



Nutrición para una vida saludable después de sobrevivir el cáncer

La mancuerna de una nutrición óptima y el ejercicio adecuado, ayudan a reducir el riesgo de contraer un nuevo tipo de cáncer, o de que su cáncer regrese, y promueven la supervivencia después del cáncer. Además, le ayudarán a lograr y a mantener un peso saludable.

Dieta para reducir el riesgo de contraer cáncer:

- Adopte, como su proyecto diario, el comer de 4 a 5 porciones de verduras, de 2 a 3 porciones de fruta y de 1 a 2 porciones de legumbres/ frijoles—una porción equivale a aproximadamente 1/2 taza de la verdura, fruta o legumbre cocida o finamente picada
 - Escoja con más frecuencia las frutas y las verduras de colores intensos.
 - Coma más verduras crucíferas
 - Como por ejemplo el brócoli levemente cocido al vapor, la coliflor, las coles de Bruselas, la col rizada, la col, entre otros
 - Coma más frutas y vegetales con un alto contenido de carotenoides
 - Como por ejemplo las zanahorias, el camote, las espinacas, la col rizada, el repollo, los tomates, la sandía, los chabacanos, entre otros
 - Use con mayor frecuencia en sus comidas los champiñones (hongos) cocidos, tales como: champiñones botón, hongos shiitake, setas gírgola, hongos Portobello, entre otras variedades
 - Incluya en su dieta una gran variedad de frutas como las bayas, las uvas moradas, las cerezas, el kiwi, los frutos cítricos, las manzanas, los higos, entre otros
 - Para reforzar la efectividad de su alimentación en la lucha contra el cáncer, incorpore en su dieta, todos los días, las hierbas naturales o secas y las especias.
 - Como por ejemplo la canela, el clavo de olor, el jengibre, la cúrcuma, la pimienta negra, el orégano, la albahaca, el tomillo, el romero, el ajo, el chile, entre otros
- Coma alimentos altos en fibra (de 25 a 35 g al día), es decir:
 - Además de comer más frutas y verduras, aumente también su consumo de frijoles y granos integrales
 - Como por ejemplo el arroz integral, la avena, la quinoa, la cebada, las tortillas de maíz, los panes y las pastas integrales (hechos con grano entero); los frijoles negros, las alubias, los porotos (frijoles) colorados, la soya, las lentejas, entre otros
 - Limite su consumo de granos procesados y refinados y harinas a base de éstos; reduzca al mínimo el azúcar
- Fíjese como meta el comer una dieta baja en grasas
 - Limite su consumo de grasas saturadas y grasas *trans*
 - Como por ejemplo la mantequilla, los lácteos, las grasas de origen animal, algunas margarinas, la manteca y los aceites hidrogenados (saturados)
 - Incorpore a su dieta las grasas saludables
 - Como la linaza, el aguacate, las aceitunas y el aceite de oliva, la soya, nueces y semillas
 - Aumente el consumo de grasas omega-3



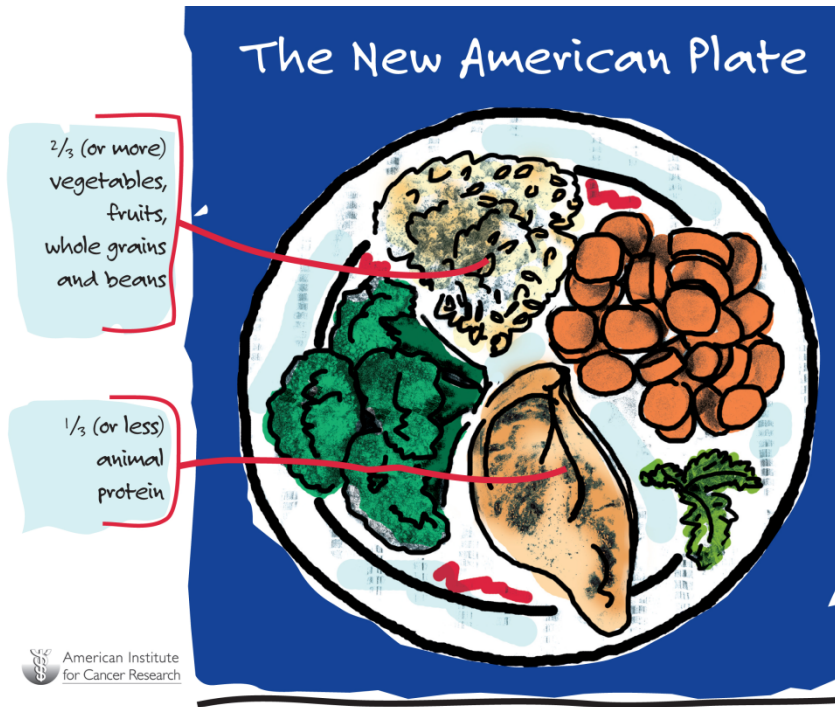
- Éstas se encuentran en el salmón, el salvelino (o trucha ártica), el atún en trozo envasado sin aceite, la macarela (caballa), el arenque, la anchoas y sardinas; también se hallan en las semillas de cáñamo, las semillas de linaza, las nueces, las semillas de chía y los huevos con contenido alto de grasas omega 3
- Optimice su consumo de proteínas animales:
 - Reduzca el consumo de carnes rojas como res, cerdo y cordero a no más 18 oz (0.5 Kg peso cocido) a la semana. Menos si es posible.
 - Evite comer carnes curadas con sal, ahumadas o preservadas con nitratos
 - Tales como el tocino, las salchichas, el pepperoni, las carnes frías, las carnes ahumadas/salmón
- Limite los alimentos fritos y las carnes/proteínas asadas. Puede continuar consumiendo frutas, verduras y carbohidratos asados.
- Limite el consumo de alimentos procesados con sal y otras comidas excesivamente saladas
- Limite el consumo de alcohol a 2 bebidas por día para hombres y 1 bebida por día para las mujeres, o simplemente absténgase de consumir alcohol. Un trago se define como: una copa de vino tinto de 5 oz (148 mL), una cerveza de 12 oz (355 mL), 1½ oz (45 mL) de licor
- Beba de 1 a 4 tazas de té verde diariamente
- Opte por la versión orgánica, siempre que sea posible

El índice de masa corporal (IMC) es una de las formas de calcular un peso saludable. Su índice de masa corporal debe estar entre 18.5 y 24.9. Valores mayores y menores representan proporcionalmente un riesgo elevado a su salud. Se estima que hay una correlación entre la obesidad y el 14% de las muertes por cáncer en hombres y el 20% en las mujeres. Ajustando su consumo de calorías y aumentando su actividad física podrá lograr y mantener un peso saludable.

Plan para un riesgo menor

- Incúlqueles hábitos saludables a sus hijos desde una edad temprana y en la adolescencia
- Trate de mantener un peso normal y de no dejarse engordar
 - Una pérdida de peso de tan solo 10% reducirá su riesgo de contraer cáncer
- **Para aprovechar al máximo los beneficios de los cambios saludables en la dieta, aumente su actividad física**
 - **Se recomienda un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada cinco días por semana (o 150 minutos semanales de ejercicio).**
- Por lo menos 2/3 de su plato debe de consistir en frutas, verduras, granos mínimamente procesados y frijoles— "El nuevo plato americano"

Stanford Cancer Nutrition Services



Adaptado del: American Institute of Cancer Research, Instituto Nacional del Cáncer
AR 4/2014

www.AICR.org para obtener más información

Survivorship: Spanish
Translated by Interpreter Services at Stanford