

11^o CONGRESO DE
PACIENTES
CON **CÁNCER**
MITOS Y LEYENDAS



MITOS Y LEYENDAS EN LA NUTRICIÓN DEL PACIENTE ONCOLÓGICO



Hospital Universitario La Paz

Hospital de Cantoblanco
Hospital Carlos III



Comunidad de Madrid

Marina Morato Martínez

Dietista-Nutricionista

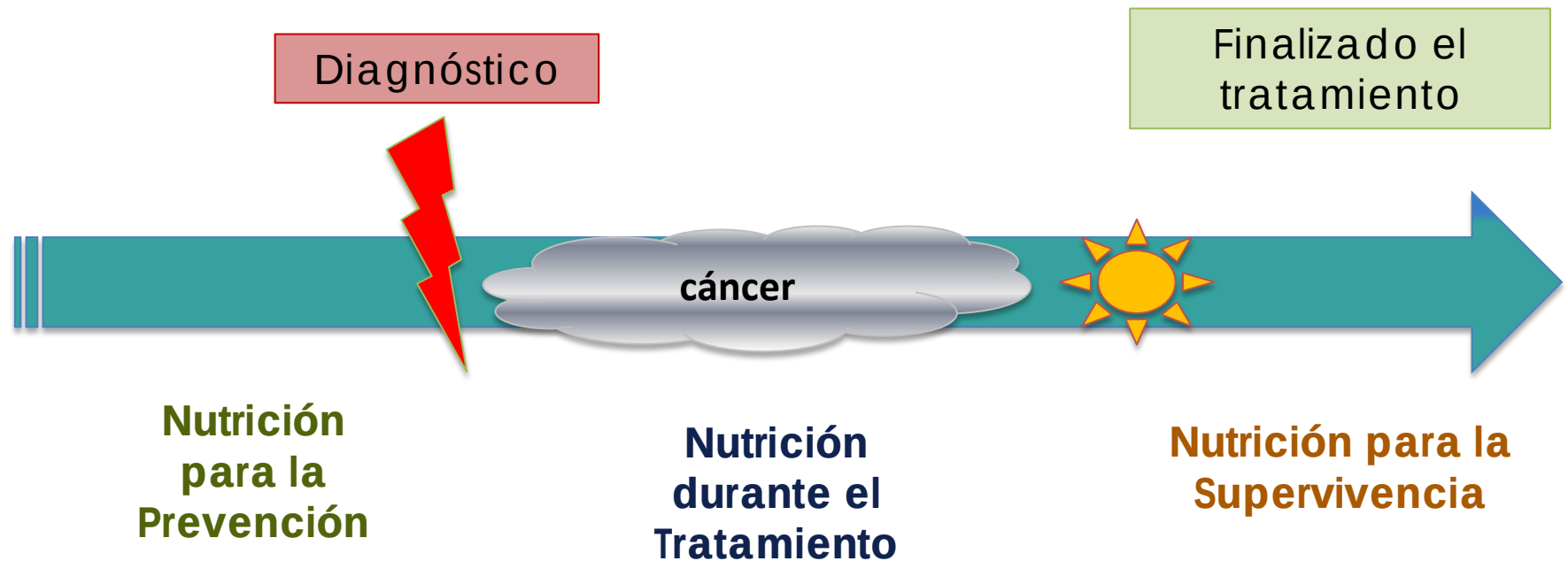
Experto Universitario en Nutrición y Cáncer

Unidad de Nutrición Clínica y Dietética.

