

Cada Bocado Cuenta

Consejos Nutricionales Para
Mujeres Que Han Superado
el Cáncer de Seno



GOD'S LOVE
WE DELIVER®

La publicación de este folleto ha sido posible gracias a una generosa donación de la Fundación Avon

AVON
FOUNDATION

improving the lives of women globally

para



GOD'S LOVE
WE DELIVER®

166 Avenue of the Americas
New York, NY 10013
TEL: 212.294.8100
FAX: 212.294.8101
godslovewedeliver.org

Índice

INTRODUCCIÓN	• 4
DIETA A BASE DE PLANTAS	• 5
NOS CONCENTRAMOS EN: HORTALIZAS CRUCÍFERAS, SEMILLAS DE LINO, PRODUCTOS ORGÁNICOS	• 6
SOYA	• 10
CONTROL DE PESO	• 12
EJERCICIO	• 14
GRASAS SALUDABLES	• 15
SALUD DE HUESOS	• 17
ALCOHOL	• 19
MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA	• 20
LISTA DE COMPRAS	• 21
RECURSOS	• 22



Introducción

El cáncer de seno sigue siendo el cáncer más común entre las mujeres de los Estados Unidos. Afortunadamente, gracias a la detección temprana y a la existencia de mejores tratamientos, es más tratable que nunca. En términos generales, los índices de mortalidad por cáncer de seno han disminuido cada año desde el 1990. El Instituto Nacional del Cáncer calcula que, en la actualidad, hay 2.8 millones de mujeres que han superado el cáncer de seno en los EE. UU. Si está leyendo esto, probablemente sea una de estas mujeres.

EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN LAS MUJERES QUE HAN SUPERADO EL CÁNCER DE SENO

Su dieta es importante no sólo en períodos de tratamiento intenso, si no también por la etapa de recuperación y por el resto de su vida. Las capacidades y necesidades nutricionales variarán según su situación. Después del diagnóstico y durante el tratamiento, el objetivo principal es atravesarlo y finalmente, sobrevivir. Las cirugías, la radiación, la quimioterapia y la terapia hormonal pueden representar un desafío importante para el cuerpo. El asesoramiento nutricional puede ayudarle a manejar los efectos secundarios y a superar este período difícil. Después de terminar el tratamiento, cuando comience a recuperar la fuerza, su atención puede cambiar a medida que retoma sus actividades habituales. El estilo de vida y los hábitos alimenticios pueden ayudar en el proceso de recuperación del cuerpo. A medida que el tiempo pasa y usted se siente más fuerte, es posible que su actitud y sus objetivos vuelvan a cambiar y se concentren en prevenir la reaparición del cáncer. Esta publicación se concentrará en las necesidades nutricionales como sobreviviente: promoción de la salud general, el bienestar y la prevención de la reaparición de tumores.

Dieta a Base de Plantas



Como parte de una alimentación saludable, haga que las siguientes comidas sean una prioridad en su dieta porque proporcionan una serie de beneficios para su salud: las frutas, los vegetales, los cereales integrales, legumbres (frijoles y lentejas), nueces y semillas. El hecho de que las frutas, las verduras, los granos enteros, las legumbres (frijoles y lentejas), las nueces y las semillas sean prioritarios en su dieta, le ofrecerá una variedad de beneficios para su salud. Estos alimentos a base de plantas son ricos en fitoquímicos, compuestos naturales que tienen muchas propiedades para proteger la salud.

Los fitoquímicos se combinan entre ellos con vitaminas y distintos nutrientes para prevenir, detener y aliviar las enfermedades. Para obtener el beneficio máximo de los fitoquímicos, ingiera alimentos naturales, es decir, alimentos que tienen un proceso mínimo y simple. Si los compara con los alimentos procesados o con suplementos, los alimentos naturales conservan más sus nutrientes originales que se combinan para promover la salud.

Los fitoquímicos generalmente se encuentran en los pigmentos de las frutas y las verduras, por lo que ingerir variedades de colores fuertes tiene muchos beneficios. Sin embargo, no se deben ignorar los alimentos menos coloridos. Las cebollas, el ajo y el maíz contienen fitoquímicos que promueven la salud. Si ingiere una gran variedad de frutas y verduras, se asegura una ingesta con una gran variedad de nutrientes.



