

La nutrición y el sobreviviente de cáncer

Introducción

Adoptar un estilo de vida saludable es importante para los sobrevivientes de cáncer. Puede reducir el riesgo de la reincidencia, ayudar a controlar el peso, reducir el riesgo de otras enfermedades tales como la enfermedad cardíaca o la diabetes y mejorar la calidad de vida general tanto mental como física.

Según el Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer (AICR), la ciencia disponible sobre la dieta y la supervivencia sugiere que —a menos que un profesional cualificado indique lo contrario— los sobrevivientes de cáncer deberían procurar seguir las recomendaciones que ayudan a prevenir el cáncer en primer lugar.

- **Tenga un peso saludable.** Mantenga su peso a un nivel saludable y evite aumentar de peso como adulto.
- **Sea físicamente activo a lo largo del día.** Procure realizar 30 minutos de actividad física cada día. Evite el sedentarismo.
- **Tome buenas decisiones alimenticias.**
 - Una variedad diaria de verduras, frutas, granos integrales y legumbres (frijoles) puede proporcionar la fibra, las vitaminas, los minerales y los fitoquímicos que necesita para ayudar a prevenir el cáncer y otras enfermedades.
 - Evite las bebidas azucaradas y las carnes procesadas también. Limite la carne roja y comida rápida alta en calorías y otras comidas procesadas que tengan mucha grasa, almidón o azúcar. Evitar y limitar estas comidas le puede ayudar a alcanzar y mantener un peso saludable y ayudar a prevenir los cánceres relacionados con la obesidad, la enfermedad cardíaca y la diabetes.
 - Busque satisfacer las necesidades nutricionales sólo mediante la dieta antes que con los suplementos.
- **Limite el consumo del alcohol.** Si toma alcohol, trate de limitar el consumo a no más de 2 bebidas diarias para los varones y una diaria para las mujeres. Las bebidas alcohólicas aumentan el riesgo de una variedad de cánceres y pueden ser altas en calorías lo que puede provocar un aumento de peso. Una bebida estándar equivale a 12 onzas (240 ml) de cerveza, 1.5 onzas (90 ml) de licor de 80 grados o 5 onzas (150 ml) de vino. Para prevenir la reincidencia del cáncer o el comienzo de un cáncer nuevo, es mejor no tomar alcohol.
- **No fume ni mastique tabaco.** Fumar o usar cualquier forma del tabaco aumenta el riesgo de cáncer y otras enfermedades. Jamás es demasiado tarde para dejar de usar el tabaco y su salud se beneficiará de inmediato. Si fuma, el dejar de hacerlo es lo más importante que puede hacer para reducir el riesgo de la reincidencia del cáncer.

Los Nutricionistas Dietistas Registrados (RDN) son parte de su equipo de salud en Roswell. Los RDN le pueden ayudar a manejar los efectos secundarios relacionados con la nutrición que provienen de su tratamiento contra el cáncer y dar consejos para ayudarle a mejorar su salud nutricional. Si quisiera consultar un nutricionista, pídale una consulta nutricional a su médico o enfermera.

El peso y la supervivencia al cáncer

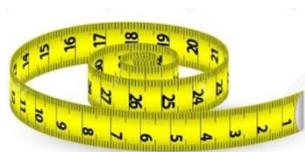
¿Qué es un “peso saludable”?

Mantener un peso corporal saludable es importante para la salud general. Las medidas tales como el Índice de Masa Corporal (BMI) y la talla de la cintura ayudan a determinar si tiene un peso saludable.

BMI - Para determinar el BMI, divida su peso (en libras) entre su altura (en pulgadas cuadradas), luego multiplique por 703. Las categorías a continuación le ayudarán a interpretar el resultado. También puede visitar www.aicr.org/bmi para usar una calculadora en línea.

- Menos de 18.5 = peso insuficiente
- Entre 18.5-24.9 = normal
- Entre 25-29.9 = sobrepeso
- 30 o más = obeso

Observación: El BMI quizás no sea una medida apropiada si es delicado y mayor de edad, si mide menos que 5 pies (152 cm), si es atleta, embarazada, o menor de edad.



Perímetro de la cintura

Para medirse la cintura, coloque una cinta de medir al punto medio entre la parte superior del hueso de la cadera y la base de las costillas y mida después de exhalar. La cinta debería tallar pero sin comprimirle la piel. Una medida saludable es menos de 31.5” (80 cm) para las mujeres y menos de 37” (94 cm) para los varones.