Hospital Universitario La Paz

Fundación para la Investigación Biomédica del HULP

Nutrición y cáncer. Múltiples enfoques



La importancia de una nutrición adecuada en el paciente con cáncer

Mantener un adecuado estado nutricional:

- Mejora la calidad de vida
- Mejora la respuesta al tratamiento
- Mejora el pronóstico



La implicación del paciente y de su entorno es absolutamente imprescindible



**Ante la aparición de estos síntomas
informar siempre a su equipo sanitario
(oncólogo, enfermeras, nutricionista, ...)**



Signos de alerta



- ❑ Pérdida de peso
- ❑ Aparición de síntomas que dificultan la ingesta: anorexia, náuseas, estreñimiento
- ❑ Aparición de síntomas que producen pérdida de nutrientes: diarrea, vómitos
- ❑ Otros síntomas: xerostomía, malos sabores

LA DIETA PARA EL CÁNCER

- Muchas personas son conscientes de la importancia de la dieta para la salud y, tras ser diagnosticado de cáncer, muchos pacientes se preguntan qué deben comer
- ¿Existe una dieta específica para los pacientes oncológicos?

NO

LA DIETA PARA EL CÁNCER

- Continuamente aparecen casos concretos de personas que se curaron por seguir las pautas de una determinada alimentación. **Son casos aislados** que no han sido estudiados y se desconoce qué responsabilidad tuvo la alimentación en la mejoría
- Algunos alimentos contienen sustancias que, **en el laboratorio**, han demostrado tener propiedades anticancerígenas. Sin embargo, **del ratón al humano hay un buen tramo**.
- En ocasiones, los medios de comunicación buscan titulares llamativos y extrapolan al ser humano los datos obtenidos en los estudios de laboratorio.

LA DIETA PARA EL CÁNCER

Una alimentación variada y equilibrada es nuestro mejor arma para aportar estos nutrientes



- No existen “alimentos buenos” y “alimentos malos”, sino hábitos inadecuados
- El efecto protector de la dieta no se debe a la acción de nutrientes sino a las múltiples interacciones entre los cientos de sustancias que contiene ese alimento

LA DIETA PARA EL CÁNCER

Nosotros no comemos sustancias ni alimentos aislados. Nos nutrimos con diferentes grupos de alimentos



- Frutas
- Verduras y hortalizas
- Cereales
- Lácteos y derivados
- Legumbres
- Carne
- Pescado y marisco
- Huevos
- Grasas

LA DIETA PARA EL CÁNCER

FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

¿MITO O REALIDAD?



- Contienen sustancias cancerígenas procedentes de los pesticidas, herbicidas, abonos químicos.
- Solo debemos consumir estos alimentos si proceden de agricultura ecológica

LA DIETA PARA EL CÁNCER

FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

REALIDAD



▣ Aportan vitaminas, minerales, fibra y otros componentes bioactivos (antioxidantes, fitoquímicos, ...). Pero recuerda, no todos ejercen las mismas funciones y actúan solos.

▣ No necesariamente hay que consumir estos alimentos de la agricultura ecológica. Muchas pesticidas actuales son biopesticidas. Cuidado con los abonos de heces por bacterias presentes en ellas (E. Coli)

LA DIETA PARA EL CÁNCER

FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

CONSEJO



- Los beneficios de tomar hortalizas, verduras y frutas compensan con creces el riesgo de los pesticidas que pudiesen contener.
- Es preferible elegir estos alimentos acorde a su temporada, frescos, en comercios dónde el recambio del producto sea frecuente.

LA DIETA PARA EL CÁNCER

CEREALES

¿MITO O REALIDAD?



- Los cereales son alimentos ricos en azúcares y por tanto, alimenta a la célula tumoral. Debemos eliminarlos de la dieta.
- Los azúcares simples, como el azúcar de mesa, favorece que la célula tumoral crezca
- Los cereales refinados favorecen que se produzca inflamación en nuestros tejidos, y en ese ambiente, la célula tumoral está “muy a gusto” y les resulta fácil crecer. No consumas alimentos refinados.

LA DIETA PARA EL CÁNCER

CEREALES



- Los azúcares (hidratos de carbono) son la principal fuente de energía para el ser humano.
- Los cereales son ricos en este nutriente, pero además aportan vitaminas del tipo B, minerales y fibra dietética.
- Para la mayoría de la población, el término azúcar se asocia con el azúcar de mesa (blanco o moreno). Sin embargo, va más allá.