Nos Concentramos en:

HORTALIZAS CRUCÍFERAS

Hortalizas crucíferas comunes:

- Col rizada
- Hojas verdes de berza
- Brócoli chino
- Repollo
- Repollitos de bruselas
- Brócoli
- Coliflor
- Col chino
- Rapini
- Colinabo
- Berro

Miembros de la familia de las brasicáceas, las hortalizas crucíferas son una buena fuente de vitamina C y fibra soluble. Además, contienen muchos fitoquímicos, en particular, glucosinolatos, crambeno, indole-3-carbinol (I-3-C) e isotiocianatos, que son lo que le dan a estas verduras un sabor fuerte y picante. Estos fitoquímicos son posibles agentes contra el cáncer. Algunas de las formas en las que pueden combatir el cáncer son: mediante la desintoxicación de los carcinógenos, la detención del crecimiento de las células tumorales y el cambio de la actividad del estrógeno. Las investigaciones que miran el efecto de los vegetales crucíferos sobre el cáncer de seno han encontrado una asociación entre el consumo y la reducción de riesgo. En algunos estudios, hay una reducción en la recurrencia entre los sobrevivientes, especialmente entre los que toman tamoxifen. Es una buena elección en agregar hortalizas crucíferas a su dieta dado que existe la posibilidad de que ofrezcan beneficios. Esto es verdad, especialmente, porque estas verduras se pueden incorporar de manera simple a la recomendación diaria general de ingerir una variedad de cinco a nueve porciones de frutas y verduras. Aun que lo mejor es ingerir estas verduras levemente cocinadas al vapor para que conserven la mayor cantidad de fitoquímicos saludables, existen muchas formas de prepararlas, incluso las puede asar, hervir o saltear.

Formas fáciles de incluir hortalizas crucíferas en su dieta:

Cocine colinabos con papas y haga un puré.

Ase repollitos de Bruselas cortados en mitades con ajo, aceite de oliva, sal y pimienta.

Agregue un puñado de berro a las ensaladas.



SEMILLAS DE LINO

La semilla de lino es muy prometedora como alimento que reduce el riesgo de desarrollar cáncer de el seno y por ende, probablemente eliminar su reaparición.

La semilla de lino tiene dos componentes que se consideran efectivos en este sentido. Uno son los lignanos. Se los denomina “fitoestrógenos” porque provienen de plantas y emulan los estrógenos humanos. El segundo componente importante es el ácido graso omega 3, denominado ácido alfa-linolénico (ALA).

Muchos estudios realizados con semillas de lino indican que pueden prevenir la aparición de tumores y su crecimiento. Hay distintas teorías de cómo sucede esto. Una teoría indica que bloquean el receptor de estrógeno en el tejido senorio; otra, que impiden que el tumor se alimente, la tercera indica que acaban con las células tumorales y finalmente, que protegan las células para que no las dañe en el primer lugar.

Aunque los resultados no sean consistentes en estudios en humanos, la linaza puede ser más eficaz en la reducción de riesgo de cáncer de seno en mujeres posmenopáusicas.

Las semillas enteras, que tienen aproximadamente la mitad del tamaño de la semilla de sésamo, deben ser molidas para que el cuerpo pueda aprovechar sus propiedades. Es importante tener en cuenta que los lignanos se convierten en fitoestrógenos en el intestino. Si se produce alguna alteración prolongada en el intestino, incluso si se ingieren antibióticos, las semillas de lino no serán tan efectivas.



Consejos para incorporar las semillas de lino en su dieta:

Compre semillas de lino enteras y muélasalas con un molinillo de café o cómprelas molidas.

Refrigere o congele las semillas de lino para mantenerlas frescas y úselas dentro de los tres meses de haber sido molidas.

Espolvoree sobre las comidas o mezcle con comidas calientes, como la avena u otros cereales cocidos, sopas, guisos, etc.