Sobrepeso

Hay fuertes evidencias de que el sobrepeso aumenta el riesgo de ciertos cánceres y otras enfermedades tales como la enfermedad cardíaca y la diabetes tipo 2. La meta para los sobrevivientes de cáncer es alcanzar – y mantener – un peso saludable.

Además, los estudios demuestran que el exceso de grasa abdominal (incluso en las personas que tengan un peso saludable), puede aumentar el riesgo a la salud.

Ayudas para mantener un peso saludable incluyen:

- escoger comidas con más baja densidad de calorías
- fijarse en el tamaño de las porciones
- ser físicamente activo
- limitar las actividades sedentarias

Cada una de estas estrategias se discute en mayor detalle en las páginas siguientes.

Peso insuficiente

Si tiene un peso insuficiente o ha bajado de peso sin querer, *hable con su médico o nutricionista sobre formas de mantener un peso saludable*. Algunas de estas estrategias incluyen:

- Haga comidas más pequeñas o meriendas con mayor frecuencia durante el día.
- No espere hasta que sienta hambre; programe las comidas y meriendas a lo largo del día.
- escoja alimentos que tengan muchas calorías en pequeñas cantidades, tales como las semillas, las frutas desecadas, los aceites líquidos y los aguacates.
- Incluya suplementos nutricionales líquidos en su dieta (e.g., Ensure, Boost, Carnation Instant Breakfast).

Una forma saludable de alimentarse

Su forma general de alimentarse es importante para la supervivencia al cáncer. No es un solo alimento, ni una clase entera de alimentos que hace la diferencia. Es la **combinación** de muchos nutrientes variados— trabajando juntos – que ofrece la mejor protección. Si se siente bien y su médico no le ha restringido la dieta, enfóquese en escoger comidas y bebidas que se alineen con los Guías Alimentarias para los Estadounidenses.

Las guías generales de porciones diarias para la mayoría de los adultos (basándose en una dieta de 1600-2200 calorías) son:

- 2-3 tazas de verduras
- 1-2 tazas de frutas
- 5-7 porciones de alimentos basados en granos (al menos la mitad debe ser grano integral)
- 2-3 porciones de productos lácteos (leche, yogur o queso sin grasa o bajo en grasa)
- 3-4 porciones de proteínas (carne o aves bajas en grasa, mariscos, huevos, nueces, legumbres (frijoles, guisantes y lentejas)
- 5 cucharaditas (25 ml) de aceites líquidos (oliva, vegetal, canola, girasol)
- Comidas bajas en sodio (sal)
- Agua en vez de refrescos azucarados



Tenga en cuenta que varían las necesidades individuales de energía, y el número de porciones necesarias de cada grupo se basa en sus propias necesidades de energía.

Prepárese para el éxito

Abastézcase –Llene la despensa, la refrigeradora y la nevera con opciones saludables que facilitan las comidas ligeras y son económicos y convenientes tener a mano. Considere los productos como la fruta, las verduras y los mariscos enlatados y congelados.

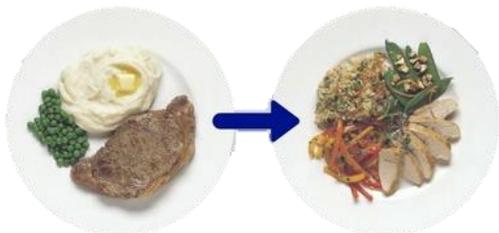
Planifique por adelantado – Antes de ir al supermercado, haga una lista basada en las comidas que preparará durante la semana. Puede ser que le ayude tratar de usar noches temáticas, como “Meatless Monday” (“lunes sin carne”) o “Taco Tuesday” (“martes de tacos”). Planee hacer suficiente para que le sobre. Si congela las sobras en porciones de tamaño individual o familiar, tendrá comidas ya preparadas para otro día.

Ponga metas pequeñas – Tome pasos pequeños hacia hábitos más saludables que durarán, en vez de intentar hacer una reforma total de la dieta de la noche a la mañana. Asegúrese de que sus metas sean realistas de acuerdo con su situación personal y luego siga adelante basándose en los cambios que haya realizado con éxito.

