

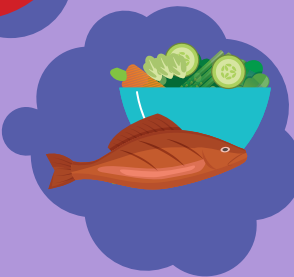
INCan

cuida **más**



Módulo 10

Nutrición en cáncer de mama





Módulo 10

Nutrición en cáncer de mama



Índice

Presentación	4
Importancia de la nutrición	5
Un equipo y muchos profesionales	6
¿Por qué es importante que me alimente adecuadamente durante mi tratamiento?	7
Mitos y realidades de una alimentación saludable durante el tratamiento	8
¿Cómo preparar colaciones fáciles y nutritivas?	10
Recomendaciones de porciones	11
Sitios de interés	14
Contacto	15
Anotaciones importantes	16
Referencias bibliográficas	17

Presentación

Esta guía de lectura ofrece información y herramientas útiles, tanto para el paciente como para la familia.

Las personas más informadas pueden afrontar de manera más serena, las situaciones que se van presentando y ser más activos en el cuidado de su propia enfermedad.

Estos consejos son generales y de ningún modo pretenden reemplazar las recomendaciones del equipo de salud que te atiende.

Este fascículo informativo no sustituye la atención y especial seguimiento que debe ser proporcionado por un profesional de la salud en el control de tu enfermedad. Siempre mantente en estrecha comunicación con el grupo de profesionales de salud e infórmale de cualquier situación.



Importancia de la nutrición

La nutrición y la dieta son parte fundamental para conservar un buen estado de salud. Por medio de estas se debe llevar a cabo una elección correcta, variada y completa de una gran diversidad de alimentos.

Recuerda que la dieta es aquello que integra a los alimentos con el objetivo de brindarnos sus nutrimentos y proporcionarnos la energía necesaria para que nuestro cuerpo funcione de manera correcta.

El tener una malnutrición por medio del exceso o por no recibir los suficientes nutrientes para cubrir las necesidades, en muchos casos, te pueden llevar a una ganancia de peso o a sufrir desnutrición, esto como resultado de un desequilibrio entre el consumo y las necesidades que puedas tener. Por otra parte, si hay un abuso de sustancias perjudiciales a través de algunos alimentos, estos podrán provocar un daño a tu cuerpo.



Un equipo y muchos profesionales

Un equipo de profesionales preparados están a disposición, tanto del paciente como de la familia, para ir afrontando cada situación durante el proceso de la enfermedad.

El equipo multidisciplinario está integrado por: médicos oncólogos, cirujanos oncólogos, cirujanos plásticos, radiólogos, nutriólogos(as), psicooncólogos, enfermeras, trabajadoras sociales, entre otros.

Cuyo objetivo es brindar una atención integral, de calidad y con ética.



¿Por qué es importante que me alimente adecuadamente durante mi tratamiento?

Debido a que los efectos secundarios del cáncer intervienen en tu estado de salud, es de suma importancia la obtención de nutrientes por medio de los alimentos, al hacer una correcta elección de éstos, los cuales nos llevarán a una nutrición adecuada y equilibrada.



Toma en cuenta que el hecho de realizar una elección correcta de alimentos (en cantidad y calidad), así como cubrir los requerimientos de acuerdo con tus necesidades, mejoran la manera en la que puedes recibir tus tratamientos, disminuyendo síntomas o complicaciones que se pudieran presentar por ejemplo; anemia, edema (retención de líquidos), fatiga, disminución de apetito, alteración en la absorción de nutrientes, aumento o pérdida de peso, entre otras.



Mitos y realidades de una alimentación saludable durante el tratamiento

Mito: “Existe un alimento, bebida o tipo de dieta especial para curar el cáncer”.

Realidad: no existe algún alimento mágico que tenga la cura. Sin embargo, existen alimentos que pueden tener propiedades para prevenir el desarrollo del cáncer, pero esto no significa que se pueda exceder en su consumo. Por ello siempre debemos tener en cuenta una dieta específica para cada individuo.

