gramos
	Pera (con cáscara)	1 mediano	6 gramos
	Aguacate	½ mediano	5 gramos
	Manzana (con cáscara)	1 mediano	4 ½ gramos
	Naranja	1 mediano	3 gramos
Granos	Pasta de trigo integral	1 taza	6 gramos
	Pan de trigo integral	2 rebanadas	4 gramos
	Palomitas de maíz (hechas con aire)	3 tazas	3 ½ gramos
	Cebada, cocida	½ taza	3 gramos
Frijoles, legumbres, frutos secos, semillas	Lentejas, cocidas	½ taza	8 gramos
	Frijoles negros, cocidos	½ taza	7 ½ gramos
	Almendras	1 onza (28 gramos)	3 ½ gramos
	Pistachos	1 onza (28 gramos)	3 gramos

Elija alimentos con grasas saludables

Incluir algo de grasa en su dieta es saludable y necesario. Hay diferentes tipos de grasa. Algunas son más saludables que otras.

La grasa tiene muchas calorías. Un gramo de grasa tiene 9 calorías, mientras que 1 gramo de un carbohidrato o una proteína tiene 4 calorías. Esto significa que las comidas altas en grasa tienen muchas calorías en una pequeña cantidad de comida. Es importante recordar esto si está intentando perder peso o mantenerse en un peso saludable.

Para las personas con ciertos trastornos médicos, es posible que sea útil limitar las grasas. Para la mayoría de las personas, es mejor evitar consumir demasiadas calorías y elegir tipos más saludables de grasas, en lugar de evitarlas por completo.

Grasas saturadas y grasas trans

Las grasas saturadas y trans pueden aumentar sus niveles de colesterol. El colesterol alto con frecuencia está relacionado con enfermedades cardíacas. Limite la cantidad de grasas saturadas y trans en su dieta.

Las grasas saturadas son grasas que ocurren de manera natural. Los siguientes alimentos tienen muchas grasas saturadas:

- Carnes, como cerdo y res.
- Productos lácteos enteros, como queso y mantequilla.
- Coco, como aceite de coco y leche de coco.
- El aceite de palma.

La mayor parte de la grasa saturada que las personas comen proviene de alimentos como hamburguesas, sándwiches, pizza y postres.

Las grasas trans no ocurren de manera natural. La Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA) ya ha prohibido las grasas trans de muchos alimentos, pero todavía se encuentran en ocasiones. Lea la etiqueta de los alimentos cuando compre comidas envasadas para ver si el producto tiene grasas trans. Elija productos sin grasas trans cuando sea posible.

Las grasas trans a veces aparecen como “aceites parcialmente hidrogenados” o “aceite fraccionado”. Las comidas que pueden tener grasas trans incluyen:

- Crema para el café.
- Alimentos fritos en abundante aceite.
- Algunas margarinas.
- Palomitas para microondas.
- Galletas saladas, pasteles, papas fritas y galletas procesadas o empaquetadas.

Grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas

Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas son más saludables para usted. Se encuentran principalmente en alimentos vegetales, pescado y otros mariscos. Buenas fuentes de grasas saludables incluyen:

- Pescados y otros mariscos, entre ellos:
  - Salmón
  - Sardinas
  - Halibut
  - Mejillones
  - Bacalao
  - Arenque
  - Anchoas
- Frutos secos, semillas y aceites, entre ellos:
  - Almendras
  - El aceite de oliva
  - Nueces
  - El aceite de canola
  - Semillas de calabaza
  - Semillas de lino
- Verduras y frutas, entre ellas:
  - Aguacates
  - Col de Bruselas
  - Bok choy (col china)
  - Algas

Limite el alcohol

La investigación ha demostrado una conexión entre el consumo de alcohol y un mayor riesgo de cáncer de mama. Las mujeres

que beben, en promedio, más de 1 porción de alcohol por día corren más riesgo de padecer cáncer de mama. El tipo de bebida alcohólica no importa. El riesgo aumenta mientras mayor sea el consumo de alcohol. Tomar mucho alcohol también puede aumentar el riesgo de padecer cáncer de mama en hombres.

Beber demasiado alcohol también está relacionado con otros problemas de salud, entre ellos:

- Enfermedad hepática.
- Cáncer de boca, garganta y esófago (conducto por el cual pasan los alimentos y líquidos que van de la boca al estómago).
- Irritación del estómago y el páncreas (la glándula que ayuda a digerir los alimentos y controla los niveles de azúcar en la sangre).
- Hipertensión arterial.

Si bebe, hágalo con moderación e intente reservarlo para ocasiones especiales. Siga estos consejos para controlar la cantidad de alcohol que toma:

- Recuerde que los distintos tipos de alcohol tienen diferentes tamaños de porción. A continuación se encuentran los tamaños de porción para algunas bebidas alcohólicas. Una porción de lo siguiente:
  - Vino o champaña: 4 a 5 onzas (118 a 148 ml) (aproximadamente 100 calorías).
  - Cerveza regular: 12 onzas (355 ml) (aproximadamente 150 calorías).
  - Bebida blanca (como tequila o vodka): 1.5 onzas (44 ml) (aproximadamente 100 calorías).
- Preste atención al tamaño de los vasos de vino que usa en casa o en restaurantes. Algunas copas de vino contienen 20 onzas (casi 1 litro) o más: hasta 5 porciones de vino.
- Puede agregar cosas como soda a la bebida para diluirla y no consumir tanto alcohol.

Si tiene preguntas sobre el alcohol, hable con su médico, enfermero o nutricionista dietista clínico.

Limite la sal y el sodio

Comer alimentos con mucha sal puede elevar la presión arterial y aumentar el riesgo de padecer un accidente cerebrovascular, una insuficiencia cardíaca y una enfermedad renal. La mayoría de las personas deberían consumir menos de 2300 mg de sodio (alrededor de 1 cucharadita de sal) por día. Las comidas frescas que no están procesadas normalmente tienen menos sodio.

Lea las etiquetas de los alimentos para saber la cantidad de sodio en el producto. Elija alimentos que estén etiquetados como “bajo en sodio”, “muy bajo en sodio” o “sin sodio”.

Siga estos consejos para reducir el sodio que consume:

- Cuando cocine, condimente los alimentos con hierbas frescas y especias en lugar de sal.
- Limite la cantidad de alimentos enlatados que come (como sopas enlatadas).
- Limite la cantidad de alimentos envasados, procesados, conservados en vinagre y curados que consuma (como pepinillos y fiambres).
- No agregue sal a la comida en la mesa.

Información sobre alimentos con soja

Algunas células del cáncer de mama usan estrógeno y otras hormonas para crecer. Debido a esto, muchas personas tienen preguntas sobre los alimentos con soja y el cáncer de mama.

Los alimentos con soja naturalmente contienen compuestos vegetales llamados isoflavonas. Las isoflavonas son parecidas al estrógeno que se produce en nuestro cuerpo, pero funcionan de otra manera. Consumir alimentos con soja (a veces llamados fitoestrógenos) no aumenta la cantidad de estrógeno que el cuerpo produce.

La investigación muestra que comer alimentos con soja entera **no** aumenta el riesgo de tener cáncer de mama. Si tiene cáncer de mama o ha tenido en el pasado, comer alimentos con soja no empeorará el cáncer ni aumentará el riesgo de recurrencia del cáncer (cuando el cáncer regresa).

