

Guía de alimentación para la prevención del cáncer

Cuando se trata de reducir su riesgo de contraer cáncer, hay factores que no puede controlar como la edad, el género y los antecedentes familiares. Sin embargo, la buena noticia es que hay muchas cosas que sí puede controlar y que pueden marcar la diferencia.

Este folleto ofrece consejos y sugerencias acerca de tres importantes partes que conforman un estilo de vida saludable: la dieta, el peso y la actividad física. Seguir una dieta saludable, tener un peso saludable y mantenerse activo físicamente puede prevenir hasta 1/3 de los cánceres más comunes y hasta la 1/2 de todos los cánceres colorrectales (intestino).

Al final del folleto, en la sección de Recursos adicionales podrá encontrar más información sobre algunos de estos temas.

Steps you can take

Coma más alimentos de origen vegetal.

Entre los alimentos de origen vegetal se incluyen las verduras, frutas, cereales integrales, legumbres (lentejas, frijoles y arvejas/guisantes), frutos secos y semillas. Estos alimentos proporcionan vitaminas, minerales y otros compuestos vegetales que tienen efectos protectores contra el cáncer. También proporcionan fibra, que protege contra el cáncer colorrectal.

En su forma natural, la mayoría de los alimentos de origen vegetal tienen menos calorías que muchos otros alimentos. Consumir principalmente alimentos de origen vegetal para satisfacer sus necesidades nutricionales puede saciar su apetito y ayudarlo, a la vez, a mantener un peso saludable.

Haga que los alimentos de origen vegetal sean la parte central de sus comidas y tentempiés.

- En cada comida, llene la 1/2 de su plato con frutas y verduras.
 - Cada día, elija verduras y frutas de varios colores, incluyendo el color verde oscuro y el naranja. Las frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas sin sal o azúcar añadidos son todas elecciones

saludables. Si bebe jugo de frutas, limite su consumo a un máximo de 125 ml (½ vaso) al día.

- Llene ¼ de su plato con cereales o alimentos con almidón como papas, batatas (boniato) o maíz (elote).
 - Haga que la mayoría de los cereales que elija sean “integrales”, como avena, arroz integral, quinua o cebada. Puede usarlos como guarnición o puede añadirlos a ensaladas, sopas o guisos.
- Llene hasta ¼ de su plato con alimentos ricos en proteínas. Elija con más frecuencia legumbres, tofu, semillas, frutos secos y mantequillas de frutos secos, en vez de carne roja o blanca.
 - En vez de carne, pruebe comidas a base de vegetales entre los que se incluyen legumbres, frutos secos y semillas, como bocadillo con hummus, edamame y una pizca de semillas de calabaza (ayote) en una ensalada, o frijoles negros en un taco blando.

Limite el consumo de alimentos con alto contenido en grasas, azúcar y sal añadidos.

Los alimentos con alto contenido en grasas y azúcar añadidos aportan muchas calorías que la mayoría de las personas no necesita. Al comer y beber estos alimentos con regularidad, se aumentan las posibilidades de ganar peso y de tener sobrepeso u obesidad, lo que a su vez incrementa el riesgo de cáncer.

Entre los ejemplos de alimentos con alto contenido en grasas o azúcar añadidos se incluyen:

- muchos alimentos precocinados, como la mayoría de los fideos instantáneos y pizzas congeladas
- comida frita como papas fritas, pollo frito y hamburguesas de comida rápida
- productos horneados como pasteles (tortas), galletas, panquecitos, croissants y otros tipos de pasteles
- tentempiés dulces y salados como papas fritas de bolsa, gusanitos con sabor a queso, postres congelados, batidos, caramelos, barras de chocolate y galletas saladas
- bebidas azucaradas como refrescos, bebidas energéticas y deportivas, bebidas de frutas, cócteles y ponches, limonadas, té helado dulce,

granizados, bebidas especiales de café y té, y aguas vitaminadas con azúcar añadido

Muchos de estos alimentos también tienen un alto contenido en sal (sodio). La sal puede ser un factor de riesgo para el cáncer de estómago.

Es importante disfrutar de los alimentos que consume. Seguir una alimentación saludable para la prevención del cáncer no significa que no pueda comer nunca alimentos con un contenido más alto en grasas, azúcar y sal. Decida cómo y cuándo encajan estos alimentos en sus planes para reducir su riesgo. A continuación, encontrará algunos consejos:

- Mantenga estos alimentos como “alimentos que consume a veces”, en vez de “alimentos para todos los días”, y sírvase porciones pequeñas cuando los coma.
- Elija con más frecuencia bebidas con un contenido más bajo en calorías: agua, leche, té y café sin azúcar.
- Prepare alimentos desde cero siempre que sea posible. Es más fácil comer de una manera más saludable cuando prepara la comida usted mismo.

Coma menos carne roja y evite carnes procesadas.

Comer demasiada carne roja (de res, cerdo, cabra y cordero) aumenta el riesgo de cáncer colorrectal.

Pequeñas cantidades de carne roja todavía pueden ser parte de una dieta saludable. La carne es una buena fuente de hierro, proteínas, vitamina B12 y zinc. Si incluye carne roja, limite la cantidad que come a un máximo de 500g (18 onzas) a la semana.