ALIMENTOS ORGÁNICOS

Si puede, intente ingerir alimentos orgánicos. El alimento orgánico, que se produce sin el uso de fertilizantes sintéticos, bioingeniería, radiación, herbicidas, fungicidas o pesticidas, se recomienda porque contiene menos residuos pesticidas que pueden ser cancerígenos. Los alimentos cultivados de manera orgánica también son una mejor opción nutritiva y tienen mejor sabor que los alimentos cultivados de manera tradicional. Las granjas orgánicas utilizan programas de elaboración de tierra que mejoran la fertilidad de la tierra y promueven la calidad medioambiental para las generaciones futuras.

Naturalmente, las frutas y las verduras contienen fitoquímicos que protegen a la planta de los predadores y actúan como antioxidantes que combaten el cáncer. Al agregarles pesticidas, se reduce la necesidad de estos productos químicos naturales, por lo que la planta produce menos y se reduce el nivel de la actividad antioxidante en la planta.

Si bien no son convincentes los resultados de estudios que analizan la relación entre la exposición a pesticidas, el riesgo de desarrollar cáncer y su reaparición, los pesticidas son toxinas que afectan a cada individuo de manera diferente y no tienen efectos positivos. Por lo tanto, es aconsejable minimizar su exposición lo más que se pueda. Si ingiere alimentos orgánicos no sólo reduce su exposición a las toxinas, sino que también recibe los beneficios de una mayor actividad antioxidante. Una

forma de saber qué productos son orgánicos es buscar el sello del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA) que identifica los productos alimenticios orgánicos. Este sello significa que el artículo contiene al menos un 95% de ingredientes orgánicos certificados. Los productos “realizados con ingredientes orgánicos” deben contener al menos un 70% de ingredientes orgánicos certificados, pero no tienen el sello del USDA.





Es posible que los productos orgánicos sean más difíciles de conseguir y más costosos que los productos convencionales. Tenga en cuenta que una dieta a base de plantas tiene muchos beneficios y por lo tanto, ingerir cualquier producto alimenticio, sea orgánico o no, es más saludable que no ingerir nada. Al menos, puede evitar las frutas y las verduras más contaminadas y recordar de lavar bien todos los productos antes de consumirlos.

TENGA EN CUENTA...

- Siempre que pueda, compre productos alimenticios orgánicos y busque el sello del USDA que identifica los productos orgánicos, lo que significa que el producto contiene al menos un 95% de ingredientes orgánicos certificados.
- Si no puede comprar todos los productos orgánicos, evite las frutas y las verduras que contienen los niveles más altos de residuos pesticidas.

GUÍA DE COMPRADORES SOBRE PESTICIDAS EN LOS PRODUCTOS

Niveles más altos de pesticidas (<i>intente comprar orgánicos</i>)	Niveles más bajos de pesticidas
duraznos	cebollas
manzanas	aguacate
pimientos	maiz - congelado
apio	piñas
pelones o mandarinas	mango
fresas	arvejas - importadas
uvas - importadas	espárragos
espinaca	kiwi
papas	repollo
col rizado	berenjena
arvejas	papaya
pepinos	batatas

Utilice la Guía de compradores sobre pesticidas en los productos del Grupo de Trabajo Ambiental (ewg.org; ingresada el 19 Octubre de 2015) para ayudarlo a determinar qué frutas y verduras frescas populares debe intentar comprar orgánicas.



Soya

Los alimentos de soja contienen muchos compuestos potenciales contra el cáncer que se cree que regulan el crecimiento celular, protegen las células sanas y la reparación o destrucción de las células dañadas. Sin embargo, ha habido mucha controversia sobre la inclusión de los alimentos de soja y suplementos en la dieta de los sobrevivientes de cáncer de seno. Esto se dio a causa de los primeros estudios en animales que mostraban un incremento en las células de cáncer de seno en ratones alimentados con genisteína, un fitoestrógeno (estrógeno vegetal) que se encuentra en los alimentos de soja.

