

# LA NUTRICIÓN Y EL SOBREVIVIENTE DE CÁNCER

Probablemente usted ya sepa que alimentarse bien y hacer actividad física puede promover la salud en general y la sensación de bienestar. Pero, ¿sabía que hacer esos mismos cambios también puede ayudar a evitar que el cáncer regrese?

Sus necesidades nutricionales son clave para su bienestar. Para la prevención del cáncer, también se descubrió que la buena nutrición ayuda a defenderse de la recurrencia y de los cánceres secundarios. A continuación le presentamos algunas recomendaciones de prevención del cáncer que combinan la buena nutrición, el control de peso y el ejercicio:

## 1. PESO SALUDABLE

**Mantenga un peso saludable manteniéndose dentro de su rango saludable.**

- Evite el aumento de peso. Descubra su rango saludable mediante el cálculo de su índice de masa corporal (IMC). Se debe mantener un rango de IMC saludable a todas las edades (niñez, adolescencia y adultez).
- La grasa corporal en la cintura actúa como una bomba hormonal, que libera insulina, estrógeno y otras hormonas en el torrente sanguíneo. Esta acción de liberación de hormonas puede acelerar el desarrollo del cáncer.

## 2. ACTIVIDAD FÍSICA

**Realice actividad física como parte de la vida diaria.**

- Realice actividad física moderada, equivalente a una caminata rápida de por lo menos 30 minutos todos los días.
- A medida que el acondicionamiento físico mejora, fíjese el objetivo de 150 minutos de actividad física moderada —o 75 minutos de ejercicio enérgico— todas las semanas.
- Limite los hábitos sedentarios.
- Para tener un efecto significativo en el control del peso, se necesita mayor nivel de actividad, como por ejemplo 45 a 60 minutos todos los días.
- Se recomienda que los niños y los adolescentes (5 a 17 años de edad) hagan 60 minutos de actividad física diaria.

## 3. DIETA SALUDABLE

**Base todas sus comidas en alimentos vegetales.**

- Intente llenar al menos dos tercios/más de la mitad de su plato con verduras, frutas, granos integrales y frijoles. Debería comer al menos cinco porciones de frutas y verduras por día.
- Los alimentos de origen vegetal contienen vitaminas, minerales y fitoquímicos. Estos compuestos pueden ayudar a proteger las células del cuerpo del daño que puede llevar al cáncer.
- Los alimentos de origen vegetal tienen menos calorías, lo que también puede ayudar a mantener un peso saludable.
- Coma cereales relativamente sin procesar (granos) y/o legumbres con cada comida.
- Limite los alimentos con almidón refinados.

## 4. ALIMENTOS PROCESADOS

**Limite los alimentos procesados para controlar la ingesta de calorías y mantenga un peso saludable.**

- Limite el consumo de “comida rápida” y otros alimentos procesados con alto contenido de grasa, almidón o azúcar.
- Limite el consumo de bebidas azucaradas.

## 5. CARNES ROJAS Y PROCESADAS

**Limite el consumo de carnes rojas y evite las carnes procesadas.**

- Las personas que consumen carnes rojas deben hacerlo en cantidades limitadas: 12 a 18 onzas (340 a 510 g) (cocidas) por semana y muy poco, de hacerlo, de las procesadas.

## 6. BEBIDAS ALCOHÓLICAS

**Limite las bebidas alcohólicas.**

- Si consume bebidas alcohólicas, limite su consumo a no más de dos tragos por día para los hombres y un trago por día para las mujeres.

## 7. SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

**Intente satisfacer sus necesidades nutricionales únicamente a través de la dieta.**

- Los suplementos alimenticios no se recomiendan para la prevención del cáncer.

## 8. SOBREVIVIENTES DE CÁNCER

**Siga la recomendación anterior para la prevención del cáncer.**

- Todos los sobrevivientes de cáncer deben recibir atención nutricional de parte de un profesional capacitado.
- Si puede hacerlo, y salvo que le recomienden lo contrario, intente seguir las recomendaciones anteriores para la dieta, el peso saludable y la actividad física.

**Y siempre recuerde: no fume ni mastique tabaco. Si actualmente fuma o usa tabaco, pregúntele a su médico sobre las formas de dejarlo.**

Fuente: World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research: Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer. A Global Perspective. Washington, D.C.



CityofHope.org/espanol