LA DIETA PARA EL CÁNCER

CEREALES

Hidratos de carbono

Azúcares simples

Azúcares complejos

Monosacáridos:
glucosa, fructosa,
galactosa

Disacáridos: lactosa,
maltosa, sacarosa
(azúcar común)

Polisacáridos:
almidón, fibras



Frutas
Verduras
Hortalizas
Miel
Leche

Pan y cereales
Pasta
Arroz
Patata
Legumbres

LA DIETA PARA EL CÁNCER

CEREALES



REALIDAD

- **NO** se ha podido demostrar con ningún estudio científico que consumir azúcares **favorezca la proliferación tumoral!!!**
- Los azúcares simples son necesarios en nuestra alimentación. Es preferible elegir alimentos que en su composición los tienen (frutas, verduras...) y tomar con moderación los alimentos que contienen “azúcares añadidos”
- Dato: “sin azúcares añadidos” no se han añadido azúcares simples (mono, disacáridos). “Sin azúcar añadido” no se ha añadido solo la sacarosa.

LA DIETA PARA EL CÁNCER

CEREALES



REALIDAD

- Refinar los cereales significa eliminar la cáscara del cereal y quedarse con el interior del cereal.
- Es cierto que la cáscara es rica en fibra y que durante el proceso de refinamiento se pueden perder parte de vitaminas y minerales del alimento, por ello muchos de estos alimentos son fortificados después.
- El refinado hace que los cereales sean más fáciles de digerir
- El cereal integral es rico en fibra → estreñimiento / diarreas

LA DIETA PARA EL CÁNCER

CEREALES



CONSEJO

- **¡En la variedad está clave!**. Vivimos en una época dónde existen cereales integrales y cereales refinados. Consume de todo, integrales (más fibra) y no integrales (fácil digestión)
- Revisa el etiquetado de los alimentos para saber qué tipo de azúcares contienen y modera la ingesta de los que llevan “azúcares añadidos”

LA DIETA PARA EL CÁNCER



LACTEOS

¿MITO O REALIDAD?

- Los lácteos son alimentos con un pH ácido, y las células tumorales proliferan en los ambientes ácidos.
- La leche, principalmente la de vaca, está contaminada con grandes cantidades de hormonas y medicamentos, por lo que, al ingerirlo, nos produce cáncer
- La grasa de los lácteos animales es saturada y ha demostrado ser cancerígena

LA DIETA PARA EL CÁNCER



LACTEOS

REALIDAD?

- ▣ Los lácteos nos aportan:
 - ▣ Hidratos de carbono (lactosa)
 - ▣ Proteínas de alto valor biológico (algunas con propiedades antihipertensivas, efecto opioide, antiinflamatorias e incluso anticancerígenas)
 - ▣ Agua
 - ▣ Vitaminas (A, D, E, K, C, B, fólico, etc) y minerales (Ca, Na, K, Mg, etc), bacterias beneficiosas (probióticos)