- Consejos para conseguirlo:
 - Cuando coma carne, intente llenar solo hasta $\frac{1}{4}$ del plato con ésta. Así quedará suficiente sitio para llenar la mitad de su plato con verduras y frutas.
 - Piense en la carne como una guarnición y no como la parte central de su comida. En vez de eso, planee sus comidas en torno a verduras y cereales.
 - Cocine y sirva piezas más pequeñas de carne magra. A menudo la carne que compramos en las tiendas viene en porciones mucho más

grandes de las que necesitamos. Corte esta carne en porciones más pequeñas de unos 75 gramos (2½ onzas). Tener trozos más pequeños hará que sea más fácil comer unas cantidades más pequeñas.

- Haga revueltos y ensaladas como platos principales. Generalmente éstos contienen porciones de carne más pequeñas.
- Tome con más frecuencia comidas hechas a base de vegetales. En las recetas, use tofu y legumbres en vez de carne. Pruebe a usar salsa para espagueti, chiles y guisados con cuajada de soya, lentejas rojas, frijoles rojos u otros tipos de frijoles para sustituir una parte de la carne o toda la carne.
- Tome pequeñas porciones de pescado, marisco y carne blanca en vez de carne roja.

Las carnes procesadas aumentan el riesgo de cáncer colorrectal y de estómago. Entre las carnes procesadas se incluyen el jamón, beicon (tocino), salchichas, salami, salchichas tipo hot dog, pepperoni, muchos tipos de fiambre y la salchicha de Bolonia. Pueden estar hechas de carne de res, de cerdo, de ave, de pescado u otras carnes preservadas mediante el proceso de ahumado, curación o con aditivos como nitratos. Los productos preservados con nitratos presentes de forma natural como extracto de apio aun así se consideran carnes procesadas y también pueden aumentar el riesgo de cáncer.

- Si elige comer carnes procesadas, tómelas en cantidades pequeñas y con menos frecuencia, como el jamón para cenar en una festividad o una salchicha tipo hot dog en un partido de hockey.

Limite el consumo de alcohol.

El alcohol puede aumentar el riesgo de cáncer colorrectal, cáncer de mama, de hígado, de boca, de la laringe y faringe (de cuello) y de esófago.

- Si consume alcohol, limite la cantidad a:
 - una bebida al día para las mujeres.
 - dos bebidas al día para los hombres.

Una bebida es equivalente a una de las siguientes opciones:

- una botella de cerveza, sidra o “cooler” de 341 ml (12 oz.) con 5 % de alcohol
- un vaso de vino de 142 ml (5 oz.) con 12 % de alcohol
- un trago de bebidas espirituosas de 43 ml (1,5 oz.) con 40 % de alcohol

Elija alimentos antes que suplementos vitamínicos o minerales para la prevención del cáncer.

Tomar suplementos para prevenir el cáncer no es algo que se recomiende de manera rutinaria. No se ha encontrado que los suplementos alimentarios prevengan el cáncer en todas las personas, ni tampoco son siempre la elección más segura. Por ejemplo, altas dosis de suplementos de betacaroteno aumentan el riesgo de cáncer de pulmón en fumadores.

La mayoría de las personas puede obtener suficientes vitaminas y minerales siguiendo una dieta saludable y balanceada para prevenir el cáncer. Los suplementos específicos se recomiendan a ciertas personas para satisfacer sus necesidades nutricionales. Si está preocupado o no está seguro si necesita suplementos, hable con su médico o con un nutricionista antes de empezar a tomar suplementos.

Trabaje para alcanzar o mantenerse en un tamaño corporal saludable.

El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de cáncer esofágico, pancreático, hepático, colorrectal, uterino (de útero o matriz), y renal, así como cáncer de mama tras la menopausia. También puede correr un mayor riesgo de cáncer de estómago, de vesícula, de próstata avanzado y de ovario.

Una dieta saludable y un estilo de vida activo pueden ayudarle a tener un cuerpo sano, lo que es importante para reducir el riesgo de cáncer.

Manténgase activo todos los días.

Estar activo reduce su riesgo de cáncer colorrectal y puede disminuir el riesgo de cáncer uterino, así como el riesgo de cáncer de mama después de la menopausia. Además, la actividad física puede ayudarle a mantener un cuerpo sano y puede proporcionar otros beneficios para la salud.

- Incluya al menos 30 minutos de actividad física cada día, como caminar a paso ligero. Se ven beneficios adicionales con una actividad más larga e intensa como:
 - 60 minutos o más de actividad moderada (por ejemplo, caminar a paso ligero, pasear en bicicleta, bailar o nadar) o
 - 30 minutos de actividad física vigorosa (por ejemplo, correr o jugar al tenis).
- Si todavía no hace ejercicio físico, hable con su médico antes de comenzar cualquier plan de ejercicios.
- A medida que se haga más activo, incremente progresivamente cada semana el número de minutos de actividad, y trabaje hacia el primer objetivo de 30 minutos cada día.
- Para tener tiempo necesario para mantenerse activo, limite las actividades sedentarias como ver la televisión y estar sentado frente a la computadora.

Fije objetivos “SMART” (“Inteligentes”).

Incluso cuando está motivado para mejorar su salud, a veces el cambio puede crear un sentimiento de agobio. Para comenzar, fije objetivos SMART. Los objetivos SMART son metas Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes y de Tiempos Específicos (en inglés: Specific, Measurable, Action-oriented, Realistic and Timely). Realizar cambios pequeños, graduales para mejorar sus hábitos alimenticios y su nivel de actividad puede marcar la diferencia para la prevención del cáncer.



Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al **8-1-1** y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

8-1-1 ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al **8-1-1**, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga “español”/“Spanish”), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthy-eating o llame al **8-1-1** (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.