El poder de los vegetales

En general, esta forma de alimentarse significa poner **más alimentos vegetales** en el plato y **menos alimentos de origen animal**. Esto no significa que tenga que seguir una dieta vegetariana o vegana ni renunciar a sus alimentos preferidos. El AICR recomienda que los alimentos vegetales, tales como las frutas y verduras, los granos integrales, las legumbres (como los frijoles, los guisantes y las lentejas), las nueces y las semillas llenen por los menos 2/3 de su plato. El 1/3 restante puede constar de mariscos, aves, productos lácteos descremados, carne roja magra y otros productos animales.

Visite www.aicr.org/new-american-plate para información adicional y recetas!



Los fitoquímicos

¡Una de las muchas razones para llenar su plato con alimentos vegetales es para incluir los fitoquímicos en su dieta! Los fitoquímicos son vitaminas y otras sustancias que ocurren naturalmente en los alimentos que provienen de las plantas. Si bien ningún fitoquímico por sí sólo le puede proteger contra el cáncer o cualquier otra enfermedad, algunos fitoquímicos pueden defender contra agentes con potencial para causar cáncer o evitar que se reproduzcan las células cancerosas.

Escoja alimentos de colores variados

¡La mejor forma de obtener una variedad de vitaminas, minerales y fitoquímicos protectores es alimentarse con un arco iris de frutas y verduras de varios colores! Los colores fuertes y brillantes muchas veces indican altos niveles de estas sustancias. ¡Acuérdese que se cuentan todas las frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas! Al seleccionar frutas y verduras enlatadas, busque las opciones que se hayan empacado sin agregar azúcar o sodio.



La fibra

¡La fibra es otro beneficio de los alimentos vegetales! Las Guías Alimentarias del USDA recomiendan que los estadounidenses ingieran por lo menos 28 gramos de fibra cada día. La fibra se encuentra en todos los alimentos vegetales integrales, pero no en los alimentos de origen animal. La fibra puede ayudar a proteger contra el cáncer colorrectal; también puede ayudar a mantener la digestión saludable, evitar el hambre al ayudarlo a sentirse satisfecho durante más tiempo y ayudar con el control del peso.

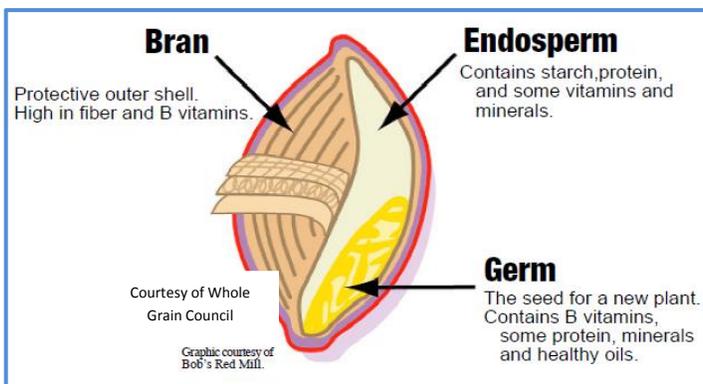
La densidad calórica

Los alimentos vegetales suelen ser bajos en calorías, lo cual significa que se puede comer más de ellos sin consumir demasiadas calorías. Los alimentos como las verduras, las frutas, los granos integrales y las legumbres tienen fibra y agua para ayudar a que se sienta saciado. Un hábito de alimentarse que incluya estas comidas le puede ayudar a controlar el peso para mejorar la protección contra el cáncer.

Las comidas con alta densidad calórica incluyen las comidas fritas y procesadas como los bocadillos, las golosinas y las galletas. Procure comer menos de estos alimentos ya que son altos en calorías, muchas veces altos en grasa y/o azúcar y bajos en fibra y nutrientes que protegen contra el cáncer. Algunos alimentos vegetales tienen densidad calórica pero también son nutritivos. Estos incluyen las nueces, las semillas y los aguacates. Es beneficioso incluir estos alimentos en la dieta porque son una buena fuente de grasas saludables que necesita nuestro cuerpo, pero hay que tener presente el tamaño de las porciones.

