

## 5. Mantener una correcta hidratación

Es necesario mantener las células del organismo bien hidratadas; por esto es recomendable beber unos 2 litros de agua (8 vasos) diariamente. También hay otros líquidos para hidratarse, desde el agua con gas hasta los té y las infusiones, caldos y también, de vez en cuando, los zumos exprimidos de fruta y licuados naturales de frutas y/o vegetales.

Por el contenido en azúcar que tienen, sería necesario **limitar** el consumo de **refrescos, zumos comerciales** y otras bebidas azucaradas.

Aguas aromatizadas o afrutadas	<ul style="list-style-type: none"><li>• trozos de naranja, lima o limón</li><li>• hojas de menta o un trozo de jengibre.</li><li>• un vaso de zumo de fruta (exprimido o licuado) y diluirlo con tres vasos de agua. Añadir unas gotas de limón al final.</li></ul>
Zumos exprimidos	naranja, mandarina, pomelo y granada.
Zumos licuados de fruta	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manzana y pera con un chorrito de limón</li><li>• Piña y pera</li><li>• Kiwi y melocotón</li><li>• Manzana, melón y uva</li><li>• Pera y menta</li><li>• Fresas, sandía y pera</li></ul>
Zumos licuados de fruta y verdura	<ul style="list-style-type: none"><li>• Naranja y zanahoria</li><li>• Piña, manzana y zanahoria</li><li>• Pera, pepino, zanahoria y jengibre fresco</li><li>• Manzana y apio</li></ul>
Caldos vegetales	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verduras y hortalizas con especias, hierbas frescas, ...</li><li>• Caldo con col, puerro, apio y jengibre</li><li>• Cebolla, hinojo y zanahoria</li></ul>
Infusiones	De hierbas aromáticas (menta, tomillo...), especias (canela, Semillas de hinojo, anís, cardamomo...), piel de cítricos, jengibre Se pueden beber frías o calientes

## 6. Utilizar aceite de oliva

Utilizar **aceite de oliva como grasa de preferencia, tanto para cocinar como para aliñar**, preferentemente virgen extra

## 7. Priorizar preparaciones sencillas y cociones con poca grasa

Aunque son aptas todas las cociones y preparaciones, las cociones mas suaves y que requieran menos grasa son de más fácil digestión (hervido, al vapor, guisado, al horno o al microondas)

## 8. Limitar el consumo de alcohol y reducir el consumo de alimentos ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas o sal

• La **pastelería, bollería, los snacks tipo chips, los precocinados o fritos industriales de baja calidad**, las golosinas o los refrescos **azucarados** aportan más grasa, sal y/o azúcar, muchas calorías y menos nutrientes esenciales de los que el cuerpo necesita. Por eso, es **preferible evitar su consumo**.  
• Igual que en el resto de la población, se recomienda **limitar el consumo de alcohol**.

## 9. Comer en compañía

Ayudará a normalizar y relajar la hora de la comida, y disminuirá el estrés y la sensación de enfermedad.

## 10. Repartir la alimentación en 4 o 5 comidas al día

Ayuda a incorporar la energía y todos los grupos de alimentos que el cuerpo necesita diariamente.

## Atención !!

Algunos componentes de ciertos alimentos o de algunas hierbas y plantas pueden interaccionar con algunos medicamentos utilizados para el tratamiento del cáncer de mama» Se aconseja consultar con el oncólogo si se toman:

- Pomelo, soja, bebidas alcohólicas
- Equinácea, *kava*, *ginkgo*, *hipérico*, *aceite de primula* u onagra, valeriana o semillas de uva.

## ALIMENTACIÓN EN EL CÁNCER DE MAMA

### ¿Qué hay que saber?

Existen muchos mitos alrededor de la alimentación en el cáncer de mama. Navegando por internet se puede encontrar mucha información que puede resultar más perjudicial que beneficiosa, ya que muchos de estos mitos pueden poner en riesgo el estado nutricional de los pacientes. Algunas de las terapias recomendadas como “naturales” pueden interaccionar con los diferentes tratamientos oncológicos que se reciben y disminuir su eficacia o aumentar su toxicidad. Además, en muchos casos son caras y con una evidencia científica mínima en lo referente a su efectividad.

En el caso del cáncer de mama, las prioridades en la alimentación son **mantener un peso adecuado y un buen estado nutricional**. Por este motivo:

- Es imprescindible una alimentación saludable, suficiente, equilibrada y segura .
- Es necesario consumir alimentos de todos los grupos .