LA DIETA PARA EL CÁNCER



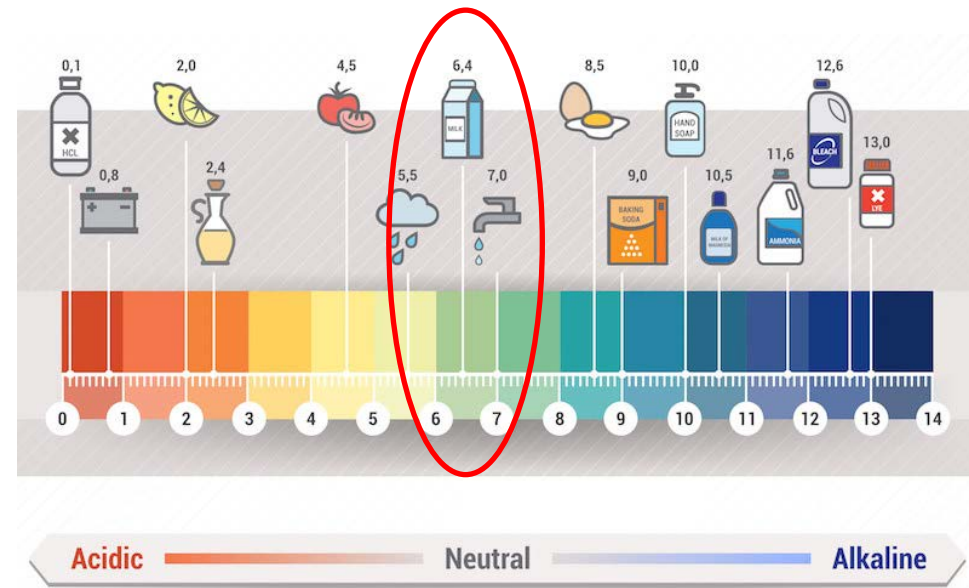
LACTEOS

REALIDAD

■ Asegurar que un alimento con un pH bajo produce una situación de acidez en nuestro cuerpo es totalmente absurdo

El ser humano se encuentra siempre en equilibrio ácido-base, por lo que, al consumir un alimento más ácido o más básico, se regula inmediatamente.

■ La leche tiene un pH entre 6.5 y 6.8, es decir, casi neutro (7)



11º CONGRESO DE
PACIENTES
CON **CÁNCER**
MITOS Y LEYENDAS

gepac
PACIENTES/
CÁNCER

LA DIETA PARA EL CÁNCER



LACTEOS

REALIDAD

**LA DIETA ALCALINA NO TIENE
FUNDAMENTO CIENTÍFICO Y LO
ÚNICO QUE PUEDE PRODUCIR ES
DESNUTRICIÓN**

LA DIETA PARA EL CÁNCER



LACTEOS

REALIDAD



■ España es uno de los países en el que más controles sanitarios se hacen a nivel de seguridad alimentaria.

■ En el caso de los lácteos, al tener muchas opciones industrialmente, hay controles en cada proceso

Control higiénico del ganado, control higiénico en el ordeño, refrigeración de la leche, transporte de la leche, control de la calidad mediante técnicas de laboratorio [composición físico-química, calidad higiénica, grado de calentamiento, determinación de adulteraciones], control en la elaboración de otros productos derivados.

LA DIETA PARA EL CÁNCER



LACTEOS

REALIDAD

- El tipo de grasa que encontramos en la leche es saturada e insaturada (poliinsaturada).
- El contenido va a depender del animal y de la raza, además de factores fisiológicos, ambientales y alimentarios

LA DIETA PARA EL CÁNCER



LACTEOS

REALIDAD

Composición (%) de la leche de las tres especies más comunes

		Agua	Grasa	Proteína	Lactosa	Cenizas
	Vaca	87.0	4.4	3.3	4.7	0.7
	Oveja	80.7	7.4	5.5	4.8	1.0
	Cabra	86.8	4.5	2.9	4.1	0.8



LA DIETA PARA EL CÁNCER



LACTEOS

REALIDAD



Composición media aproximada (% p/p) de la leche de algunas razas bovinas.

<i>Raza</i>	<i>Extracto seco</i>	<i>Grasa</i>	<i>Proteína total</i>	<i>Lactosa</i>	<i>«Cenizas»</i>
Frisona (en Holanda)	13,3	4,4	3,4	4,6	0,75
«Frisona» en otras zonas ¹	12,1	3,4	3,3	4,5	0,75
Pardo Suiza	12,9	4,0	3,3	4,7	0,72
Jersey	15,1	5,3	4,0	4,9	0,72

LA DIETA PARA EL CÁNCER



LACTEOS

¿Y las leches vegetales?