En los años siguientes, los científicos llevaron a cabo estudios que realizaron un seguimiento a miles de mujeres durante muchos años para ver si efectivamente se ha producido una asociación entre los alimentos de soja y el cáncer de seno en humanos. Lo que encontraron fue sorprendente para algunos: no hay mayor riesgo de cáncer de seno, sino un beneficio potencial.

Tenga en cuenta que los estudios realizados no demostraron una relación de causa y efecto entre el cáncer de soja y de seno. Sólo mostraron que las mujeres que comían soja regularmente no tenían una mayor incidencia de cáncer. ¿Fue responsable la soja u otro factor? Por ejemplo, puede que las mujeres que comían más soja tenían estilos de vida más saludables que incluían comer menos carne roja, comer más frutas y verduras o que hacían ejercicio más frecuentemente.

CONCLUSIÓN

Al final, los sobrevivientes de cáncer de seno deben sentirse cómodos comiendo de 1-3 porciones diarias de alimentos de soja mínimamente



procesados, si así lo desean. El tofu, las semillas de soya, nueces de soya, yogur de soya, sopa de miso y tempeh son algunos de los más populares. Sin embargo, cuando se trata de suplementos, se recomienda precaución. Altas dosis de fitoestrógenos no han sido bien estudiadas y se necesita más investigación antes de poder hacer recomendaciones generales.

FUENTES SANAS DE ALIMENTO DE SOYA

Alimento	Tamaño de la porción*
edamame	1/2 taza, cocido
grano de soya	1/2 taza, cocido
leche de soya	1 taza
nuez de soya	1 onza
yogur de soya	1 taza
sopa de miso	1/2 taza
tempeh	1/2 taza
tofu	1/3 taza

* Cada porción aporta entre 30 a 60 mg de isoflavonas de soya.



Control del Peso

Si bien los índices de supervivencia han mejorado considerablemente, no se puede negar que el cáncer de seno y sus tratamientos siguen siendo un factor que cambia la vida. Una vez que se finaliza el tratamiento, las sobrevivientes generalmente se observan y ven sus vidas de otra forma, y se enfrentan a nuevos problemas. Es común que las mujeres presenten síntomas de depresión, bajo autoestima y mala calidad de vida. Uno de los desafíos que pueden enfrentar es el aumento de peso. El hecho de estar menos activas a nivel físico después del diagnóstico es una de las causas principales de este aumento de peso en las mujeres premenopáusicas. Esto es especialmente perturbador porque el aumento de peso en sí es un factor de riesgo que favorece la reaparición del cáncer de seno. La buena noticia es que las sobrevivientes del cáncer de seno que controlan su peso y realizan ejercicios regularmente pueden mejorar su salud a largo plazo. Investigaciones han revelado que las mujeres que mantienen su peso presentan mejores índices de supervivencia que las que han tenido un aumento de peso moderado.

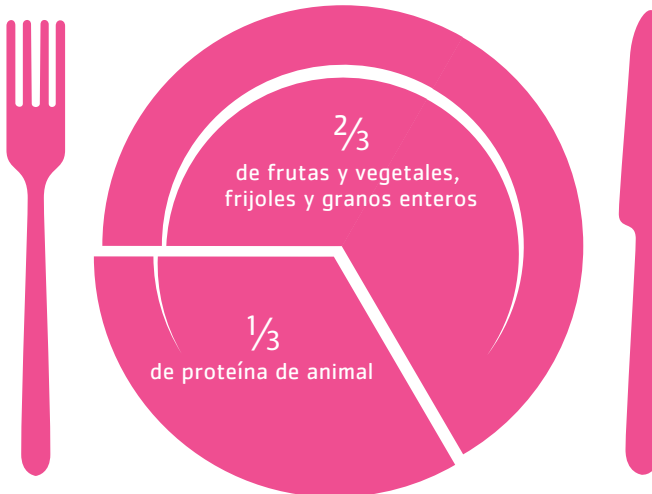
Un buen control del peso se logra mediante cambios saludables en el estilo de vida, como por ejemplo, una alimentación prudente. Si intenta perder peso, debe consultar con su médico y con una dietista registrada. Esto garantizará que usted siga un plan apropiado para su afección. Una pérdida de peso promedio de una a dos libras por semana se considera una cantidad saludable. A continuación, se mencionan algunas recomendaciones para tener en cuenta cuando se intenta controlar el peso:

- Ingiera al menos entre cinco a nueve 1/2 tazas de frutas y verduras al día. Naturalmente, las frutas y las verduras tienen un alto contenido de agua y fibra que hace que sean bajas en calorías.