Cierta investigación muestra que comer alimentos con soja puede ofrecer beneficios para la salud. Esto todavía se está

investigando.

Generalmente, es mejor elegir alimentos con soja entera que alimentos e ingredientes con soja muy procesados. Los alimentos con soja entera contienen nutrientes importantes como proteína, hierro y calcio. Ejemplos de alimentos con soja entera incluyen:

- Tofu
- Miso
- Tempeh
- Leche de soja
- Edamame

Es posible que también encuentre ingredientes con soja en muchos alimentos, entre ellos:

- Lecitina de soja
- El aceite de soja
- Salsa de soja

Estos ingredientes son seguros para la mayoría de las personas y no aumentará su cáncer de riesgo.

Cierta investigación muestra que las cantidades muy altas de isoflavonas pueden no ser seguras. Es importante comer alimentos con soja entera que pueden ofrecer beneficios para la salud y no productos de soja en forma de suplemento, polvo o píldora. Los productos con soja promocionados como suplementos alimenticios pueden tener riesgos para la salud.

Información sobre suplementos alimenticios

Hay muchos suplementos alimenticios que puede tomar si lo necesita. Se presentan en muchas formas, como comprimidos, líquido y polvos.

La mejor forma y la más saludable de obtener nutrientes es de los alimentos. La mayoría de las personas pueden obtener los nutrientes que necesitan de una dieta balanceada, principalmente de origen vegetal. Sin embargo, algunas personas pueden necesitar obtener algunos nutrientes a través de suplementos. Puede necesitar suplementos si:

- Tiene ciertas enfermedades.
- Sigue una dieta especial.
- Es vegano (no come ningún producto animal).
- Tiene 65 años o más.
- Está embarazada o planea quedar embarazada pronto.
- Tiene una deficiencia o insuficiencia de nutrientes (no tiene ni obtiene suficiente de un determinado nutriente).

Pídale a su proveedor de cuidados de la salud o nutricionista dietista clínico más información si cree que podría necesitar tomar suplementos.

Recuerde las siguientes precauciones (medidas de seguridad) con los suplementos alimenticios. Algunos suplementos alimenticios pueden:

- Interactuar con medicamentos, incluida la quimioterapia y la terapia endocrina (hormona).
- Interactuar entre ellos.
- Causar efectos secundarios graves.
- No estar regulados para la seguridad, el contenido o la cantidad del producto.

Es importante que todo su equipo de atención médica esté al tanto de los suplementos que tome. Esto incluye vitaminas, minerales, hierbas, productos botánicos y otros suplementos.

Para aprender más sobre los suplementos, lea *Los remedios herbales y el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment). También puede visitar el sitio de MSK

About Herbs (Información sobre hierbas) www.msk.org/herbs o descargar la aplicación gratuita de MSK para iPhone llamada "About Herbs" (Información sobre hierbas).

Otros recursos incluyen la Sociedad Americana contra el Cáncer (www.cancer.org) y el American Institute for Cancer Research (www.aicr.org). Escriba "suplementos alimenticios" en la barra de búsqueda cuando visite estos sitios para obtener más información.

Información sobre alimentos orgánicos

Cuando el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) etiqueta un alimento como "orgánico", significa que las granjas y los establecimientos han cultivado o producido los alimentos según ciertas reglas. Estos serían:

- Los alimentos vegetales orgánicos deben cultivarse sin pesticidas o herbicidas sintéticos (sustancias usadas para controlar insectos y malezas hechas por el hombre).
- Los productos animales orgánicos deben provenir de animales que no reciben hormonas de crecimiento ni antibióticos (sustancias que se les da a los animales para hacer que crezcan más rápido o para tratar enfermedades). Estos animales deben recibir alimentos orgánicos. No se les puede dar comida hecha de otros animales.
- Los alimentos orgánicos no son organismos genéticamente modificados (OGM), lo que significa que su material genético (ADN) no cambia de ninguna manera antes de crecer.

Hay algunos beneficios al elegir alimentos orgánicos, y para algunas personas es una elección personal importante. Sin embargo, no existe suficiente investigación para demostrar que es mejor para la salud comer alimentos orgánicos. Comer más de estos alimentos no reducirá su riesgo de tener cáncer. Algunos alimentos orgánicos pueden ser más caros o más difíciles de encontrar en comparación con otros alimentos.

Es importante recordar que siempre debe comer muchas frutas y verduras diferentes. No es importante si son o no orgánicos.

La alimentación apropiada durante su tratamiento del cáncer de mama

Existen muchos tipos de tratamientos contra el cáncer de mama. Es importante comer bien durante su tratamiento. La alimentación apropiada durante su tratamiento del cáncer de mama puede ayudarle a lo siguiente:

- Sentirse más fuerte.
- Tener más energía.
- Hacer frente a los efectos secundarios.
- Prevenir o reducir el aumento o la pérdida de peso.
- Obtener los nutrientes adecuados.
- Reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos (intoxicación alimentaria).
- Evitar la deshidratación.
- Recuperarse después de la cirugía.

Pautas alimenticias para las personas que reciben quimioterapia

Seguridad de los alimentos

Si está recibiendo quimioterapia, corre un mayor riesgo de tener una infección o una enfermedad transmitida por los alimentos. Esto se debe a que la quimioterapia puede disminuir la cantidad de glóbulos blancos en el cuerpo. Estas células combaten las bacterias (gérmenes) y mantienen su sistema inmunitario fuerte. Evite los alimentos que no se preparen, almacenen o manipulen de forma adecuada. Esto puede suceder donde hace las compras de alimentos, cuando sale a comer afuera o incluso en casa.

Para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos, es importante comprar alimentos que sean seguros para comer y hacer, y almacenar los alimentos de manera segura. Para obtener más información, lea *Seguridad de los alimentos durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Cómo controlar el peso corporal

Durante la quimioterapia, algunas personas aumentan de peso y otras pierden peso. Es mejor tratar de mantener un peso corporal saludable y no aumentar ni perder demasiado peso durante el tratamiento. Para obtener más información, lea la sección "Cómo mantener un peso saludable".

Si pierde mucho peso como resultado de su tratamiento de quimioterapia, es conveniente que cambie su dieta. Es posible que no tenga mucha hambre debido a los efectos secundarios del tratamiento, como fatiga, ansiedad y depresión. Si pierde el apetito (no tiene tanta hambre como es habitual), siga las sugerencias que presentamos a continuación:

- Coma sus alimentos favoritos.
- Coma comidas pequeñas o refrigerios regularmente durante el día.
- Coma con amigos o familia que lo apoyen.
- Agregue grasas saludables (como aceite de oliva, aguacate y frutos secos) a sus comidas y refrigerios.
- Pida ayuda para comprar y hacer comidas.
- Escuche música que disfrute mientras come.
- Elabore un plan de comidas en un calendario fijo para que no se olvide de comer.
- Intente hacer batidos caseros con ingredientes ricos en nutrientes, como frutas, verduras y frutos secos.
- No se obligue a comer una gran cantidad de una sola vez, pero no se salte las comidas por completo.

Lea *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) para obtener más información sobre cómo mantenerse en un peso saludable durante su tratamiento contra el cáncer.

