

Pautas de alimentación saludable para sobrevivientes del cáncer

Elegir una alimentación y un estilo de vida saludables puede ayudarlo a recuperarse del tratamiento del cáncer y es posible que disminuya su recidiva. Las elecciones saludables también ayudan a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, diabetes y otros tipos de cáncer.

Como sobreviviente del cáncer puede tener necesidades particulares que determinan los alimentos que elije. Si tiene problemas para comer, tiene bajo peso, todavía presenta efectos secundarios o tiene efectos en su salud a largo plazo debido al cáncer o su tratamiento, es posible que la información de este manual no sea la mejor para usted. Comuníquese con un dietista registrado para hablar sobre elecciones alimentarias que satisfagan sus necesidades.



Medidas que puede tomar

Mientras se recupera y tiene la capacidad, elija una dieta balanceada con base en las pautas de prevención del cáncer. Puede trabajar por sus metas de alimentación saludable y mejorar su salud cambiando los alimentos que elige con el paso del tiempo. Para muchas personas, hacer pequeños cambios con el tiempo es realista y más fácil de mantener que hacer cambios rápidos. Encuentre una manera de hacer cambios que funcionen para usted.

Mantener un diario de alimentación puede ayudarlo a conocer sus hábitos alimenticios y a trabajar para lograr sus metas de una alimentación saludable.

Consuma todos los días una variedad de verduras, frutas, granos enteros y alimentos ricos en proteínas

Los alimentos de origen vegetal proporcionan una variedad de componentes que combaten el cáncer. Estos ellos fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos. Todos los alimentos de origen vegetal que incluyen las verduras, las frutas, los granos enteros, las legumbres, los

frutos secos, las semillas y las especias son fuentes de componentes que combaten el cáncer. Para protegerse contra el cáncer, comer una gran variedad de diferentes alimentos de origen vegetal es más importante que centrarse en comer cualquier comida individual.

Use su plato como guía:

- | Sirva verduras y frutas en la mitad de su plato. Elija más verduras sin almidón que verduras con almidón.
 - | Las verduras sin almidón incluyen brócoli, repollo, verduras de hoja verde, col china, calabacín, judías verdes y largas, zanahorias, apio, pepino, cebolla, ajo, tomates y ajíes junto con todas las demás verduras. Las verduras con almidón incluyen patatas, ñame, patata dulce, plátano y maíz.
- | Sirva en un cuarto de su plato granos enteros como avena, cebada, trigo entero y quinoa.
- | Sirva en un cuarto de su plato alimentos ricos en proteínas, como legumbres, pescado, tofu, huevos, lácteos bajos en grasa, carnes o aves. Las legumbres incluyen granos de soya, guisantes secos, granos, lentejas y garbanzos.
 - | Un patrón alimenticio saludable puede incluir cantidades moderadas de pescado, aves, huevos, lácteos bajos en grasa y cantidades pequeñas de carnes rojas como carne de res y puerco. Estos alimentos son buenas fuentes de proteínas y otros nutrientes que apoyan la buena salud.

Limitar el consumo de alimentos muy procesados

Estos alimentos y bebidas son altos en azúcar, sodio y grasas. A menudo, son bajos en nutrientes que ayudan a mantenernos saludables y muy altos en calorías que pueden conducir al aumento de peso. Consuma estos alimentos con menos frecuencia y cuando los coma, sírvase porciones pequeñas.

Entre los alimentos muy procesados están:

- | Bebidas dulces como gaseosas, refrescos, café y té con azúcar, limonadas y bebidas de frutas
- | chips y otros bocadillos
- | patatas fritas

- | sopas de fideos instantáneos y empaquetadas
- | comidas fritas
- | cereales azucarados
- | caramelos
- | helados
- | productos horneados como pasteles, tortas, donas y galletas

Consuma menos carne roja y, si tuviera que comer alguna, coma muy pocas carnes procesadas

Coma carnes rojas, como res, puerco, cordero y cabra con menos frecuencia y sírvase porciones más pequeñas. Si come carnes rojas, consúmlala cocida y menos de 500 gramos (18 onzas) por semana.

Evite las carnes procesadas como salchichas, tocino, jamón, embutidos y perros calientes o consúmalos en ocasiones especiales.

Para prevenir el cáncer es mejor no beber alcohol

Si elige beber alcohol, límitese a una bebida por día si es mujer o dos bebidas por día si es hombre.

Una bebida es igual a:

- | una botella de 341 mL (12 oz.) de cerveza, sidra o malta con sabor a frutas con 5 % de alcohol
- | 142 mL (5 oz.) de vino con 12 % de alcohol
- | 43 mL (1.5 oz.) de licores con 40 % de alcohol, como whiskey de centeno, vodka, whisky, ron y ginebra.

Consuma alimentos en lugar de tomar suplementos para protegerse contra el cáncer

Durante el tratamiento del cáncer, se deben evitar las dosis altas de suplementos vitamínicos, minerales y herbarios, entre otros.

No se ha demostrado que los suplementos vitamínicos, minerales o herbarios prevengan que el cáncer empeore o regrese. Los suplementos no brindan los mismos beneficios de protección contra el cáncer que comer alimentos integrales. Las investigaciones sugieren que algunos

suplementos podrían ser perjudiciales y es posible que aumenten el riesgo de cáncer para algunas personas.

Hable con un médico o dietista registrado sobre sus necesidades individuales, antes de tomar suplementos.

Trabaje por su mejor peso

Tener bajo peso o sobrepeso aumenta el riesgo de problemas de salud. Una dieta saludable y un estilo de vida activo puede ayudarlo a controlar su peso. Si tiene preocupaciones sobre su peso, hable con un dietista registrado sobre un plan de alimentación saludable que funcione para usted.

Manténgase físicamente activo

Estar activo puede ayudarlo a tener un peso saludable, mantener la salud y sentirse bien. Además, puede ayudarlo a reducir la fatiga, mantenerse fuerte y disminuir el riesgo de recidiva de algunos tipos de cáncer.

Antes de estar más activo físicamente, consulte con su médico o equipo de atención médica para ver qué tipos y qué cantidad de actividades son mejores para usted.



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.