Estos alimentos ofrecen un mayor volumen de alimento que probablemente le ayuden a sentirse llena.



- Prepare su plato con no más de $1/3$ de carne y lácteos; llene el resto con frutas, verduras y granos enteros.
- Coma moderadamente. El exceso de cualquier alimento puede causar aumento de peso. Controle el tamaño de las porciones. Para obtener más información sobre el tamaño de las porciones y las necesidades calóricas individuales, consulte choosemyplate.gov/Multilanguage-spanish.
- Controle su hambre. Coma sólo cuando tenga hambre y pare cuando se sienta satisfecha. Para la mayoría de la gente, esto es tres comidas por día.
- Evite los postres dulces y los refrescos. Reemplácelos con agua, agua con gas (seltzer), frutas, verduras y pasabocas de granos enteros.
- Disminuya el consumo de grasa, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans. Consulte la página 15 para obtener más información.





Ejercicio

El ejercicio es especialmente importante para las mujeres que han superado un cáncer de seno porque mejora la salud física y mental. Varios estudios realizados con mujeres que han superado un cáncer de seno y han realizado ejercicio durante el tratamiento o después de finalizar la terapia han revelado resultados positivos a corto y largo plazo. Se observaron mejoras no sólo en la resistencia física y en la capacidad cardiovascular, sino también en la fatiga, la ansiedad y la calidad de vida percibida.

Lo que es más importante, algunas investigaciones han revelado una relación entre el ejercicio moderado y un menor riesgo de reaparición del cáncer de seno. Otros de los beneficios son el control del peso, el aumento de la autoestima y una mayor densidad de los huesos. Asegúrese de consultar con su médico antes de comenzar un régimen de ejercicios.

CÓMO AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA; ¿QUÉ ES EL EJERCICIO MODERADO?

Comience con ejercicios cardiovasculares, como por ejemplo, caminar. Hágalo despacio y propóngase objetivos. Por ejemplo, un objetivo fundamental puede ser caminar 30 minutos por día a paso moderado entre tres y cinco veces a la semana.

- Comience con un nivel de ejercicios con el que se sienta cómoda.
- Realice un seguimiento de su progreso con un podómetro; este aparato le indicará los pasos que ha dado y la distancia que ha recorrido.
- Aumente lentamente la cantidad de pasos o los minutos recorridos.

Otros tipos de ejercicio cardiovasculares son andar en bicicleta, patinar, trotar, bailar y nadar.

Grasas Saludables



La grasa es una fuente de energía importante para el cuerpo y ayuda a absorber vitaminas esenciales. En la siguiente tabla se incluyen algunos alimentos que aportan cantidades importantes de grasa. Si bien se recomienda reducir el consumo de grasas, no es necesario eliminar todas las grasas de su dieta. Algunas grasas, en realidad, son saludables. Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas reducen los niveles de colesterol en la sangre y a la misma vez, disminuyen el riesgo de padecer enfermedades cardíacas cuando reemplazan las grasas saturadas en la dieta. Los ácidos grasos Omega-3 (un tipo de grasa poliinsaturada) pueden beneficiar el sistema inmunológico y reducir el riesgo de padecer enfermedades metastásicas.

Por otro lado, las grasas de la carne, los productos lácteos enteros, la comida rápida, algunas galletas y bizcochos contienen grasas saturadas o grasas trans (una forma de grasa insaturada que se asemeja a la grasa saturada). Tanto las grasas saturadas como las grasas trans pueden aumentar la cantidad de lipoproteína de baja densidad (colesterol LDL), el “colesterol malo”, en el torrente sanguíneo. La Asociación Americana del Corazón recomienda limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 1% y el consumo de las grasas trans a menos del 1% del total de calorías que consume diariamente. La Administración de Drogas y Alimentos exige que todas las etiquetas de información nutricional de los alimentos incluyan las grasas saturadas y las grasas trans.