Permanezca hidratado

Es importante estar bien hidratado durante la quimioterapia. Tome al menos 8 vasos (de 8 onzas, 236 ml) de agua u otras bebidas sin calorías o bajas en calorías (por ej., soda o té) por día.

No tomar una cantidad suficiente de líquidos puede causar:

- Aturdimiento (sentir que podría desmayarse).
- Mareo.
- Náuseas.
- Estreñimiento.
- Fatiga.
- Infecciones de las vías urinarias (una infección en el sistema urinario).

Trate de no tomar muchas bebidas endulzadas, refrescos (como cola o ginger ale) y jugos.

Cómo mantener su energía

La fatiga es el efecto secundario más común durante la quimioterapia y es posible que empeore con el tiempo. Si bien no hay un solo alimento para prevenir o reducir la fatiga, puede ayudar seguir una dieta balanceada, hacer ejercicio regularmente y dormir lo suficiente. También puede seguir los consejos a continuación.

- Limite la cantidad de azúcares añadidos que come, como dulces, productos horneados y refrescos. Demasiados azúcares añadidos y dulces pueden causar fatiga debido a los cambios bruscos en los niveles de azúcar en la sangre. También pueden agregar demasiadas calorías a su dieta.
- Trate de hacer comidas pequeñas, regularmente espaciadas, y consumir alimentos ricos en proteína en cada comida. Las buenas fuentes de proteínas incluyen frutos secos, mantequillas de frutos secos, huevos, quinoa, frijoles y legumbres, pescado, yogur natural y aves magras.
- Está bien tomar 1 o 2 tazas de café u otras bebidas con cafeína por día. No consuma cafeína para quedarse despierto hasta tarde o en lugar de comidas balanceadas.
- Si se siente cansado durante el día, pruebe salir a caminar en lugar de comer, si realmente no tiene hambre.
- Limite o evite las bebidas alcohólicas.
- Permanezca hidratado.
- Trate de permanecer físicamente activo.

Cómo hacer frente a los efectos secundarios

Es posible que tenga diferentes efectos secundarios durante los tratamientos de quimioterapia. Los efectos secundarios pueden ser diferentes para cada persona. También pueden ser diferentes según el día. En las siguientes tablas se muestran algunos posibles efectos secundarios durante la quimioterapia, así como alimentos que puede probar para aliviarlos y alimentos que debe evitar.

Náuseas

Qué intentar	Qué se debe evitar
• Té de jengibre. • Alimentos frescos o fríos, como desayunar cereal con leche o un sándwich de verduras crudas. • Fruta fresca o congelada. • Comer alimentos pequeños y frecuentes. • Galletas saladas. • Caldo u otras sopas simples. • Caramelos solubles.	• Olores fuertes de alimentos u otros olores. • Comidas abundantes. • Alimentos grasosos, cremosos, aceitosos o fritos.

Estreñimiento

Qué intentar	Qué se debe evitar
• Tomar al menos 8 vasos (de 8 onzas o 236 ml) de agua al día. • Verduras y frutas crudas o cocidas. • Frutas secas como ciruelas o albaricoques. • Frijoles y legumbres. • Productos de grano integral, como cereal de salvado o avena. • Yogur natural. • Té o café caliente (limite a 1 a 2 tazas por día si tienen cafeína).	• Alimentos hechos con harina blanca, como galletas, pasteles y pan blanco. • Arroz blanco. • Bananas.

Diarrea

Qué intentar	Qué se debe evitar
• Yogur natural descremado. • Bananas. • Productos con pan blanco, como panecillos simples. • Arroz blanco simple. • Frutas cocidas o enlatadas en porciones pequeñas. • Té suave y agua corriente. • Pescado magro cocido, como platija o halibut. • Huevos cocidos. • Tomar pequeñas cantidades de líquido con frecuencia.	• Jugo de fruta y bebidas muy endulzadas. • Caramelos sin azúcar. • Cereales o panes ricos en fibra. • Porciones grandes de verduras y frutas crudas. • Frutas enlatadas en jarabes concentrados. • Café o bebidas con cafeína.

Vómito

Qué intentar	Qué se debe evitar
Después de que el vómito se detenga: • Bebidas con electrolitos, como bebidas deportivas. • Paletas heladas. • Caldo. • Porciones muy pequeñas de alimentos sólidos, según lo que tolere.	• Cualquier alimento sólido, hasta que deje de vomitar.

Úlceras bucales

Qué intentar	Qué se debe evitar
• Tomar bebidas con pajita. • Alimentos y bebidas frescos, blandos y suaves, como yogur, budín o puré de manzana. • Enjuagar la boca con agua salada o enjuague bucal sin alcohol.	• Alimentos y bebidas ácidas, como jugo de naranja o salsa de tomate. • Alimentos y bebidas muy calientes. • Alimentos picantes. • Alimentos de textura rugosa o muy secos, como granola. • Bebidas alcohólicas. • Enjuague bucal con alcohol.

Cambios en el sabor o sabor metálico

Qué intentar	Qué se debe evitar
• Agregar rodajas de limón, naranja o pepino al agua. • Masticar chicle con sabor a menta. • Alimentos fríos o frescos. • Fruta fresca. • Tomar bebidas con pajita.	• Utensilios de metal. • Cualquier comida o bebida que no tenga buen sabor.

Acidez

Qué intentar	Qué se debe evitar
• Comidas pequeñas. • Masticar bien la comida. • Pequeños sorbos de líquido. • Sentarse con la espalda erguida al menos por una hora después de las comidas o los refrigerios. • Elevar ligeramente la cabeza de su cama con almohadas o una cuña.	• Alimentos ácidos, como el jugo de naranja, la salsa de tomate o el café. • Comidas abundantes. • Comer o beber rápido. • Bebidas gasificadas, como los refrescos. • Alimentos picantes. • Bebidas alcohólicas. • Menta.

Suplementos alimenticios durante el tratamiento contra el cáncer

No tome vitaminas, minerales, remedios herbales u otros suplementos alimenticios durante la quimioterapia a menos que su proveedor de cuidados de la salud o nutricionista dietista clínico se lo indique. Las grandes dosis de antioxidantes podrían evitar que algunos tratamientos contra el cáncer actúen como deberían. Por esa razón, es importante evitar la mayoría de las vitaminas y otros suplementos alimenticios durante la quimioterapia. No obtendrá demasiadas vitaminas ni antioxidantes de una dieta rica en alimentos enteros, como frutas y verduras.

Es posible que tenga que tomar un suplemento de vitamina D (consulte la sección “Cómo controlar su salud ósea”). Hable con su médico o nutricionista dietista clínico sobre tomar vitamina D y qué cantidad es adecuada para usted.

Durante la quimioterapia y la radioterapia:

- No tome más de 16 onzas (2 tazas) de té verde por día.
- No tome más de 8 onzas (1 taza) de jugo por día.
- Limite o evite las bebidas con vitaminas añadidas (como Vitamin Water®).

Para obtener más información sobre suplementos alimenticios, consulte la sección “Información sobre suplementos alimenticios”.

Pautas alimenticias durante la terapia endocrina (hormona)

Los tratamientos con hormonas incluyen tamoxifen, leuprolide (Lupron®) e inhibidores de aromatasa, como anastrozole (Arimidex®), exemestane (Aromasin®) y letrozole (Femara®). Se pueden utilizar por períodos cortos o largos. Si está recibiendo una terapia con hormonas, revise las siguientes pautas.