Los granos integrales

Escoja con más frecuencia los alimentos de granos integrales— tales como el arroz integral, la avena y la quinoa como también los panes, pastas y tortillas hechos de granos integrales. Estos alimentos se hacen del grano entero, que incluye el salvado, el germen y el endospermo.



ver pagina 14

El salvado y el germen proporcionan la mayoría de la fibra, las vitaminas, los minerales y los fitoquímicos del grano. Cuando los granos son procesados y refinados, se quitan el salvado y el germen. Limite los alimentos de granos muy procesados y refinados como la harina blanca común, los panes blancos, productos de pastelería y las golosinas.

Escoja las grasas saludables



Las grasas son esenciales para la salud general. Hay diferentes clases de grasa, y algunas son más provechosos para el cuerpo que otras. Procure comer con más frecuencia las grasas no saturadas – que se encuentran en el pescado, las nueces, los aguacates y los aceites líquidos – y usar con menos frecuencia las grasas saturadas.

Para acordarse de cuáles grasas son saturadas, piense en la sigla S-A-T.

S = Sólido a temperatura ambiental (la mantequilla, la manteca)

A = Origen animal (grasa láctea o el marmoleo de un bistec)

T = Aceite tropical (de coco o de palma)

Las grasas *trans* se encuentran principalmente en los alimentos procesados y provienen de los aceites parcialmente hidrogenados. Estas grasas nos aumentan el nivel del colesterol. Evite las grasas *trans* siempre que sea posible. Debido a las normas gubernamentales, las grasas *trans* de los aceites parcialmente hidrogenados se están eliminando gradualmente de la industria alimenticia para el 2018. La mayoría de los fabricantes ya han quitado este ingrediente de sus productos.

La carne a un lado

Existen fuertes evidencias que demuestran un mayor riesgo del cáncer colorrectal con el mayor consumo de carne roja y procesada. Según el AICR, si come carne roja, debería limitar la cantidad que ingiere a menos de 18 onzas/medio kilo (peso después de cocinarse) de carne roja cada semana y comer poco o nada de carne procesada. Ejemplos de carne roja incluyen la carne de res (como el bistec o las hamburguesas), la carne de cerdo y de cordero. La tocineta, el jamón, las salchichas y la mayoría de los embutidos son ejemplos de carnes procesadas.



Acuérdese que la carne no siempre tiene que ser el plato principal pero se puede utilizar más como un plato de acompañamiento o una guarnición, como una pequeña porción de bistec encima de una ensalada.

Acuérdese de llenar primero los dos tercios del plato con alimentos vegetales, lo cual deja menos espacio en su plato para la carne roja. Para otras comidas, cambie la carne roja o procesada por aves asadas o pescado. ¡Considere hacer unas comidas vegetarianas e incluir frijoles, nueces y granos integrales!

Estrategias adicionales para la alimentación saludable

Controle las porciones

Las porciones se han aumentado a lo largo de los años, así que es importante estar consciente de la cantidad de comida que está ingiriendo. Si quiere bajar de peso, intente reducir gradualmente el tamaño de las porciones. El medir la comida antes de comer y beber le puede ayudar a visualizar el tamaño de las porciones estándares y comparar con lo que típicamente se serviría.



ver pagina 15

Aquí presentamos unos consejos adicionales para controlar las porciones.

- Coma una sola porción, en un plato, en vez de picar desde una bolsa o un recipiente grande.
- Evite las distracciones –tales como la televisión, el teléfono celular o los quehaceres domésticos– mientras coma.
- Use vasos, tazones y platos más pequeños.
- Coma lenta y conscientemente: enfóquese en lo que está comiendo y use los cinco sentidos para apreciar la comida.
- Al comer fuera, comparta una comida con un amigo o piense en llevarse la mitad a casa.

Limite el consumo de las “comidas rápidas” y procesadas

Existen fuertes evidencias de los estudios científicos que vinculan el ingerir “comida rápida” y comidas procesadas altas en grasa, almidones y azúcar agregado con un riesgo aumentado de subir de peso y de tener sobrepeso o ser obeso. Los estudios han demostrado que las personas que limitan estas “comidas rápidas” y comidas altamente procesadas, y optan en cambio por más granos integrales, frutas y verduras en las comidas, tienen mayor probabilidad de alcanzar y mantener un peso saludable.