TENGA EN CUENTA...

- Las grasas trans generalmente se mencionan como aceites “hidrogenados” o “parcialmente hidrogenados”. Busque estos ingredientes en las etiquetas de los alimentos y evite los alimentos que contienen grasas trans.
- Es imposible y no se recomienda intentar eliminar todas las grasas de una dieta nutricionalmente adecuada. Consuma principalmente grasas insaturadas (monoinsaturadas y poliinsaturadas) de aceitunas, aceite de oliva, aceite de canola, aguacate, semillas de lino, la mayoría de las otras semillas, nueces y peces de agua fría, como el salmón, las sardinas, el atún y la caballa.

TIPOS DE GRASAS EN LA DIETA

Tipo de grasa	Fuente principal
Monoinsaturada	Aceitunas, aceite de oliva, de canola y de maní, castañas de cajú, almendras, cacahuete, la mayoría de la nueces y aguacates.
Poliinsaturada	Aceite de maíz, de soya, de alazor y de semillas de algodón, peces de agua fría y otras fuentes de ácidos grasos Omega-3.
Saturada	Carne roja, productos lácteos enteros (quesos, leche, yogur y helado), piel de las aves, coco, leche de coco y aceite de coco, aceite de palma y aceite de nuez de palma.
Trans	Algunas margarinas, la grasa vegetal y el aceite vegetal parcialmente hidrogenado, las papas fritas, muchas comidas rápidas, algunos productos comerciales horneados.

Salud de los Huesos



Muchas mujeres que reciben un tratamiento de cáncer de seno tienen problemas de pérdida de huesos y osteoporosis. Esto puede ser el resultado de una combinación de quimioterapia, esteroides para el tratamiento de los efectos secundarios, terapia hormonal o menopausia temprana.

Si bien parece que nuestros huesos son sólidos y no cambian nunca, esto no es así. Los huesos alcanzan su nivel máximo de longitud y densidad aproximadamente a los 30 años. A partir de ese momento, comienzan un proceso de descomposición y crecimiento. Lo difícil es mantener en equilibrio estas dos actividades opuestas. Si la descomposición se produce más rápidamente que el crecimiento, la persona experimentará pérdida de huesos y osteoporosis. En la siguiente tabla se enumeran los nutrientes que tienen alguna función en la salud de huesos.

PROS

	Función	Cantidad recomendada por día	Fuentes
Calcio	Mineral más abundante en el cuerpo; el 99% se encuentra en los huesos.	Adultos hasta 50 años: 1000 mg; adultos mayores de 50 años: 1200 mg	Productos lácteos, jugo o leche de soya fortificada, tofu, pescado enlatado con sus espinas.
Vitamina D	Ayuda en la absorción del calcio.	200 UI	Sol, leche fortificada, huevos, pescado.
Proteína	Produce, repara y reemplaza el tejido.	Mujeres adultas: aproximadamente 46g	Carne, pollo, pescado, productos lácteos, soya, frijoles.
Vitamina K	Ayuda en la formación de la estructura y la resistencia de los huesos adecuada.	150-250 microgramos	Verduras de hoja verde; por ej., col rizada, espinaca.
Magnesio	Mejora la densidad de huesos y ayuda a procesar el calcio.	Mujeres adultas: 320 mg	Verduras de hoja verde, papas, nueces, semillas, granos enteros, chocolate.
Frutas y verduras	Mantienen los niveles alcalinos en el cuerpo—necesarios para impedir la filtración de calcio de los huesos.	5 – 9 porciones	



CONTRAS

- La ingesta crónica de alcohol está relacionada con un aumento de las fracturas. Interfiere con el efecto protector de las hormonas y las vitaminas. También puede producir más caídas.
- El tabaquismo está asociado con una menor densidad de huesos.
- Los refrescos pueden interferir con la salud de los huesos, porque reemplazan bebidas ricas en calcio y más beneficiosas, como la leche o interfirieren con la absorción de calcio debido a los altos niveles de fósforo.
- El sodio aumenta la cantidad de calcio que se elimina en la orina y la transpiración.
- Las cantidades excesivas de vitamina A en forma de suplementos pueden aumentar la descomposición de los huesos e interferir con la vitamina D. El betacaroteno, que es una forma de la vitamina A, no parece causar estos problemas.