Mito: “Consumir jugos es más saludable que otras bebidas”.

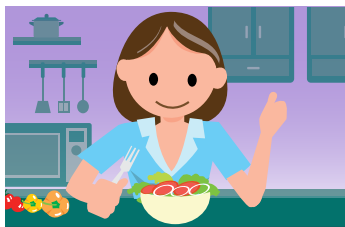
Realidad: debemos considerar que tanto los jugos como los refrescos contienen azúcares, casi en la misma proporción, y, en ambos casos, conllevan el mismo metabolismo dentro del organismo. Por ello, la mejor opción es el agua.



Mito: “Las vitaminas engordan o suben de peso”.

Realidad: este tipo de nutrimentos no aportan energía. Por el contrario, nos benefician en las funciones del organismo, pero no quiere decir que se puedan consumir a libre demanda.

Mito: “No cenar me ayuda a perder peso y más durante mis tratamientos”.



Realidad: lo que debes tomar en cuenta es la cantidad y qué tipo de alimento estás consumiendo, tienes que llevar una dieta equilibrada y adecuada a tus necesidades, además de incluir actividad física.



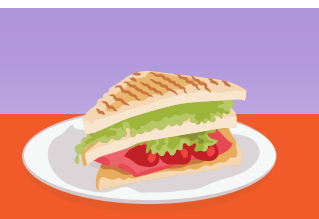
Mito: “El comer la yema del huevo aumenta el colesterol”.

Realidad: este alimento es una fuente de proteína de alto valor biológico, vitaminas y minerales, sobre todo de hierro y ácido oléico. Debes considerar la manera o forma de preparación que utilices para cocinarlo.

Recuerda acudir siempre con el profesional y especialista en el tema, no te quedes con la información equivocada.



¿Cómo preparar colaciones fáciles y nutritivas?

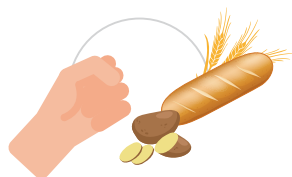


1. Ensalada multicolor con pepino, jícama, zanahoria y betabel rallado. Se puede agregar chile en polvo y limón al gusto.
2. Manzana mediana, una barrita de chocolate (semi-armargo o amargo) y un puñito de almendras, nueces y semillas de girasol.
3. Sándwich en triangulitos con jamón de pavo y queso panela o relleno de aguacate y pollo deshebrado.
4. Yogur natural con frutos rojos y avena.
5. Brochetas con mix de frutas.
6. Tostaditas horneadas con queso panela y aguacate.
7. Rebanadas de pan integral, tipo mollete, con aguacate, queso panela y jitomate cherry.
8. Palitos de apio, pepino y zanahoria con limón al gusto.
9. Chips de zanahoria, betabel y jícama (el tipo de verdura se tiene que hornear, y previamente se puede condimentar con pimienta, sal o canela).

Recomendaciones de porciones

Te recomendamos algunas sugerencias de cómo medir porciones en los alimentos. Estas te pueden ayudar a conformar un plato más balanceado.

¿Cómo medir una ración?



Hidratos de carbono

Puño cerrado



Quesos

Se mide juntando el dedo índice y corazón, a lo largo y ancho



Fruta

Pieza que encaje en mano abierta en forma de cuenco



Verduras

Dos manos abiertas y juntas

Proteína

La palma de tu mano y el grosor del dedo meñique



Grasas y azúcares

El tamaño de la punta de tu dedo índice, como máximo

No olvides que puedes complementar tu alimentación utilizando el Plato del bien comer, con el objetivo de integrar una dieta correcta, utilizando los diferentes grupos de alimentos.