Interacciones entre medicamentos y nutrientes

La toronja y el jugo de toronja interactúan con muchos medicamentos. Evite comer toronja y beber jugo de toronja si toma tamoxifen.

Ciertos suplementos alimenticios pueden interactuar con el tamoxifen y otros tratamientos con hormonas. Siempre consulte a su proveedor de cuidados de la salud o nutricionista dietista clínico antes de comenzar a tomar algún suplemento alimenticio.

Cómo controlar el peso corporal

Para algunas personas, las terapias con hormonas pueden hacer que sea difícil mantener un peso corporal saludable. Lea la sección “Cómo mantener un peso saludable” para obtener más información sobre cómo controlar su peso y para obtener consejos para mejorar su dieta.

Dieta y sofocos

El sofoco es una sensación de calor intenso que no es provocado por una fuente externa. Los sofocos son un problema para algunas personas durante la menopausia. También pueden ser un problema para las personas que reciben tratamiento para el cáncer de mama. Los sofocos pueden ser diferentes para cada persona. Pueden durar diferentes períodos y ser intermitentes.

Mantener un peso saludable o perder peso si tiene sobrepeso puede ayudarle con los sofocos.

Un ambiente estresante o cálido puede desencadenar los sofocos. Algunos alimentos y bebidas también pueden desencadenar los sofocos o empeorarlos.

Si tiene sofocos, trate de evitar o limitar los siguientes alimentos y bebidas:

- Bebidas con cafeína, como café, refrescos y bebidas deportivas.
- Chocolate.
- Alcohol.
- Alimentos picantes.
- Bebidas calientes.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de tomar algún suplemento alimenticio para aliviar los sofocos. Para conocer formas de controlar sus sofocos, lea *Cómo hacer frente a los sofocos sin usar hormonas* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-your-hot-flashes-without-hormones).

Cómo controlar su salud ósea

Osteopenia y osteoporosis

La densidad mineral ósea mide la densidad de los huesos. Es normal perder densidad en los huesos con el tiempo. La osteopenia es una afección en la cual la densidad mineral ósea es menor que la normal para su edad. Tener una densidad mineral ósea baja puede causar osteoporosis, una enfermedad en la que los huesos se debilitan y se vuelven más propensos a fracturarse (quebrarse). Las fracturas ocurren con más frecuencia en la columna, la cadera, las costillas o las muñecas. Pueden producirse al realizar actividades normales y cotidianas.

La osteoporosis a veces puede presentarse como un efecto secundario del tratamiento contra el cáncer de mama. Si toma inhibidores de aromatasa (una forma de terapia de hormonas) puede reducir su densidad mineral ósea y aumentar el riesgo de sufrir osteoporosis y fracturas. Es posible que no tenga indicios de osteoporosis a menos que se fracture.

Para ayudar a que los huesos se mantengan fuertes y reducir el riesgo de fractura:

- Coma alimentos con alto contenido de calcio. Lea la sección “Fuentes alimenticias de calcio” para obtener más información.
- Consuma suficiente vitamina D.
- Haga ejercicios para fortalecer los huesos y músculos. Ejercicios con soporte de peso, como caminar, trotar, correr o hacer yoga para ayudar a aumentar la densidad mineral ósea. Para obtener más información sobre cómo controlar la osteopenia o la osteoporosis, lea *Qué son la osteoporosis y la osteopenia, y cómo mejorar su salud ósea* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/osteo-bone-health).

Calcio

El calcio es un mineral que el cuerpo necesita para mantener los huesos y los dientes saludables y fuertes. Si no tiene suficiente calcio en su dieta, el cuerpo toma el calcio de los huesos y los debilita. La mayoría de los adultos necesitan de 1000 a 1200 mg de calcio por día.

Sexo	Edad (años)	Consumo diario recomendado (miligramos)
Mujeres	19 a 50	1000 mg
	Más de 50	1200 mg
Hombres	19 a 70	1000 mg
	Más de 70	1200 mg

Si tiene osteoporosis, es posible que necesite más calcio, vitamina D o ambos. Hable con el médico o el nutricionista clínico para saber qué cantidad necesita por día. No tome más calcio que la cantidad diaria recomendada. Tomar demasiado puede ser malo para la salud.

Fuentes alimenticias de calcio

La mejor manera de obtener calcio es por medio de los alimentos. Ahora hay muchos alimentos y bebidas disponibles a los que

se les agrega calcio. Con frecuencia se llaman “fortificados con calcio”.

Revise la siguiente lista y hable con su proveedor de cuidados de la salud o su nutricionista dietista clínico sobre qué cantidad de calcio está obteniendo en su dieta diaria. Cuando revise esta lista, es importante observar que el contenido de calcio puede variar según la marca. Asegúrese de controlar las etiquetas de los alimentos.

Grupo de alimentos	Alimento	Tamaño de la porción	Calcio por porción (mg)	Calorías en la porción
Alimentos lácteos	Yogur natural descremado	1 taza (8 onzas o 236 ml)	265	150
	Queso cheddar	1 ½ onzas (unos 45 ml)	307	171
	Queso gruyere	1 ½ onzas (unos 45 ml)	430	176
	Queso parmesano	1 ½ onzas (unos 45 ml)	503	167
	Leche descremada	1 taza (8 onzas o 236 ml)	305	102
	Leche entera	1 taza (8 onzas o 236 ml)	276	149
Alternativas no lácteas	Leche de soja sin sabor fortificada con calcio	1 taza (8 onzas o 236 ml)	301	80
	Leche de arroz sin sabor fortificada con calcio	1 taza (8 onzas o 236 ml)	283	113
	Leche de almendra con vainilla fortificada con calcio	1 taza (8 onzas o 236 ml)	451	91
Mariscos	Sardinas enlatadas en aceite con espinas y escurridas	2 sardinas	92	50
	Salmón o salmón rojo enlatado y escurrido	4 onzas (unos 120 ml)	263	189
	Perca oceánica del Atlántico cocida	4 onzas (unos 120 ml)	39	109
	Mejillones cocidos al vapor	4 onzas (unos 120 ml)	37	195
Frutas y verduras	Acelga cocida	½ taza	134	31
	Nabos verdes cocidos	½ taza	104	29
	Col rizada cocida	½ taza	47	18
	Bok choy (col china) cruda	1 taza	74	9
	Col de Bruselas	½ taza	28	28
	Higos frescos	2 higos medianos	35	74
Frutos secos, frijoles y soja	Almendras	¼ de taza	96	207
	Frijoles blancos enlatados	½ taza	96	150
	Edamame (soja) preparado	½ taza	49	95
	Tofu firme preparado con sulfato de calcio	½ taza	253	88
Otros alimentos y bebidas	Cereales fortificados listos para comer (varios)	¾ taza a 1 taza	250 a 1000	100 a 210
	Jugo de naranja fortificado con calcio	1 taza	500	117
	Avena sin sabor, instantánea y fortificada	1 paquete preparado	98	101
	Agua mineral (como San Pellegrino®, Perrier®)	1 taza (8 onzas o 236 ml)	33	0
	Albahaca seca	1 cucharadita	31	3

Fuente: Base de datos nacional de nutrientes del Departamento de Agricultura de EE. UU. para consulta estándar

Puede ver este sitio para búsqueda de información sobre otros alimentos en https://fdc.nal.usda.gov.