LA VITAMINA D Y EL SOL

Su cuerpo produce vitamina D a partir de los rayos ultravioletas del sol. Durante los meses de verano, se recomienda exponer al sol la cara, los brazos, la espalda y las manos sin filtro solar de 10 a 15 minutos, al menos tres veces por semana.

Tenga en cuenta...

- La piel oscura necesita entre 5 y 10 veces más exposición que la piel blanca para producir la misma cantidad de vitamina D.
- En los climas del norte, de octubre a marzo, los rayos solares no son lo suficientemente fuertes para producir suficiente vitamina D.
- En las personas mayores de 50 años, la capacidad de producir vitamina D disminuye.
- La gente mayor, quienes se exponen muy poco al sol durante el año, y las personas de los climas del norte, deben incluir durante el invierno buenas fuentes de alimentos y probablemente un suplemento en su dieta.

Alcohol



Según varios estudios, existe evidencia contundente de que el consumo de alcohol puede contribuir con el riesgo de desarrollar cáncer de seno. El riesgo aumenta al mismo tiempo que el consumo de alcohol. También se ha demostrado que todos los tipos de alcohol son igualmente negativos ya que aumentan el riesgo de desarrollar cáncer de seno en las mujeres.

Como el consumo de alcohol es un factor de riesgo para el cáncer de seno, se presume que también es un factor de riesgo para la reaparición. Es muy interesante la investigación que sugiere que el alcohol puede aumentar los niveles de estrógenos en la sangre, lo que en teoría puede aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de seno con receptor de estrógeno negativo y su reaparición.

Por lo tanto, se recomienda evitar o limitar el consumo de alcohol en mujeres que han superado el cáncer de seno. La Sociedad Americana del Cáncer recomienda limitar el consumo de bebidas alcohólicas a las personas que lo hagan. En los hombres, el consumo de alcohol se debe limitar a dos copas por día, y para las mujeres, a una al día.





Modificación de la Conducta

INTEGRACIÓN

Confucio Dice

“Un viaje de mil millas comienza con un paso.”

Crear hábitos más saludables puede ser una parte importante para sobrevivir al cáncer de seno. Los cambios en el estilo de vida en áreas clave pueden influir mucho en los resultados de los tratamientos y en la salud general. Áreas del estilo de vida para explorar:

- Nutrición
- Ejercicio
- Dejar de fumar
- Dejar de consumir drogas y alcohol o reducir el consumo
- Reducir el estrés
- Mantener un cronograma regular de chequeos medicos

SUGERENCIAS SOBRE CÓMO REALIZAR CAMBIOS

- Infórmese: hable con su médico y dietista registrada.
- Propóngase objetivos alcanzables.
- Hágase responsable de sus acciones (¡reconózcalo!): lleve un diario, marque su progreso en un calendario.
- Prémiese por sus logros: sea amable con usted misma, cómprese flores, vaya al cine.
- Busque apoyo: hable con un consejero, miembro del clero u otras sobrevivientes. Consulte la sección “Recursos” para obtener ideas.

Lista de Compras



FRUTAS

- melon‡
- sandía‡
- naranjas o jugo de naranja‡
- fresas, frambuesas, moras, etc.* † ‡
- peras* †
- kiwi* ‡
- banana*

VERDURAS

- zanahorias† ‡
- tomates‡
- brócoli* ‡ † ‡
- pimiento rojo† ‡
- batata* ‡
- repollo † ‡
- hojas verdes de berza* † ‡ †
- cebollas †
- ajo † ‡
- coliflor* † ‡ †
- repollitos de Bruselas* † ‡ †

GRASAS Y ACEITES

- aceite de oliva
- nuez de Brasil‡
- nuez de Castilla †
- semillas de lino †
- aguacate
- almendras
- castañas de cajú
- mantequilla de maní

PANES/CEREALES

- arroz integral*
- pan integral*
- avena*
- pasta integral*

LÁCTEOS

- requesón descremado
- queso descremado
- leche descremada
- yogur

PROTEÍNAS

- carne magra
- atún †
- salmón †
- carne de pavo molida
- lentejas*
- frioles negros*
- claras de huevo
- tofu (en moderación)
- pollo

Use esta lista para llenar el carrito de las compras con alimentos saludables y protectores.

