



Dr. Manuel Villarán
Jefe de Medicina Integrativa en Oncosalud

Alimentación antes, durante y después del cáncer de mama



Nuestro especialista **Manuel Villarán**, Coordinador de Epidemiología e Investigación en Oncosalud, aconseja que, en la etapa de **prevención**, durante la **lucha** o luego del tratamiento del cáncer, una alimentación adecuada **es imprescindible para mantener el buen funcionamiento del cuerpo y no comprometer otros órganos.**

Recuerda que la dieta para cada paciente es distinta, por lo que **siempre debes consultar con tu médico primero.**

ANTES: CÓMO PREVENIR

Una **comida balanceada y saludable** protege al cuerpo de los cambios celulares, lo fortalece para combatir enfermedades y brinda la energía necesaria para cumplir con las actividades diarias.



Comer más vegetales, moderar las grasas y los alimentos procesados, preferir los pescados a las carnes rojas, **hacer ejercicio y tomar mucha agua**, son algunos de los hábitos saludables que funcionan para la prevención.



DURANTE EL TRATAMIENTO

Los tratamientos **contra** el cáncer suelen generar en los pacientes falta de apetito, incomodidad y cansancio. En algunos casos, el sentido del gusto se ve afectado y los platos no saben tan bien como antes.



Las sopas, licuados, las frutas, los vegetales y las comidas asadas o al vapor son las opciones adecuadas.

Elije comidas fáciles de masticar, cocina los alimentos hasta que estén lo suficientemente blandos.



Evita en lo posible comidas pesadas, grasosas, demasiado condimentadas o procesadas como fast food o comida de la calle.

Agrega fuentes de proteínas y calorías.



Evita alimentos con muchas fibras (a diferencia de lo recomendado durante la prevención).

DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

La alimentación juega un rol vital durante la recuperación de los pacientes con cáncer quienes, por lo general, adoptan un estilo de vida más saludable incluyendo mejores hábitos alimenticios.



Es frecuente observar pacientes que ganan peso durante el tratamiento del cáncer, por lo que se recomienda:

Comer muchas frutas y verduras.

Preferir los alimentos con mucha fibra como las versiones integrales del pan, el arroz y la pasta.

Añadir menestras a la dieta (frejoles, lentejas, etc.).

Escoger carnes magras bajas en grasa, así como lácteos descremados.

A pesar de ser uno de los cánceres más comunes a nivel mundial, su detección y tratamiento a tiempo ha salvado millones de vidas.

Por eso, contar con la información precisa, **mantener un estilo de vida saludable**, atender cualquier cambio en las mamas y acudir al médico regularmente, pueden garantizarte muchos años de salud junto a tus seres queridos.