Cómo tomar suplementos de calcio

Es mejor obtener el calcio de la dieta. Pero no todas las personas pueden obtener suficiente calcio solo de los alimentos y las

bebidas. Su proveedor de cuidados de la salud o nutricionista dietista clínico le dirá qué cantidad de calcio es adecuada para usted y le dirá si necesita tomar un suplemento. Puede comprar suplemento de calcio sin receta.

Hable con el médico o el nutricionista clínico antes de tomar suplementos de calcio. Tomar más de la cantidad diaria recomendada de calcio puede tener riesgos para la salud.

Los siguientes son consejos para tomar suplementos de calcio si los necesita:

- Si tiene que tomar más de 500 mg de suplementos de calcio al día, divídalos en dosis. Esto ayuda a que su cuerpo lo absorba mejor. Por ejemplo, si tiene que tomar 1000 mg de calcio al día, tome 500 mg por la mañana y 500 mg por la tarde.
  - La mayoría de los suplementos de calcio se absorben mejor cuando se los toma con las comidas. El citrato de calcio es una forma que se puede tomar ya sea con las comidas o solo.
- Tome las pastillas de suplemento de calcio con un vaso de agua.
- No compre comprimidos de calcio hechos de hueso, coral o dolomita. Estos pueden contener plomo u otros metales dañinos. Algunas fórmulas que se venden en las tiendas de alimentos sanos tienen este problema. La mayoría de los suplementos de calcio que se compran en la farmacia han sido sometidos a prueba para comprobar que no lo tengan.
- Los suplementos de calcio pueden provocar estreñimiento. Si presenta este efecto secundario, aumente la cantidad de líquidos y de fibra que ingiere. Si eso no funciona, hable con su médico o nutricionista dietista clínico sobre tomar un ablandador de heces o un laxante. También puede tratar de consumir más calcio de alimentos en lugar de tomar suplementos.
- Los suplementos de calcio no reemplazan los otros tratamientos para la osteoporosis. Incluso si toma un suplemento de calcio, también debe comer alimentos que sean ricos en calcio. Además, debería seguir haciendo ejercicios con soporte de peso, como caminar.

Para obtener más información sobre los suplementos de calcio, lea *Suplementos de calcio* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/calcium-supplements).

Vitamina D

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. También es importante para mantener los huesos fuertes y saludables. El cuerpo produce vitamina D después de estar bajo el sol. La vitamina D también se encuentra en algunos alimentos, como el pescado graso, el aceite de hígado de bacalao, los huevos y la leche fortificada con vitamina D.

Es difícil obtener suficiente vitamina D solo a partir de la luz solar y los alimentos. Es posible que el proveedor de cuidados de la salud o el nutricionista dietista clínico le digan que tome suplementos de vitamina D. Puede tratarse de suplementos de calcio que tienen vitamina D añadida o de píldoras de suplemento de vitamina D, que se compran con o sin receta.

Puede presentar un mayor riesgo de tener niveles bajos de vitamina D si ocurre lo siguiente:

- No pasa mucho tiempo fuera de su casa.
- Pasa poco tiempo bajo el sol o regularmente usa protector solar en la cara o el cuerpo.
- Tiene sobrepeso o es obeso.
- Tiene la piel más oscura.
- Tiene ciertas enfermedades, como los celíacos (sensibilidad al gluten).
- Es adulto mayor.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud o nutricionista dietista clínico sobre la cantidad de vitamina D que necesita. Su proveedor de cuidados de la salud puede controlar sus niveles de vitamina D con un análisis de sangre.

Actividad física

La actividad física regular es importante para tener una buena salud. El ejercicio de intensidad moderada a alta durante 30 a 60 minutos por día se ha relacionado con un menor riesgo de contraer cáncer de mama. Mantenerse activo y hacer ejercicio también puede:

- Ayudarle a alcanzar y permanecer en un peso saludable.

- Mejorar la salud cardiovascular.
- Mantener los huesos fuertes.
- Ayudarle a evitar las caídas.
- Desarrollar masa muscular y reducir el tejido graso.
- Mejorar su salud mental, la memoria, el pensamiento y el habla.
- Reducir la fatiga y aumentar los niveles de energía.
- Mejorar la función cognitiva, lo que incluye la memoria, el razonamiento y el habla.
- Prevenir o ayudar con el estreñimiento.
- Reducir el riesgo de padecer otros tipos de cáncer y muchos otros trastornos y enfermedades (como enfermedad cardíaca).
- Mejorar la salud en general.

El ejercicio es importante para las personas que tienen cáncer. El ejercicio puede ayudarle a tener menos fatiga y mejorar su energía si está recibiendo quimioterapia. El ejercicio también puede ayudarle a atravesar sus tratamientos a tiempo y mejorar su autoestima. Puede fortalecer su sistema inmunitario, aumentar su estado físico y ayudarle a prevenir el aumento de peso.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicio o aumentar el ejercicio que hace ahora.

Cómo agregar ejercicio a su rutina diaria

Es importante encontrar actividades físicas que disfrute. De esta forma, es más probable que lo haga con regularidad. Recuerde que todo aumento pequeño de la actividad es útil. Establezca metas pequeñas de ejercicio o actividad para usted y lentamente trabaje para hacer más.

El ejercicio se puede dividir en 2 o 3 sesiones. Por ejemplo, si no tiene 1 hora completa para hacer ejercicio, intente caminar durante 30 minutos dos veces al día. Pruebe las siguientes ideas para aumentar la actividad física:

- Use las escaleras en lugar del ascensor o las escaleras mecánicas.
- Bájese del metro o autobús una o dos paradas antes y camine el resto del camino.
- Camine después de cenar.
- Haga algunos estiramientos suaves cuando se levante por la mañana.
- Use la bicicleta, camine o patine para ir a la tienda o al trabajo en lugar de conducir.
- Saque el perro (si tiene uno) varias veces al día en lugar de contratar a un paseador.
- Levántese de su escritorio y camine un poco alrededor de la oficina durante el día.
- En lugar de enviar un correo electrónico o llamar a un colega, camine hasta su oficina.
- Estacione su auto lejos de su destino y camine el resto del camino.
- Planifique actividades sociales con amigos y familiares. Por ejemplo, en lugar de encontrarse para almorzar o tomar un café, vayan a dar un paseo en bicicleta. En lugar de mirar una película con sus hijos, vaya al parque con ellos.
- Cuando juegue al golf, camine en lugar de usar un carro.
- Camine o juegue al Frisbee® en la playa o en el parque en lugar de sentarse o acostarse.
- Después de salir a cenar, salga a bailar.
- Programe noches de citas para caminar o andar en bicicleta con su pareja.
- Limpie su casa o departamento.
- Si llueve o nieva, dé vueltas dentro de un centro comercial.

La tabla a continuación le ayudará a determinar cuánto ejercicio necesita por semana, según las metas que tenga.

Objetivo	Tipo y cantidad de ejercicio

Para obtener beneficios importantes para la salud, por ej., disminución del riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, depresión, diabetes tipo 2.	150 minutos (2 ½ horas) por semana de ejercicio de intensidad moderada (como caminar rápido o bailar), 75 minutos (1 hora y 15 minutos) de ejercicio vigoroso (como correr, remar o caminar cuesta arriba) o una combinación igual de ambos.
Para obtener más beneficios para la salud, como pérdida de peso, mantenimiento de peso, disminución del riesgo de ciertos tipos de cáncer.	Más de 300 minutos (5 horas) por semana de ejercicio de intensidad moderada, 150 minutos (2 ½ horas) por semana de ejercicio vigoroso, o una combinación igual de ambos.