Vuelva a pensar la bebida

- Los refrescos azucarados –tales como las gaseosas, el té helado endulzado, la limonada, las bebidas energéticas, las bebidas para deportistas y algunas bebidas de especialidad basadas en el café– contribuyen al aumento de peso y al riesgo a la salud. Son altas en calorías, pero no le hacen sentirse saciado ni proporcionan nutrientes beneficiosos.

- El agua es la mejor opción para la hidratación diaria. Si no le gusta el agua sin gas, pruebe el agua con gas o agua saborizada sin endulzar.
- Prepare su propia agua saborizada al agregar frutas cítricas o bayas y hierbas, como las hojas de menta.
- El té o café sin endulzar también son buenas opciones.

Pruebe esta sugerencia del USDA para reducir el azúcar y las calorías agregados en una bebida...



Gaseosa de uva (12 oz/360 ml) 148 calorías, 32 g de azúcar agregado

½ 100% jugo de uva +
½ soda (12 oz/360 ml)
112 calorías
0 g de azúcar agregado

Bocadillos inteligentes

Las meriendas son una buena forma de llenar los lapsos nutritivos a lo largo del día y sostener la energía entre las comidas. Si está vigilando el peso, coma meriendas sólo cuando tenga hambre y deje de comer antes de sentirse saciado. Siga las mismas normas para las meriendas como para las comidas – eso quiere decir muchas frutas y verduras, granos integrales, nueces y semillas y proteínas bajas en grasa. Tenga estas comidas listas para que sean una opción fácil de agarrar durante el día. Por ejemplo:

- Haga su propio surtido de frutas disecadas con nueces y semillas y raciónelo en bolsitas individuales para tener a mano en el carro.
- Siempre tenga a mano frutas enteras como las manzanas y las bananas para una merienda fácil y portátil.
- Lave y pique verduras de antemano para tener una merienda que pueda “agarrar y listo”. Pruebe un “dip” que proporcionará algunos nutrientes, tales como el puré de garbanzos o las mantequillas de maní o de almendra

La actividad física y los sobrevivientes de cáncer

¡La actividad física tiene muchos beneficios! Puede:

- bajar el riesgo de reincidencia del cáncer
- mantener un peso saludable
- mejorar la supervivencia general
- aliviar el estrés
- mejorar la calidad de vida entre los sobrevivientes de cáncer
- mantener/mejorar las habilidades físicas, la fuerza y la agilidad
- mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de las caídas
- reducir el riesgo de la osteoporosis

- evitar que los músculos se desgasten
- reducir la fatiga (el cansancio), la depresión y la ansiedad
- bajar el riesgo de la enfermedad cardíaca
- estimular un apetito reducido
- ayudar en la digestión

La Sociedad Estadounidense del Cáncer y el Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva les alientan a los sobrevivientes a realizar por los menos 150 minutos cada semana de actividades moderadas y/o vigorosas (e.g. 30 minutos 5 días/semana). Incluya ejercicios de entrenamiento de fuerza por lo menos 2 días por semana para promover la densidad ósea y la masa muscular.

Asegúrese de tomarlo con calma con cambios pequeños y aumentos graduales en la actividad física. ¡Esto ayudará a mantenerlo ileso y hará que la actividad física sea un hábito permanente!

También es importante no quedarse sentado el resto del día cuando no esté haciendo ejercicio. Piense en cuántas horas cada día que se sienta en el colegio, en el trabajo, en el carro, en las comidas o frente al televisor. Un aumento en el tiempo sedentario se asocia con un riesgo elevado para la diabetes tipo 2, la enfermedad cardíaca y ciertos cánceres tales como el cáncer de mama y el cáncer de colon.

Ejemplos de cómo agregar más actividad a su rutina diaria:

- Pasee por el vecindario después de la cena
- Monte en bicicleta
- Corte el césped o recoja las hojas secas
- Realice juegos activos con sus hijos o nietos
- Quite las hierbas del jardín
- Lleve un pedómetro
- Tome una clase como yoga, baile, Zumba o tai chi





Preguntas frecuentes

¿Debería intentar terapias integrativas?

Las terapias integrativas tales como la acupuntura, el masaje, la concientización, la meditación, el yoga y otras opciones están disponibles mediante nuestro Centro de Supervivencia. Si está considerando alguna terapia integrativa, es importante discutirlo con su oncólogo antes de comenzar.

¿Debería tomar suplementos dietéticos o herbales?

