

Directrices alimentarias para después de un diagnóstico de cáncer de próstata

Tomar decisiones de alimentos y estilos de vida saludables después de un diagnóstico de cáncer de próstata puede ayudarlo a mejorar su salud y a protegerse de otros problemas de salud como enfermedades cardíacas, diabetes y otros tipos de cáncer. Los estudios sugieren que una dieta saludable que incluya una variedad de alimentos puede ayudar a prevenir que el cáncer de próstata empeore o regrese. Se necesita más investigación antes de que sepamos esta información con seguridad.

Este folleto proporciona información general para ayudarlo a planificar una dieta saludable. También destaca aquellos alimentos que los estudios indican que *pueden* aumentar o disminuir el crecimiento del cáncer de próstata.

Si tiene problemas para comer, ha perdido peso de manera involuntaria o está teniendo efectos secundarios producto de los tratamientos de quimioterapia o radioterapia, es posible que la información de este folleto no cubra sus necesidades en este momento. Consulte con un dietista registrado para desarrollar un plan de alimentos que satisfaga sus necesidades.



Medidas que puede tomar

Siga una dieta a base de plantas.

Se recomienda una dieta a base de plantas para los hombres que pueden comer bien y tener una dieta balanceada y variada.

Una dieta a base de plantas es rica en:

- | vegetales
- | frutas
- | granos integrales
- | legumbres (lentejas, frijoles y guisantes)

- nueces y semillas.

Una dieta a base de plantas no tiene que ser una dieta vegetariana. El pescado y otras carnes (carne de res, cerdo, carne de caza, aves) y productos de origen animal, como huevos, pueden incluirse en pequeñas cantidades.

Llene la mitad de su plato con vegetales y frutas, una cuarta parte de su plato con granos integrales y una cuarta parte de su plato con carnes y alternativas en cada comida. Use a menudo legumbres en lugar de carne.

Los alimentos vegetales integrales y sin procesar proporcionan una variedad de vitaminas, minerales y fibra y, a menudo, tienen menos calorías, sal, azúcar y grasas agregadas. Comer principalmente alimentos de origen vegetal para cubrir sus necesidades de nutrientes puede satisfacer su hambre, a la vez que facilita que usted se mantenga en un peso saludable y que se sienta bien.

Nota: si tiene diarrea durante los tratamientos de radiación, es posible que deba comer menos fibra. Limite los alimentos con alto contenido de fibra, como los cereales de salvado, ciruelas pasas, cáscaras y pieles de vegetales y frutas.

Trabaje o manténgase en un tamaño corporal saludable.

El aumento de peso es común en los hombres con cáncer de próstata que reciben tratamiento hormonal. Algunas investigaciones sugieren que el aumento de peso podría incrementar el riesgo de recurrencia del cáncer y otros problemas de salud. Una dieta saludable y un estilo de vida activo pueden ayudarlo a controlar su peso. Si tiene inquietudes con respecto a su peso, consulte con un dietista registrado.

Limite los alimentos con alto contenido de azúcares y grasas añadidas.

Los alimentos con alto contenido de azúcares y grasas añadidas son más altos en calorías y comerlos a menudo puede ocasionar el aumento de peso. También suelen ser bajos en nutrientes que protegen del cáncer. Para limitar los azúcares y grasas añadidas:

- Beba agua, té o café sin azúcar en lugar de bebidas azucaradas como café edulcorado y bebidas de té, limonada, bebidas de frutas y gaseosas.
- Limite las comidas rápidas, alimentos preparados y los bocadillos

procesados con alto contenido de grasas o azucarados, como chips, papas fritas, frituras, productos horneados, helados y galletas. Mantenga las porciones pequeñas si come estos alimentos.

Obtenga la cantidad recomendada de calcio y vitamina D cada día.

El tratamiento hormonal para el cáncer de próstata puede debilitar sus huesos. Para obtener la cantidad recomendada de calcio y vitamina D que le permita mantener los huesos fuertes:

- | Coma o beba alimentos que sean fuente de calcio todos los días. La leche y los productos lácteos (como el yogur y el kéfir) y la soya fortificada con calcio u otras bebidas de origen vegetal se incluyen como buenas fuentes de calcio.
- | Al elegir productos lácteos, elija con más frecuencia los bajos en grasa (2% o menos de grasa láctea [Milk Fat, M.F.]).
- | Use suplementos de calcio si no puede obtener suficiente de los alimentos.
- | Coma o beba todos los días alimentos que sean fuentes de vitamina D. Las buenas fuentes de vitamina D incluyen leche, bebidas de soya fortificadas y otras bebidas a base de plantas, pescado graso y margarina.
- | Si tiene más de 50 años, se recomienda que tome un suplemento diario de 400 IU de vitamina D además de consumir alimentos fuentes de vitamina D.

<i>Edad</i>	<i>Cantidad de calcio recomendada diariamente, en miligramos (mg)</i>		<i>Cantidad de vitamina D recomendada diariamente, en Unidades Internacionales (International Units, IU)</i>
	<i>Ingesta diaria recomendada</i>	<i>Manténgase por debajo de</i>	
De 19 a 50 años	1000	2500	600 IU
De 51 a 70 años	1000	2000	600 IU
Más de 70 años	1200	2000	800 IU

Aprenda sobre la investigación actual de alimentos.

Se estudian muchos alimentos para saber cómo afectan el cáncer de próstata. Si bien aún no se ha comprobado, la investigación sugiere que incluir algunos alimentos y limitar otros puede retardar el crecimiento del cáncer de próstata.

Alimentos que deben incluirse:

- | Productos a base de tomate como pasta, salsa y jugo de tomate y tomates enlatados.
- | Vegetales crucíferos como el bok choy, brócoli, repollo, coliflor y col rizada.
- | Las grasas vegetales saludables como aguacates, semillas, nueces y aceites vegetales como aceite de canola y de oliva.

Alimentos que deben limitarse:

- | Las grasas animales como carnes grasas, piel de aves, productos lácteos de alto contenido graso (más del 2% de M.F.) y productos horneados hechos con mantequilla.
- | Carne roja.
- | Carnes procesadas, como fiambres, tocino y embutidos.

Sp: Eating Guidelines for After a Prostate Cancer Diagnosis

© 2019 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

No hay suficientes investigaciones para decir si comer pescado, alimentos de soya, linaza, granada o tomar café o té hace alguna diferencia en el crecimiento del cáncer de próstata. Aun así, son alimentos saludables y los hombres pueden elegir incluirlos como parte de una dieta variada a base de plantas.

Elija alimentos en lugar de suplementos.

En este momento, no hay una investigación sólida que demuestre que tomar suplementos vitamínicos, de minerales o herbales evitará que el cáncer de próstata empeore o regrese. Incluso algunas investigaciones sugieren que los suplementos podrían ser potencialmente dañinos. Por ejemplo, los suplementos de vitamina E y selenio pueden aumentar el riesgo de cáncer de próstata en algunas personas. Por lo tanto, generalmente no se recomienda tomar suplementos de vitaminas y minerales para prevenir o tratar el cáncer de próstata.

Si le preocupa que no ingiere suficientes vitaminas y minerales en su dieta, tomar un suplemento multivitamínico y de minerales de una toma por día es seguro para la mayoría de las personas. Consulte con un médico o dietista registrado primero, antes de tomar cualquier otro suplemento.



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:

Sp: Eating Guidelines for After a Prostate Cancer Diagnosis

© 2019 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

- 1 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.