Fuentes: US Department of Health and Human Services, Sociedad Americana contra el Cáncer y American College of Sports Medicine.

Registro de ejercicio

Use un registro de actividad física para ayudarle a controlar cuánto ejercicio hace por semana. Si tiene alguna consideración especial de salud o preguntas sobre cómo elaborar un programa de ejercicios, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

Preguntas frecuentes

¿Cuál es la mejor dieta contra el cáncer?

No existe un tipo de dieta que pueda prevenir o curar el cáncer. Las dietas con muchos tipos de alimentos de plantas enteras, sin tantos azúcares añadidos y la cantidad adecuada de calorías probablemente sean las mejores dietas para la salud general y pueden reducir el riesgo de algunas enfermedades.

Un tipo de dieta es la dieta mediterránea, que está relacionada con beneficios para la salud. La dieta mediterránea incluye muchas verduras, frijoles, frutas, mariscos y aceites vegetales saludables (como el aceite de oliva y frutos secos). Incluye muy pocos carbohidratos refinados (como productos con pan blanco), azúcares y carnes. Hable con su médico o nutricionista dietista clínico si piensa que podría ser lo adecuado para usted.

Alcanzar y mantener un peso corporal saludable es una de las mejores formas de reducir el riesgo de padecer cáncer. Seguir los diversos hábitos saludables en esta guía también ayudará a reducir el riesgo de cáncer. Es importante observar que el cáncer involucra más factores que solo la dieta. Mientras sigue estas recomendaciones, debe continuar con sus exámenes y tratamientos de cáncer regulares.

¿Cuáles son los alimentos convenientes para una persona con cáncer?

Los mejores alimentos para cualquier persona dependen de las necesidades y tolerancias específicas. Pueden ser muy diferentes para cada persona.

Por ejemplo, alguien que trata de bajar de peso podría beneficiarse de comer una variedad de verduras crudas y frescas y granos ricos en fibra. Pero si alguien tiene diarrea durante la quimioterapia o la radioterapia, aquellos alimentos no serían las mejores elecciones. Hable con su nutricionista dietista clínico para determinar qué alimentos es conveniente comer y cuáles es conveniente limitar o evitar.

¿Comer azúcar hará que mi cáncer empeore?

Todas las células de nuestro cuerpo usan glucosa (una forma de azúcar) para el crecimiento y la energía. Las dietas con demasiado azúcar y demasiadas calorías en general pueden también provocar mayores niveles de insulina y otras hormonas que podrían contribuir al desarrollo de un tumor.

Es una buena idea limitar los azúcares de los alimentos y las bebidas, y también limitar el total de calorías. Comer demasiada azúcar o demasiado de **cualquier** alimento también puede contribuir a que tenga peso adicional en forma de grasa. Y se sabe que el sobrepeso o la obesidad pueden aumentar el riesgo de tener cáncer.

Es importante tener en cuenta que debe seguir una dieta saludable en general y que comer una galleta o darse un gusto a veces no causará el desarrollo del cáncer.

Para obtener más información, consulte el artículo de Academy of Nutrition and Dietetics sobre el azúcar y el cáncer en www.oncologynutrition.org/erfc/healthy-nutrition-now/sugar-and-cancer.

¿Cuál es la relación entre las carnes rojas, las carnes procesadas y el cáncer?

La investigación del American Institute for Cancer Research muestra que comer más de 18 onzas (aproximadamente 500 g) de carne roja por semana aumenta el riesgo de tener cáncer colorrectal (cáncer en el colon o el recto). Las carnes de res, cordero y

cerdo son todas carnes rojas. Comer regularmente cualquier cantidad de carne procesada también puede aumentar el riesgo de padecer cáncer de estómago y colorrectal. Las carnes procesadas son carnes que se conservan al ahumar, salar, curar o agregar otros conservantes. Los ejemplos de carnes procesadas incluyen pavo en rodajas y embutidos de mortadela, tocino, jamón y perros calientes.

¿Está bien tomar café y otras bebidas con cafeína?

Para la mayoría de las personas, está bien tomar cantidades moderadas (no más de 1 a 2 tazas por día) de café y otras bebidas con cafeína (como té negro o verde). Cierta investigación sugiere que existen posibles beneficios para la salud asociados con beber cantidades moderadas de café. Evite o limite tomar bebidas endulzadas con cafeína añadida (bebidas energizantes) y no tome bebidas alcohólicas con cafeína añadida. Además, tenga en cuenta que las bebidas como los lattes con sabor pueden tener muchas calorías y azúcar.

¿Cómo puedo mejorar mi sistema inmunitario?

Seguir una dieta balanceada y ejercitarse regularmente le puede ayudar a asegurarse de que el cuerpo esté lo suficientemente fuerte para el tratamiento.

Las siguientes son otras formas de fortalecer el cuerpo y el sistema inmunitario:

- Evitar fumar u otro uso del tabaco.
- Dormir lo suficiente.
- Mantener un peso saludable.
- Limitar la cantidad de alcohol que toma.
- Hacer frente a su nivel de estrés.
- Controlar la presión arterial.
- Lavarse las manos de manera adecuada.

Durante la quimioterapia, es importante seguir las precauciones de seguridad alimenticia, como cocinar bien las carnes y evitar los alimentos sin pasteurizar. Esto ayudará a su cuerpo si su sistema inmunitario no puede combatir las infecciones tan bien como debería.

¿Cuál es la mejor dieta para perder peso?

La investigación demuestra que limitar la cantidad de calorías que consume es la mejor forma de perder peso y mantenerse. Para perder peso o mantener un peso saludable, es posible que deba hacer cambios en el estilo de vida, y una dieta sola puede no funcionar. Eliminar por completo grupos de alimentos, como grasas o carbohidratos, tampoco es probable que funcione y es difícil seguir haciéndolo durante mucho tiempo.

El ejercicio regular puede aumentar el tejido muscular magro. Esto aumentará el ritmo al que el cuerpo quema las calorías. Haga ejercicio con regularidad para mantener o aumentar la masa de tejido magro y reducir la masa grasa.

Ejemplo de plan de alimentación

El siguiente es un plan de alimentación de muestra para 1 semana. El menú de cada día tiene alrededor de 1600 calorías. Estos planes pueden no ser adecuados para todas las personas. No necesita seguir los planes exactamente, y puede darles forma según sus necesidades. Pueden usarse para darle ideas de comidas y bocadillos saludables.

Día 1

Comida	Alimento
Desayuno	• 2 waffles integrales congelados cubiertos con 1 taza de bayas mixtas (congeladas o frescas). • 1 taza de café o té con 2 cucharadas de leche o leche no láctea como leche de soja, almendras o avena.
Refrigerio	• 2 cucharadas de almendras enteras sin sal.