El mercadeo de suplementos, hierbas y “supercomidas” se está volviendo cada vez más frecuente, especialmente para los sobrevivientes de cáncer. Un médico le puede recetar un suplemento dietético si se le diagnostica una deficiencia de una vitamina o mineral específico (la vitamina D es un ejemplo común) y/o Ud. es incapaz de consumir suficientes alimentos y/o bebidas nutritivas para satisfacer sus requisitos alimenticios. Sin embargo, para las personas que no tengan una deficiencia específica, la investigación demuestra que comer alimentos integrales de varios colores que sean altos en vitaminas, minerales y fibra es una mejor opción que tomar suplementos dietéticos.

Los suplementos dietéticos y herbales no proporcionan la totalidad de nutrientes saludables que puede conseguir al comer una variedad de alimentos. Los alimentos vegetales proporcionan combinaciones únicas de fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos saludables que no se puede duplicar con un suplemento. Además, hasta con lo bueno es posible excederse. Las dosis altas de algunos suplementos, incluso aquellos que se han demostrado ser protectores, pueden plantear un riesgo. Además, la producción y el etiquetado de los suplementos no están regulados como lo son los productos farmacéuticos, de modo que puede ser que los ingredientes en los suplementos y su eficacia no sean lo que se espera.



Tomar suplementos dietéticos o herbales sin informar a su equipo médico tiene la potencial de interferir con su tratamiento o de interactuar con otros medicamentos que esté tomando. Esto podría poner en peligro su seguridad. Si le interesa tomar un suplemento o producto herbal, discútalo primero con su equipo médico para obtener los datos que le ayudarán a tomar una decisión informada. Siempre asegúrese de que su equipo médico conozca la clase y la

dosis de los suplementos y/o productos herbales que esté tomando.

Visite la Oficina de Suplementos Dietéticos de los Institutos Nacionales de la Salud para más información acerca de los suplementos dietéticos. www.ods.od.nih.gov

¿Debería de seguir un régimen particular (p. ej., macrobiótico, paleontológico, cetogénico, alcalino, etc.)?

Hay muchos regímenes/dietas que existen y Ud. puede ver historias de individuos que atribuyen su salud, pérdida de peso o recuperación del cáncer a un régimen específico. Sin embargo, no hay evidencia científica de que estos regímenes puedan curar o prevenir la enfermedad. Sí existen, sin embargo, claras evidencias que una dieta completa con una variedad de alimentos vegetales como las verduras, los granos integrales, las frutas y los frijoles, con cantidades moderadas de carne roja y otros alimentos de origen animal y con limitación de alcohol y alimentos altamente procesados, grasosos y azucarados reduce el riesgo de cáncer y otras enfermedades crónicas. También proporciona la nutrición necesaria para la salud y el bienestar generales.

Cuando se encuentra con un nuevo régimen, tenga en mente que si dicho régimen elimina algún grupo entero de alimentos, eso puede resultar en deficiencias de ciertos nutrientes que necesita. Cualquier régimen que sea excesivamente restrictivo a lo mejor será poco realista para seguir a largo plazo. Si está considerando hacer algún cambio a su dieta, es importante que hable con un nutricionista titulado de los puntos a favor y en contra, y de los riesgos potenciales de seguir un régimen específico.

¿Son seguros los alimentos de soja?



La mayoría de la investigación demuestra que los alimentos de soja, consumidos en moderación, no aumentan el riesgo de reincidencia de cáncer o el fallecimiento prematuro e incluso pueden ser beneficiosos. Una cantidad moderada consta de 1-2 porciones estándar diarias de alimentos de soja integral, tales como media taza de tofú, tempeh o edamame (frijoles de soja verde) o 1 taza de leche de soja. Los alimentos de soja también pueden proporcionar proteína, grasas omega-3 y omega-6 y calcio.

¿Debería comprar únicamente productos orgánicos?

Los alimentos orgánicos se producen de acuerdo con regulaciones específicas favorables al medio ambiente delineadas por el Departamento Estadounidense de Agricultura. Hay muchas razones por las cuales podría desear escoger alimentos orgánicos. Sin embargo, no ha habido estudios directos sobre seres humanos para demostrar que los productos orgánicos puedan prevenir el cáncer o la enfermedad con más eficacia que los productos convencionales o no orgánicos. También no hay evidencia de que los productos orgánicos sean más nutritivos que los convencionales. Si escoge lo orgánico, es importante tener en cuenta que siempre se puede tener una dieta deficiente aunque los alimentos sean orgánicos. Las galletas, las tostadas y otros bocadillos orgánicos son igualmente bajos en nutrientes y altos en calorías, grasa y azúcar como las variedades convencionales.

