

# Guía de la alimentación saludable para la prevención del cáncer: cáncer de próstata

Este folleto es para hombres que quieren reducir su riesgo de cáncer de próstata, pero que no han tenido cáncer de próstata.

La buena salud y la reducción del riesgo de cáncer comienzan con una dieta a base de vegetales, actividad física y un peso saludable. Para reducir su riesgo de cáncer de próstata, se recomienda también incluir alimentos ricos en licopeno y selenio, y evitar consumir demasiado calcio.

Este folleto ofrece recomendaciones dietéticas generales para prevenir cualquier tipo de cáncer, así como consejos específicos para el cáncer de próstata.



## Medidas que puede tomar

- i Siga una dieta a base de vegetales con una amplia variedad de alimentos. Seguir una dieta a base de vegetales significa consumir sobre todo verduras, frutas, cereales integrales, legumbres (arvejas, frijoles y lentejas), nueces y semillas naturales o sin procesar. Los alimentos de origen animal magros y los productos lácteos bajos en grasas deben constituir una parte más pequeña de lo que consume. Los alimentos de origen vegetal proporcionan vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos que protegen contra el cáncer. Debido a su alto contenido en fibra y agua, y a que se digieren más despacio, pueden ayudar a saciar el hambre y a mantener un peso saludable.
  - i Tome una variedad de verduras y frutas, procurando tomar al menos 7 porciones cada día.
  - i Elija cereales integrales y productos de granos integrales sin procesar o procesados mínimamente, como pan integral, avena, cereales ricos en fibra, arroz integral, pasta integral y quinua. Por ejemplo:
    - n Es mejor consumir pan integral que pan blanco.

- n Es mejor consumir avena con arándanos azules que una barrita de avena rellena con arándanos azules o un panquecito (muffin) de arándanos azules.
  - i Elija proteínas vegetales, incluyendo legumbres, alimentos de soya, frutos secos y semillas con más frecuencia que carne.
  - i Mantenga las porciones de pescado, crustáceos, marisco, pavo, pollo y carne roja alrededor de los 75 g o 2 ½ oz. Esto es aproximadamente el tamaño de una baraja de cartas.
    - n Si consume carne roja, no tome más de 500 g o 18 oz a la semana. Entre las carnes rojas se incluyen carne de res, cerdo, cordero y cabra.
  - i Limite los alimentos con elevadas cantidades de azúcares, grasas y sal *añadidos*. Muchos de estos alimentos tienen un alto contenido en calorías y pueden llevar a un aumento de peso. También suelen ser bajos en nutrientes que protegen contra el cáncer.
    - n Tome agua, o té o café sin azúcar, en vez de bebidas azucaradas como las bebidas de café y té edulcoradas, limonada, bebidas de frutas y refrescos.
    - n Limite la comida rápida, alimentos precocinados o tentempiés procesados, altos en grasas o azúcares como papas fritas de bolsa, papas fritas a la francesa o galletas. Cuando tome estos alimentos sírvase porciones pequeñas.
    - n Evite carnes procesadas incluyendo el bacón (tocino), salchichas, salchichas tipo hot dog y fiambres, incluyendo el salami, el pepperoni, el jamón, la salchicha de Bolonia y muchas otras carnes preservadas mediante el proceso de ahumado o con nitratos.
  - i Tome alimentos ricos en licopeno y selenio a menudo. El licopeno se absorbe mejor cuando los alimentos se cocinan, hacen puré o se consumen con un poco de grasa (por ejemplo con un poco de aguacate, frutos secos o aceite).

<i>Fuentes alimentarias ricas en licopeno</i>	<i>Fuentes alimentarias ricas en selenio</i>
Tomates y productos de tomate (pastas, salsas, jugos, sopas)	Frutos secos (especialmente las nueces de Brasil) y semillas
Sandía	Pescado y marisco
Toronja [pomelo] (rosa y roja)	Pollo
Pimientos rojos	Pavo
Caqui	Legumbres
Albaricoque (chabacano)	Huevos

- Consuma la cantidad diaria recomendada de calcio, pero no demasiado.

<i>Edad</i>	<i>Cantidad diaria recomendada de calcio</i>
De 19 a 70 años	1000 miligramos (mg)
Más de 70 años	1200 miligramos (mg)

Consumir más de 1500 mg de calcio al día puede aumentar su riesgo de cáncer de próstata. Utilice suplementos de calcio para alcanzar la cantidad diaria recomendada solamente si no puede obtener suficiente calcio de los alimentos.

- Elija alimentos en vez de suplementos para la prevención del cáncer. La combinación y la forma química de los alimentos parece ofrecer una mejor protección frente a los suplementos. Los suplementos también pueden contener vitaminas y minerales en cantidades mucho más altas de las que necesitamos. Se está investigando si las vitaminas y los minerales de los suplementos combaten el cáncer, pero de momento, no se recomienda tomar suplementos para ayudar a prevenir el cáncer de próstata.
  - Los suplementos de vitamina E se han asociado con un *aumento* en el riesgo de cáncer de próstata.

- i Los suplementos de selenio también pueden ser nocivos para los hombres que ya obtienen suficiente selenio a través de los alimentos.
- i Consulte a su médico o nutricionista si está pensando en tomar suplementos vitamínicos, minerales o herbales.
- i Céntrese en su dieta total en vez de en cualquier alimento por separado. Se están estudiando algunos alimentos, como legumbres, soya, jugo de granada, linaza y té verde por su impacto sobre el cáncer de próstata. Sin embargo, todavía no se ha establecido una conexión clara. Hasta que se sepa más, tome estos alimentos como parte de una dieta variada a base de vegetales.



## Recursos Adicionales

### [Guía alimentaria Canadiense](#)

*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/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.