❖ Este documento presenta los **diez puntos clave que se deberían tener en cuenta**(no contempla la alimentación cuando aparecen los efectos adversos del tratamiento)

Podéis ampliar la información accediendo al siguiente enlace  
→[http://ico.gencat.cat/ca/pacients/exercicis\\_i\\_recomanacions/](http://ico.gencat.cat/ca/pacients/exercicis_i_recomanacions/)

Parc Taulí 1, 08208 Sabadell (Barcelona)

Tel. 661 000 991

<http://www.tauli.cat/hospital/patologia-mamaria>

## Recomendaciones generales

### 1. Comer 5 raciones al día entre verdura y fruta

Las frutas y verduras son la fuente principal de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Es fundamental consumir dos o tres raciones de fruta al día, principalmente entera, e incluir verdura, sea cruda o cocida, en la comida y la cena.

brócoli, col, col de Bruselas, puerros, espinacas, acelgas, judías verdes, apio, lechuga, kiwi...

ajo, cebolla, pimiento amarillo, coliflor, pepino, limón, piña, uva blanca, pera, manzana, melón...

naranja, melón *cantalupo*, melocotón, albaricoques, zanahoria, calabaza...

Tomate, sandía, fresas, cerezas, frambuesas...

Uva negra, moras, grosellas, col Lombarda, remolacha, granada...

Para asegurar la ingesta del máximo de vitaminas se aconseja que se consuman frutas y verduras de **colores diferentes**.

Es importante priorizar **los productos frescos y de proximidad** porque son de temporada y se encuentran en el punto óptimo de maduración, aroma y gusto.

Es importante que los **pacientes vegetarianos estrictos** planifiquen bien su alimentación para evitar posibles deficiencias de nutrientes como las proteínas, minerales como el hierro y el zinc y vitaminas D y B12, todos imprescindibles durante el tratamiento del cáncer.

Es muy importante pedir asesoramiento a un dietista-nutricionista para confirmar que todos los requerimientos nutricionales quedan bien cubiertos.

### 2. Asegurar aporte diario de proteínas

Las proteínas son esenciales para reparar y regenerar los tejidos y para el sistema inmunitario. Una deficiencia de proteínas puede retrasar la recuperación y aumentar el riesgo de infecciones.

Se aconseja **incorporar una porción ( 100-120 g) de alimentos ricos en proteína de alto valor biológico en las comidas principales** (almuerzo y cena)

- Pescado blanco: rape, merluza, bacalao...
- Pescado azul: sardinas, salmón, caballa...
- Marisco: calamar, pulpo, sepia, mejillones, gambas...
- Pescado en conserva: atún, sardinas, berberechos...
- Carne blanca: conejo, pollo, pavo y lomo de cerdo...
- Carne roja magra (no exceder los 300g/semana): partes magras de la ternera (filete o bistec) y del cordero (pierna)
- Huevos( especialmente la clara): gallina, codorniz... Evitar los derivados de la carne, como las salchichas y las hamburguesas.

Se aconseja incorporar alimentos de los grupos siguientes a lo largo del día (desayuno, media mañana, merienda, aperitivos o para completar comidas o cenas) *para complementar en proteínas:*

- Quesos\*: frescos, bajos en grasa...
- Yogures\*: naturales, con trozos de fruta...
- Frutos secos: avellanas, almendras, nueces etc.
- Legumbres secas y torradas para picar: garbanzos o habas
- Legumbres cocidas: Guisantes, garbanzos, lentejas, judías ( humus...)
- \* Se aconsejan lácteos descremados o bajos en grasa

**!** Los expertos recomiendan que mujeres en terapia hormonal o que son estrógeno-positivas, **eviten consumir soja** y derivados de manera habitual o en suplementos por las altas concentraciones de isoflavonas que contienen.

### 3. Asegurar la energía necesaria

**A partir de alimentos ricos en carbohidratos** como

- Los cereales y los granos (trigo, maíz, arroz, quinoa, avena ...) y sus derivados (pasta, pan, harinas...),
- Los tubérculos (patata, boniato, ...)
- Las legumbres (garbanzos, lentejas, judías, guisantes, habas..)

Deberían estar presentes en la mayoría o todas las comidas del día.

Priorizar las **versiones integrales** de los granos y los cereales ya que son más ricas en vitaminas y minerales, además aseguran una cantidad de fibra más elevada.

### 4. Consumir lácteos diariamente

**La leche, el yogur y los quesos** aportan minerales, vitaminas y proteínas esenciales para el organismo .

Es recomendable incorporarlos a la dieta **un mínimo de dos veces al día**.

*En casos de intolerancia a la lactosa se recomienda consumir igualmente escogiendo las versiones aptas para esta situación. Hay muchas personas que no toleran la leche, pero pueden consumir sin problema lácteos fermentados como los yogures o los quesos curados.*

**Las bebidas vegetales** no pueden considerarse sustitutivos de la leche ni de los derivados lácteos. En el caso que no se consuman lácteos sería necesario asegurar que se están cubriendo a partir de otras fuentes, nutrientes como las proteínas, el calcio o la vitamina D.