¿Qué ocurre con respecto al azúcar y el cáncer?



Los carbohidratos que ingiere se descomponen para formar azúcares simples mientras pasan por los intestinos. Esto le señala al páncreas que libere insulina en la vía sanguínea. Con la ayuda de la insulina, los azúcares pasan a las células y les proporcionan energía.

La glucosa, la forma de azúcar utilizada con más frecuencia por el cuerpo, ya existe en **todas** las células corpóreas. El cerebro la necesita para funcionar adecuadamente. Incluso si no comiera carbohidratos, su cuerpo activaría procesos alternativos para mantener un nivel normal de glucosa en la sangre. Esto demuestra lo importante que son los carbohidratos para que el cuerpo funcione de manera saludable. Cuando se trata de crecimiento de las células cancerosas y otras enfermedades, la evidencia científica nos demuestra que no es el azúcar mismo, sino la relación entre la cantidad de carbohidratos que consumimos, nuestros niveles de insulina y los factores de crecimiento lo que parece hacer la diferencia.

Los azúcares procesados agregan calorías a los alimentos y bebidas sin proporcionar una sensación de saciedad. El consumo de alimentos y bebidas ricos en azúcares procesados puede resultar en una sobrealimentación y un aumento de peso. El sobrepeso parece aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, incluyendo la enfermedad cardíaca, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

La evidencia también indica que reducir el consumo de alimentos procesados y evitar las bebidas azucaradas puede hacer que se sienta más saciado por más tiempo y ayudarle a alcanzar y mantener un peso saludable. Es por eso que una dieta rica en frutas, verduras, granos integrales y legumbres –y beber agua en vez de bebidas azucaradas– está vinculado a un menor riesgo de desarrollar algunos cánceres comunes.

Recursos para información confiable sobre la nutrición



Evaluar la información sobre la nutrición

Hay tanta información disponible en línea en cuanto a la salud. Sin embargo, los consejos confiables con base científica pueden ser difíciles de encontrar. Al buscar información, tenga cuidado con las respuestas fáciles y las soluciones rápidas. Si suena demasiado bueno para ser cierto, a lo mejor lo es.

Los informes de los medios de comunicación y de las empresas que publicitan sus productos pueden ser fuentes de información engañosa. Acuérdesse de que la ciencia avanza lenta y cuidadosamente, así que hay que ser escéptico ante los descubrimientos “revolucionarios” o “milagrosos”. Siempre lea con cuidado y asegúrese de conocer la historia entera y todos los detalles importantes más allá de un titular. Confíe en la unanimidad científica antes que en los “testimoniales”. A continuación, aparecen algunas fuentes acreditadas de información.