▣ Las leches vegetales son ricas en agua, principalmente, y tienen algunas vitaminas y minerales, sin embargo, muchos de estos micronutrientes (como el calcio), tienen una biodisponibilidad muy baja, es decir, el ser humano no lo absorbe.



LA DIETA PARA EL CÁNCER



LACTEOS

CONSEJO

- En la actualidad, en el mercado hay lácteos enteros, semidesnatados y desnatados. Elige semidesnatados para poder aportar vitaminas liposolubles pero menos grasa.
- No catalogues a la leche de vaca como la “mala”, pues además, los estudios científicos relacionan el consumo de leche con una disminución del riesgo de padecer cáncer de colon y recto por poseer péptidos bioactivos

LA DIETA PARA EL CÁNCER



LACTEOS

CONSEJO

- ▣ Las leches vegetales son un buen alimento para hidratarnos
- ▣ Estamos en la época de los alimentos funcionales, y los lácteos es uno de los alimentos con los que más se trabaja.
- ▣ Modera el consumo de los lácteos más grasos (mantequilla, nata, quesos curados)



LA DIETA PARA EL CÁNCER

CARNE

¿MITO O REALIDAD?



- La carne es uno de los alimentos más cancerígenos por su contenido en grasa, su contenido en proteínas y su explotación (tratamientos hormonales para el engorde y el crecimiento rápido, medicamentos, alimentación...)
- Es un alimento que, al metabolizarlo en nuestro cuerpo, genera toxinas con capacidad carcinógena

LA DIETA PARA EL CÁNCER

CARNE

REALIDAD



- Hay varios tipos de carne: grasa, magra y procesada
- La carne animal nos aporta proteínas de alta calidad, grasa (saturada o poliinsaturada), vitaminas (B6, B12, D, etc) y minerales con alta biodisponibilidad (hierro, zinc, selenio, etc)

LA DIETA PARA EL CÁNCER

CARNE

REALIDAD



- La carne, al igual que los lácteos, tiene controles sanitarios constantemente
- No todas las carnes son iguales (país, parte del animal, tipo de ganadería, etc.), y en ese sentido, los estudios científicos que hay realizados presentan limitaciones.
- Existe evidencia que asocia el consumo frecuente de carne roja y procesada con un incremento del riesgo de cáncer de colon y recto.
- La carne no la consumimos cruda, si no cocinada (¿qué tipo de cocción?) y junto con otros alimentos (¿frituras o verdura?)

LA DIETA PARA EL CÁNCER

CARNE

REALIDAD



- ▣ Las personas que consumen mucha carne suelen consumir pocos alimentos ricos en fibra, verduras, fruta...

Entonces... ¿es posible asociar el cáncer de colon con la cantidad de carne consumida o con la escasa ingesta de frutas y verduras?

- ▣ ¿Es lo mismo tomar carne a la plancha o al horno y carne cocinada a altas temperaturas?

LA DIETA PARA EL CÁNCER

CARNE



CONSEJO

- Consume carne con moderación (2-3 raciones a la semana) y controlando el tamaño de las raciones
- Elige más a menudo carnes blancas (pollo, pavo, gallina, avestruz, conejo, algunas partes del cerdo y ternera) por tener mejor perfil nutricional.
- Prescinde de los embutidos grasos y las carnes procesadas (chorizo, morcilla, salchichas, bacon, etc) y tómalos de manera ocasional

LA DIETA PARA EL CÁNCER

CARNE

CONSEJO

- Cuando compres carne roja, indaga su procedencia (¿pastos al aire libre?) y acompáñala de verduras y hortalizas crudas.
- Cocina este tipo de alimento con técnicas más sencillas para minimizar el riesgo. Lo ideal es que no se llegue a quemar su superficie.