Almuerzo	• Humus y sándwich con pan de pita hecho con lo siguiente: ◦ 1 pan de pita de trigo integral. ◦ 3 cucharadas de humus. ◦ ½ taza de lechuga cortada u otra verdura de hojas verdes. ◦ 1 rebanada de queso suizo. ◦ Tomate fresco rebanado. ◦ Cebolla roja rebanada. • 1 cuadrado pequeño de chocolate amargo.
Cena	• 4 onzas (113 gramos) de platija horneada con limón fresco y pimienta negra. • ⅔ taza de cebada cocida. • 1 taza de porotos verdes o brócoli al vapor. • Ensalada chica hecha con lo siguiente: ◦ 1 taza de verduras verdes mixtas. ◦ ½ taza de otras verduras crudas, como champiñones, zanahorias, coliflor. ◦ 1 cucharada de aderezo de vinagreta y aceite de oliva.
Refrigerio	• 1 pera mediana

Día 2

Comida	Alimento
Desayuno	• ½ bagel integral o de salvado de avena con 1 cucharada de mantequilla de maní u otra mantequilla de frutos secos, como anacardos, almendras o girasol.
Refrigerio	• 6 onzas (170 gramos) de yogur natural sin grasa o yogur descremado. • 2 coquitos de Brasil grandes.
Almuerzo	• Ensalada tricolor hecha con lo siguiente: ◦ 1 taza de rúcula. ◦ ½ taza de achicoria roja. ◦ ½ taza de endivia. ◦ 1 cucharada de piñones. ◦ 1 cucharada de pasas. ◦ 2 cucharaditas de vinagre balsámico u otro sabor. ◦ ½ taza de calabaza o calabacín cocidos cubiertos con nuez moscada, al gusto.
Cena	• Pasta con pollo y alcachofa. Agregue al mismo tiempo lo siguiente: ◦ 1 taza de penne de trigo integral cocido. ◦ 5 onzas (148 gramos) de pechuga de pollo a la parrilla sin piel y deshuesada, picada. ◦ 2 cucharaditas de aceite de oliva mezclado con 1 cucharadita de jugo de limón. ◦ ½ taza de corazones de alcachofa (enjuagados y secos, si son enlatados). ◦ ½ taza de tomate en cubitos. ◦ 2 cucharadas de perejil fresco picado.
Refrigerio	• 1 taza de sandía.

Día 3

Comida	Alimento
Desayuno	• 1 muffin inglés de trigo integral con 1 cucharada de mantequilla o sustituto de mantequilla. • ½ banana. • 1 huevo duro. • 1 taza de café o té con 2 cucharadas de leche o sustituto de la leche.
Almuerzo	• 8 a 10 onzas (236 a 296 ml) de sopa de lentejas vegetariana. • 1 panecillo de trigo integral pequeño.
Refrigerio	• 6 onzas (170 gramos) de yogur natural sin grasa o yogur descremado. • 2 naranjas clementinas o 1 naranja pequeña.
Cena	• Revuelto de mariscos hecho con lo siguiente: ◦ 5 onzas (142 gramos) de róbalo. ◦ 2 cucharaditas de aceite de maní. ◦ 1 cucharadita de salsa de soja. ◦ 1 cucharada de salsa de soja. ◦ 1 taza de calabacita y zanahorias rebanadas. • ⅔ taza de arroz integral cocido.

Refrigerio	• ½ taza de sorbetes de coco. • 1 cucharada de almendras fileteadas.

Día 4

Comida	Alimento
Desayuno	• 1 taza de cereal frío tipo salvado de avena o trigo triturado con: ◦ ¾ taza de leche sin grasa o descremada o sustituto de la leche. ◦ ½ taza de arándanos frescos o congelados. • 1 taza de café o té con 2 cucharadas de leche o sustituto de la leche.
Refrigerio	• 6 onzas (170 gramos) de yogur natural sin grasa o descremado con 1 cucharadita de miel.
Almuerzo	• Sándwich de seitán picante (gluten de trigo) hecho con lo siguiente: ◦ 2 rebanadas de pan de trigo integral. ◦ 4 onzas (113 gramos) de seitán preparado estilo pollo cubierto con comino molido y pimienta negra, al gusto. ◦ 2 hojas grandes de lechuga romana. ◦ ¼ de aguacate.
Cena	• Plato mixto de verduras hecho con lo siguiente: ◦ ½ taza de verduras mixtas al vapor o salteadas, como espinaca, col rizada, bok choy o acelga. ◦ ½ taza de chirivías, nabos u otro tubérculo comestible asados. ◦ ¼ taza de garbanzos. ◦ 1 cucharada de aceite de oliva. ◦ 2 cucharadas de queso parmesano, pecorino u otro queso duro rallado o en tiras. ◦ Pimienta negra, al gusto.

Día 5

Comida	Alimento
Desayuno	• Batido casero hecho en la licuadora con lo siguiente: ◦ ½ taza de jugo de naranja mezclado con ¼ taza de agua. ◦ ½ banana. ◦ 6 onzas (170 gramos) de yogur natural sin grasa o yogur descremado. ◦ 1 taza de fresas congeladas enteras. • 1 taza de café o té con 2 cucharadas de leche o sustituto de la leche.
Almuerzo	• Ensalada de quinoa (puede prepararse en un lote más grande) que puede incluir lo siguiente: ◦ ¾ taza de quinoa cocida. ◦ ½ taza de calabacín cocido, en cubitos. ◦ ½ taza de hojas de mostaza cocidas u otras hojas picantes. ◦ ½ cucharadita de cúrcuma molida. ◦ 2 cucharaditas de semillas de girasol. ◦ Pimienta negra, al gusto.
Refrigerio	• 2 cucharadas de humus o salsa de frijoles blancos. • ½ taza de zanahorias en trozos. • 1 pan de pita de trigo integral.
Cena	• 1 porción mediana de pizza de queso normal (secar la parte superior con una servilleta o una toalla de papel para absorber el aceite adicional). • 1 taza de brócoli o coliflor al vapor.

Día 6

Comida	Alimento
Desayuno	• Revuelto de huevo y verduras hecho con lo siguiente: ◦ 2 huevos o sustitutos veganos de huevo. ◦ ½ taza de brócoli o pimiento morrón. ◦ ½ taza de tomate en trozos. ◦ 1 cucharadita de aceite de oliva. • 1 taza de café o té con 2 cucharadas de leche o sustituto de la leche.
Refrigerio	• ¾ de taza de requesón sin grasa o descremado con ½ taza de rebanadas de melón.

Almuerzo	• Sándwich de mantequilla de maní hecho con lo siguiente: ◦ 2 rebanadas de pan de trigo integral. ◦ 1 cucharada de mantequilla de maní u otra mantequilla de frutos secos, como anacardos, almendras o girasol. ◦ ½ banana mediana, en rebanadas. ◦ 1 cucharadita de miel. • 1 ½ taza de rebanadas de zanahoria, apio o palitos de calabacita.
Cena	• Pasta con pesto de tofu y verduras hechas con lo siguiente: ◦ ½ taza de fusilli, orecchiette u otra pasta cocida. ◦ ½ taza de tofu desmenuzado (firme o extra firme) mezclado con aproximadamente 3 cucharaditas de salsa de pesto preparada. ◦ 1 taza de calabacita picada, al vapor o ligeramente hervida en agua de pasta. ◦ ½ taza de espinaca, al vapor o ligeramente hervida en agua de pasta. ◦ Albahaca fresca picada.
Refrigerio	• 1 manzana.