La nutrición en la prevención, tratamiento y supervivencia del cáncer

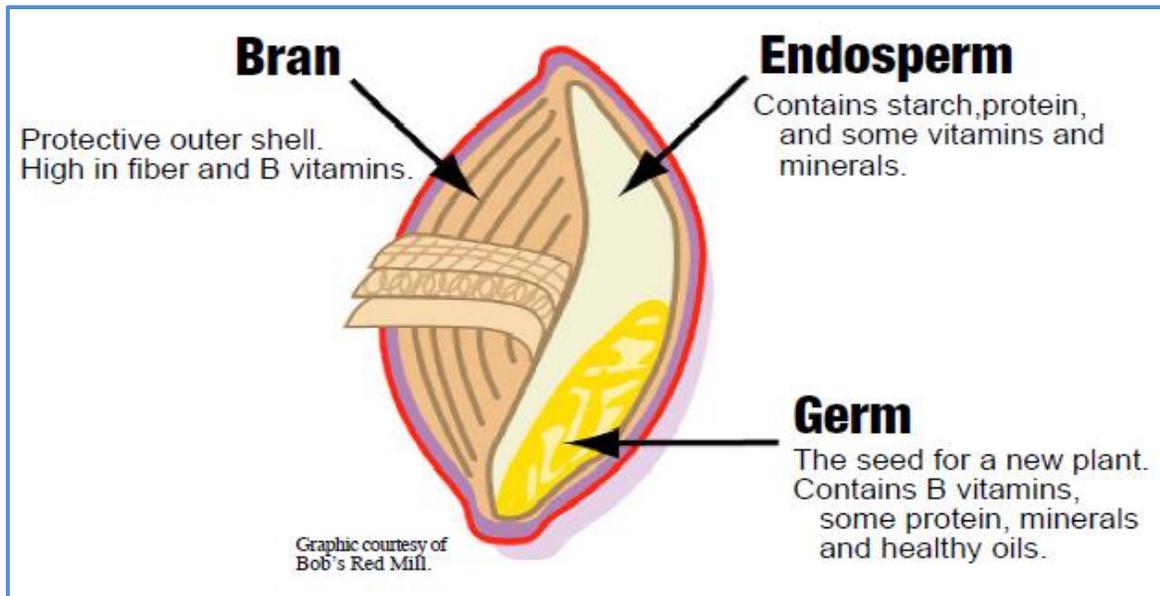
- American Institute for Cancer Research (Instituto Estadounidense para la Investigación del Cáncer, AICR): www.aicr.org
- NCI (Instituto Nacional del Cáncer) La nutrición en la atención del cáncer – versión para pacientes: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>
- La nutrición y el cáncer: www.nutrition.gov
Enlaces a recursos gubernamentales incluyendo *Food Safety for Cancer Patients (Seguridad alimenticia para los pacientes con cáncer)* y *Eating Hints: Before, During, and After Cancer Treatment (Consejos para la alimentación: antes, durante y después del tratamiento para el cáncer)*
- Sociedad Estadounidense del Cáncer – La nutrición después de terminar el tratamiento: www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/staying-active/nutrition

Información sobre la alimentación saludable

- Departamento de Agricultura (USDA)
La alimentación saludable: www.choosemyplate.gov/MyPlate
Guías alimenticias: www.cnpp.usda.gov/dietary-guidelines
www.nutrition.gov
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) – Coma saludablemente: www.healthfinder.gov/healthtopics/category/everyday-healthy-living/nutrition
- Centros para el Control y la Prevención de la Enfermedad (CDC) – La nutrición: www.cdc.gov/nutrition

Información sobre el cáncer

- National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer, NCI) – Inicio: www.cancer.gov
- National Comprehensive Cancer Network (Red Nacional Integral del Cáncer, NCCN): www.nccn.com Guías para tratamiento del cáncer, versiones para pacientes



<p>Bran Protective outer shell. High in fiber and B vitamins.</p>	<p>Salvado Cáscara protectora exterior. Alto contenido de fibras y vitaminas B.</p>
<p>Endosperm Contains starch, protein, and some vitamins and minerals.</p>	<p>Endospermo Contiene almidón, proteína y algunas vitaminas y minerales.</p>
<p>Germ The seed for a new plant. Contains B vitamins, some protein, minerals and healthy oils.</p>	<p>Germen La semilla para una planta nueva. Contiene vitaminas B, algo de proteína, minerales y aceites saludables.</p>



3 oz (75 g) cooked chicken or meat (4 oz raw): deck of cards	3 onzas (75 g) de pollo o carne cocidos (4 onzas si están crudos): mazo de cartas
1 cup (250 ml) cooked rice, pasta or ice cream: tennis ball	1 taza (250 ml) de arroz cocido, pasta o helado: pelota de tenis
1 oz (30 g) cheese: 4 dice or 1 domino	1 onza (30 g) de queso: 4 dados o 1 domino
medium piece of fruit: baseball	trozo mediano de fruta: pelota de béisbol
1 tsp (5 ml) butter or margarine: one die	1 cucharadita (5 ml) de mantequilla o margarina: un dado
1 small baked potato: a computer mouse	1 papa pequeña al horno: el mouse de una computadora
average woman's fist: 1 cup (250 ml)	puño promedio de mujer: 1 taza (250 ml)
2 tbsp (30 ml) peanut butter, jam, salad dressing: golf ball	2 cucharadas (30 ml) de mantequilla de maní, mermelada, aderezo para ensaladas: pelota de golf
1 oz (30 g) of chocolate: a packet of dental floss	3 onzas (75 g) de pollo o carne cocidos (4 onzas si están crudos): mazo de cartas