LOS IMPRESCINDIBLES EN NUESTRA DIETA

- ▣ Verduras y Hortalizas: brócoli, repollo, coles de bruselas, coliflor, tomate, pepino, pimiento, etc.
- ▣ Frutas: manzana (con piel), cítricos, frutos rojos, plátano, pera, melocotón, etc.
- ▣ Cereales integrales: arroz, quinoa, trigo...
- ▣ Setas: champiñones, boletus... Combina variedades
- ▣ Germinados: brócoli, ajo, cebolla... Prueba diferentes variedades
- ▣ Frutos secos: almendras, nueces, uvas pasas, pistachos...
- ▣ Semillas: lino, calabaza, sésamo, chía



LOS IMPRESCINDIBLES EN NUESTRA DIETA

- ▣ Legumbres: lentejas, garbanzos, alubias, guisantes,...
- ▣ Especies y hierbas aromáticas: canela, cúrcuma, curry, cardamomo, jengibre, perejil, apio, orégano, romero, albahaca,...
- ▣ Aceite de oliva virgen extra
- ▣ Té verde
- ▣ Alimentos que contienen probióticos: yogur natural, kéfir, chucrut...



OTROS ALIMENTOS EN NUESTRA DIETA

CONSUMO SEMANAL

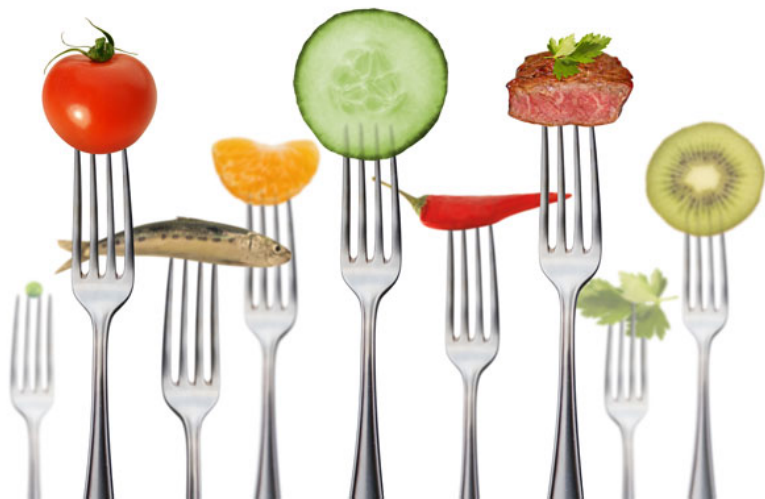
- ▣ Pescado
- ▣ Algas
- ▣ Carne magra
- ▣ Huevos

healthy
diet

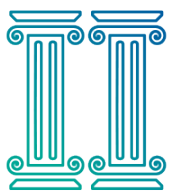
CONSUMO OCASIONAL

- ▣ Carne roja y procesada
- ▣ Aceite de maíz, soja y girasol
- ▣ Alimentos procesados industrialmente: bollería, alimentos con azúcares añadidos y grasas
- ▣ Bebidas azucaradas
- ▣ Bebidas alcohólicas

COMO CONCLUSIONES



- NO EXISTEN LAS DIETAS ANTICÁNCER
- No se debe caer en los casos aislados de personas que se han curado
- Los estudios científicos hay que tomarlos con precaución
- La dieta mediterránea es la que ha demostrado mayores efectos a beneficios
- EN LA VARIEDAD ESTÁ LA CLAVE



11^o CONGRESO DE
PACIENTES
CON **CÁNCER**
MITOS Y LEYENDAS

gepac
PACIENTES/
CÁNCER

*Gracias por su
atención*



Marina Morato Martínez

Dietista-Nutricionista

Experto Universitario en Nutrición y Cáncer

Unidad de Nutrición Clínica y Dietética.

Hospital Universitario La Paz

Fundación para la Investigación Biomédica del HULP



Hospital Universitario La Paz

Hospital de Cantoblanco
Hospital Carlos III

Comunidad de Madrid