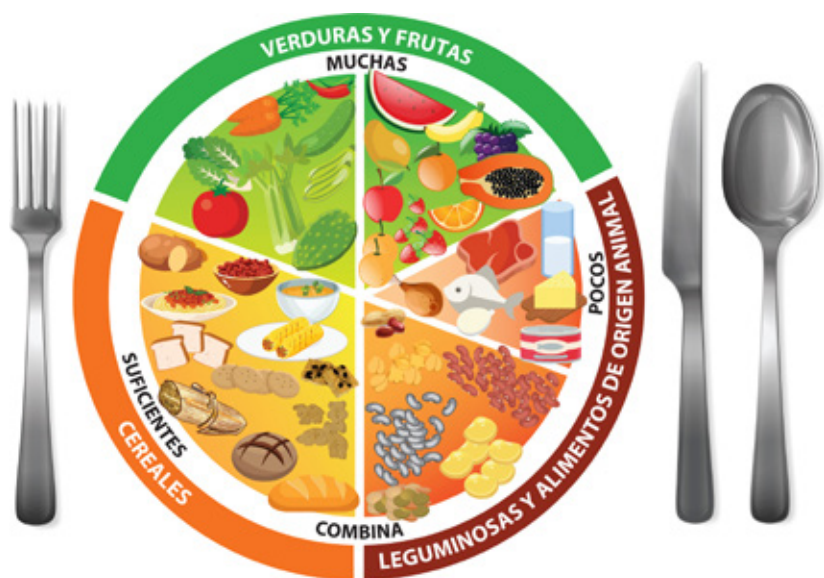
Este método te servirá para variar y combinar tus alimentos, asegurando un aporte de nutrimentos y evitando, con ello, deficiencias o alguna enfermedad. Dentro del Plato del Bien Comer encontrarás los principales grupos de alimentos:

Verduras, frutas, cereales, tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal que, en conjunto se encargarán de proveerte de la energía necesaria para el correcto funcionamiento de tu organismo.





El Plato del Bien Comer



Sitios de interés

A continuación, te compartimos algunas sitios en internet especializados en el tema, en éstos podrás obtener mayor información acerca del cáncer, diagnóstico, signos y síntomas, efectos secundarios, factores de riesgo, alimentación, control, entre otros.

- Asociación Mexicana de Mastología A.C.
<http://mastologia.org.mx/>
- BREASTCANCER
<https://www.breastcancer.org/es/sintomas>
- American Society of Clinical Oncology (ASCO)
<https://www.cancer.net/es/tipos-de-c%C3%A1ncer/c%C3%A1ncer-de-mama>
- Instituto Nacional del Cáncer (NIH)
<https://www.cancer.gov/espanol/tipos/seno>
- American Cancer Society
<https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/acerca/que-es-el-cancer-de-seno.html>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
https://www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/basic_info/what-is-breast-cancer.htm



Contacto

Para entrar en contacto directamente con el especialista en nutrición, puedes llamar al Departamento de Tumores Mamarios, directamente al Servicio de Nutrición, al número de teléfono 55280400, extensión 12042, ubicado en el Instituto Nacional de Cancerología, en donde un especialista te atenderá y ayudará a resolver tus dudas.

Este folleto fue realizado por el equipo que trabaja en el Departamento de Tumores Mamarios, en julio de 2018.

Referencias bibliográficas:

- Secretaria de Salud. Plato del bien comer.
Disponible en:
<https://www.gob.mx/salud/en/articulos/el-plato-del-bien-comer-una-guia-para-una-buena-alimentacion>
- NIH: Instituto Nacional del Cáncer. La nutrición en el tratamiento del cáncer.
Disponible en:
<https://www.cancer.gov/espanol/tipos/seno/pro/tratamiento-seno-pdq>
- American Cancer Society. Nutrición para la persona con cáncer durante su tratamiento.
Disponible en:
<https://www.cancer.org/es/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/bienestar-durante-el-tratamiento/nutricion/nutricion-durante-el-tratamiento.html>
- American Society of Clinical Oncology (ASCO). Cáncer de mama.
Disponible en:
<https://www.cancer.net/es/asimilaci%C3%B3n-con-c%C3%A1ncer/grupos-de-apoyo>

INCan
cuida **más**