- * Alto contenido de fibra
- † Compre productos orgánicos
- ‡ Alto contenido de antioxidantes
- § Alto contenido de ácido graso omega 3
- ¶ Hortalizas crucíferas
- f Alto contenido de fitoquímicos



Recursos

RECURSOS PARA EL CÁNCER Y LA NUTRICIÓN

Abcd after breast cancer diagnosis

abcdafterbreastcancersupport.org/espanol
800-977-4121

Breastcancer.org

breastcancer.org/es

CancerCare

1-800-813-hope (1-800-813-4673)
cancercare.org/espanol

Centros para el control de enfermedades; Prevención y Control del Cáncer

1-888-cdc-info
cdc.gov/spanish/cancer

Día de la Mujer Latina

1-877-54-mujer
diadelamujerlatina.org

Fundación Susan G. Komen Contra el Cáncer de Seno

1-800-go-komen (1-800-465-6636)
komen.org/espanol

God's Love We Deliver

1-800-747-202
glwd.org

Instituto Nacional del Cáncer, Servicio de Información sobre el Cáncer

1-800-4-cancer (1-800-422-6237)
cancer.gov/espanol/nccs

Live Strong Foundation

1-855-220-7777
livestrongespanol.org

Sociedad Americana del Cáncer

1-800-acs-2345 (1-800-227-2345)
cancer.org/espanol

Agradecimientos

La publicación de este folleto ha sido posible gracias a una generosa donación de la Fundación Avon

Esta publicación fue redactada por el Departamento de Servicios de Nutrición de God's Love We Deliver:

Lisa M. Zullig, MS, RDN, CDN,

Directora de Servicios de Nutrición

Mónica González, RDN, Nutricionista

Sonia M. Grant, MA, RDN, CDN, Nutricionista Superior

Linnea Matulat, MS, RDN, CDN, Nutricionista

Esther M. Trepal, MS, RDN, CDN, Nutricionista

Elizabeth Woods, RDN, Nutricionista

Y editada por:

Esther M. Trepal, MS, RDN, CDN

Lisa M. Zullig, MS, RDN, CDN

Mónica González, RDN, CDN, Nutricionista

Con la colaboración de:

Catherine Chen, Nutricionista

Karen Pearl, Presidente y CEO

Laura Quinn, Asistente Ejecutiva del Presidente y CEO

Gary Snieski, Subdirector de Relaciones

Corporativas y Públicas

Dorella M. Walters, Directora Superior de Servicios de Programa

Diseño Gráfico e Ilustración: Pix Design

Los servicios de traducción fueron proporcionados por the Rennert Translation Group, New York City

Descargo de Responsabilidad

Las dietistas registradas han preparado este folleto con mucho cuidado. Sin embargo, es posible que no sea el mejor consejo para todas las mujeres que tienen cáncer de seno. Cada mujer debe compartir este folleto con su médico o dietista registrada para obtener una opinión profesional sobre las necesidades nutricionales específicas.



El hecho de que se incluyan algunos productos en el folleto no significa que se aprueben.

Este folleto ha sido impreso con tinta a base de soya sobre papel de bosques bien administrados y fibra o madera reciclada.



**GOD'S LOVE
WE DELIVER®**

Comidas nutritivas para gente con SIDA, cáncer
y enfermedades que cambian la vida.

166 Avenue of the Americas
New York, NY 10013
TEL: 212.294.8100
FAX: 212.294.8101
godslovewedeliver.org

¡Conectate con nosotros!



@godslovenyc
#foodismedicine