Día 7

Comida	Alimento
Desayuno	• ½ taza de avena cocida hecha con lo siguiente: ◦ ¾ taza de leche sin grasa o sustituto de la leche. ◦ 1 cucharadita de canela. ◦ ¼ taza de arándanos secos. • 1 taza de café o té con 2 cucharadas de leche o sustituto de la leche.
Refrigerio	• 1 naranja de ombligo.
Almuerzo	• 4 onzas (113 gramos) de salmón grillado. • 1 taza de hojas verdes mixtas con vinagre balsámico. • ½ taza de edamame.
Cena	• Nachos caseros hechos con lo siguiente: ◦ 20 totopos. ◦ 1 onza (28 gramos) de queso Monterey Jack en tiras. ◦ ⅔ taza de frijoles negros, enjuagados y secos. ◦ Hornee a 350 ° F (177 °C) hasta que el queso se derrita. • Sirva con lo siguiente: ◦ ½ taza de salsa. ◦ 1 taza de lechuga. ◦ ½ taza de jícama en rebanadas. ◦ ½ taza de rebanadas de tomate o tomates cherry. ◦ 1 cucharada de cilantro fresco picado.

Ejemplo de diario alimenticio.

Hora/lugar	Tipo de comida/bebida	Cantidad	Actividades durante la comida
Jueves, 8 a.m.	Café con mitad crema, mitad leche	16 onzas (473 ml) con 3 cucharadas	
	Bagel de trigo integral con mantequilla de maní	½ bagel con 2 cucharadas	
	Naranja	1 mediano	
Mediodía	Barra de frutas y frutos secos (almendra, coco)	1	
2 p. m.	Ensalada	2 tazas de lechuga, ½ taza de frijoles, ¼ taza de guacamole, ½ taza de tomates en cubitos, ½ taza de arroz integral, 1 cucharada de crema agria	Terminé 1 litro de agua que comencé esta mañana
			Fui al gimnasio después del trabajo, 30 minutos en la máquina elíptica y clase de estiramiento de 30 minutos
8:00 p.m.			Termine ½ litro de agua que comencé después del almuerzo

8:30 p.m.	Mejillones con salsa de vino blanco y ajo	2 tazas con conchas	
	Pan francés con manteca	2 rebanadas pequeñas con 2 cucharaditas de mantequilla	
	Vino blanco con soda	3 onzas (89 ml) de vino y 3 onzas de soda	
	Agua	1 vaso	
Viernes, 8 a.m.	Café con mitad crema, mitad leche	12 onzas (355 ml) de café con 2 cucharadas de mitad crema, mitad leche	
	Avena y arándanos	½ taza cocida con agua y ¼ de taza de arándanos	
	Huevo duro	1	
10 a. m.	Yogur natural	6 oz	
	Pistachos	2 cucharadas, sin cáscara	
12:30 p.m.	Sopa de lenteja roja	6 onzas (177 gramos), hecha con aceite de oliva, ajo, cebolla	
	Zanahorias crudas	½ taza, picadas, crudas	
	Manzana Golden delicious	1 mediano	Terminé 1 litro de agua que comencé esta mañana
5 p. m.	Palomitas de maíz con sal	1 taza	
	Agua	12 onzas (355 ml)	
6:30 p.m.	Pasta penne	1 taza cocida con ½ taza de salsa de tomate, ½ taza de brócoli salteado, ¼ de taza de espinacas salteadas	
	Cupcake de chocolate con glaseado de chocolate	½ de un tamaño grande	
	Agua	8 onzas (236 ml)	
8:00 p.m.	Té de menta	12 onzas (355 ml)	

Recursos

Servicios de apoyo de MSK

Evelyn H. Lauder Breast Center (Breast and Imaging Center)
300 E. 66th St. (en 2nd Avenue)
New York, NY 10065
www.msk.org/cancer-care/outpatient/evelyn-h-lauder-breast

Los siguientes servicios se ofrecen en el Evelyn H. Lauder Breast Center:

- Mastología y consultas sobre cirugías de mama
- Diagnóstico por imágenes
- Quimioterapia
- Servicios de trabajo social
- Servicios de psiquiatría
- Servicios de nutrición
- Terapia ocupacional
- Programas de vigilancia especial de mamas
- Programa de sobrevivencia
- Orientación genética
- Terapia artística

Para hacer una cita con un nutricionista dietista clínico, llame al 212-639-7312. Para obtener más información sobre estos servicios, lea *Servicios de apoyo de Breast and Imaging Center (BAIC)* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/baic-

support-services).

Servicio de Bienestar y Medicina Integral
646-449-1010
www.msk.org/integrativemedicine

El Servicio de Bienestar y Medicina Integral ofrece diversas terapias que complementan (acompañan) la atención médica tradicional. Algunos de los servicios que se ofrecen son terapia musical, terapias mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Sus servicios están disponibles para usted, sus familiares y cuidadores, y para el público en general.

Programa de Tratamiento del Tabaquismo
212-610-0507
www.msk.org/tobacco

El Programa de Tratamiento del Tabaquismo de MSK cuenta con especialistas que pueden ayudarle a dejar de fumar, sea o no paciente de MSK. Los proveedores de cuidados de la salud del Programa de Tratamiento de Tabaquismo usan una amplia variedad de enfoques para ayudarle a abandonar el hábito, los cuales incluyen medicamentos y técnicas conductuales.

El Programa de Tratamiento del Tabaquismo está ubicado en 641 Lexington Ave. (entre la calle East 54th y la calle East 55th), en el 7.° piso. Para obtener más información sobre nuestro Programa de Tratamiento del Tabaquismo, llame al 212-610-0507<.

Recursos externos

Academy of Nutrition and Dietetics
www.eatright.org
Contiene información sobre las pautas más recientes de nutrición e investigaciones, y allí mismo puede buscar un nutricionista dietista clínico en su área. La academia también publica *The Complete Food and Nutrition Guide [La guía completa sobre alimentos y nutrición]*, la cual consta de más de 600 páginas con información sobre alimentos, nutrición y salud.

Sociedad Americana contra el Cáncer
800-227-2345
www.cancer.org
Ofrece información sobre la dieta y otros temas relacionados con el cáncer.

American Council on Exercise (ACE)
888-825-3636
www.acefitness.org
Contiene información sobre una variedad de temas de salud y estado físico y puede proporcionarle nombres de profesionales certificados en su área.

American Heart Association
800-242-8721
www.heart.org/HEARTORG
Contiene información sobre alimentación saludable y pautas de ejercicio generales. También publican varios libros de cocina saludable para el corazón que se pueden encontrar en la mayoría de las librerías.

American Institute for Cancer Research
800-843-8114
www.aicr.org
Contiene información sobre prevención, investigación e instrucción sobre el cáncer y la dieta.

BreastCancer.org
www.breastcancer.org
Contiene información sobre el tratamiento del cáncer de mama, el diagnóstico, las preocupaciones cotidianas y la reducción del riesgo.

Instituto Nacional del Cáncer (NCI)
800-422-6237 (800-4-CANCER)
www.cancer.gov

Ofrece información sobre el cáncer, como pautas de tratamiento, noticias sobre investigación, listados de ensayos clínicos, enlaces a bibliografía médica y mucho más.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Nutrition and Breast Cancer: Making Healthy Diet Decisions - Last updated on October 7, 2025