

Una Guía para Ayudar a Combatir el Cáncer



Sociedad Americana del Cáncer®



La Alimentación Correcta para la Prevención y el Tratamiento del Cáncer

Cada año más de un millón personas son diagnosticadas en los Estados Unidos. El cáncer es la segunda causa principal de muerte en la comunidad latina. Se estima que aproximadamente uno de dos hombres latinos y una de tres mujeres latinas serán diagnosticados con cáncer durante el transcurso de su vida.^[1]

De treinta y cinco a setenta por ciento de los distintos tipos de cáncer son producto de una alimentación deficiente. Uno puede reducir el riesgo de desarrollar el cáncer tomando decisiones saludables en su estilo de vida: siga una alimentación rica en alimentos procedentes de las plantas, ejércitese regularmente, y evite el uso del tabaco.



Factores que Contribuyen al Desarrollo del Cáncer:^{[2] [3] [4] [5]}

- Alimentación/obesidad - 35 al 70 por ciento
- Fumar cigarrillos - 30 por ciento
- Contaminación ambiental - 5 por ciento
- Consumo de alcohol - 3 por ciento
- Inactividad física - 1 al 5 por ciento



Cómo las Decisiones sobre Alimentación Combaten el Cáncer

Elegir una alimentación basada en alimentos derivados de las plantas como frutas, vegetales, legumbres y granos es una manera sencilla de disminuir su riesgo de desarrollar

cáncer y fortalecer su sistema inmunológico. Los alimentos derivados de las plantas son ricos en vitaminas, minerales y en compuestos que combaten el cáncer, tales como los antioxidantes, los fitoquímicos y la fibra. Estos compuestos ayudan a evitar que el cáncer se desarrolle, y a combatirlo una vez diagnosticado. El consumo de una dieta basada en las plantas, es también eficaz para prevenir la diabetes, ya que regula los niveles de azúcar en la sangre y ayuda a controlar el peso. Se ha demostrado también, que este tipo de alimentación disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas, presión arterial alta y de otras enfermedades serias.

El Sobrepeso y el Cáncer

Mantener un peso apropiado es importante por muchas razones, por ejemplo: disminuye el riesgo de contraer enfermedades cardíacas y de diabetes, y las personas delgadas son menos propensas a desarrollar cáncer. Disminuir el exceso de peso también puede mejorar las posibilidades de la supervivencia después de que se ha diagnosticado el cáncer. La gente que tiene sobrepeso esta más propensa a tener un sistema inmunológico débil y a sufrir de infecciones recurrentes. A un sistema inmunológico débil se le hace más difícil combatir las células cancerosas que pueden presentarse. Éstas se presentan en todos nosotros de vez en cuando, y nuestro sistema inmunológico se encarga de destruirlas antes de que se desarrollen y se conviertan realmente en un cáncer fulminante. Lo primero que debemos hacer para mantener un peso apropiado es el no enfocarnos en cuánto comemos, sino en qué comemos. Las personas que intentan perder peso, por lo general, dejan de comer con regularidad y consumen porciones pequeñas de alimentos.

Pero, al hacer esto, aun durante pocas semanas, disminuyen la velocidad con que su cuerpo quema calorías, haciendo más difícil la pérdida de peso. El consumo de porciones pequeñas de alimentos puede hacer que el hambre nos des controle, que comamos en exceso en algunas ocasiones todo ello provocará que bajemos y subamos de peso constantemente. Es por esto, que debemos tratar de consumir alimentos saludables que son naturalmente modestos en calorías, bajos en grasa, y ricos en fibra que lo mantiene satisfecho. El mejor consejo a seguir es preparar un menú rico en granos integrales, vegetales, legumbres, y frutas; y tratar de minimizar el uso de aceites vegetales. Las comidas basadas en estos alimentos son muy nutritivas y satisfacen el apetito.

Puntos a Considerar para Controlar el Peso:

1. Prepare sus comidas con vegetales, legumbres, frutas, y granos integrales. Estos alimentos contienen mucha fibra, que ayuda a saciar el hambre, son naturalmente bajos en grasa, y ricos en nutrientes que ayudan a combatir el cáncer. Reduzca al mínimo o elimine completamente el consumo de aceites vegetales ya que son altos en grasa y calorías y carecen de fibra.
2. Coma regularmente durante el día. Una alimentación sana consiste de 3-5 comidas al día. Si no come con regularidad durante el día, disminuye la capacidad de su cuerpo de quemar la grasa y de perder peso y puede hacerle comer en exceso más tarde en el día.
3. Evite los alimentos y las bebidas azucaradas y reduzca al mínimo los alimentos procesados. Estos incluyen los refrescos gaseosos, los jugos, el pan blanco, las galletas, y los dulces o caramelos. Estos alimentos pueden elevar su nivel de azúcar en la sangre y dejarlo con hambre, incluso después de comer. En lugar de beber gaseosas o jugos, tome agua, agua de seltzer, o té sin azúcar. Para el postre, coma fruta fresca, frutas secas, sorbete de frutas naturales, en lugar de consumir galletas, pasteles, o helado.
4. Manténgase físicamente activo diariamente. Treinta minutos de ejercicio al día, cinco o más días a la semana, son importantes para mantener un peso saludable y disminuir el riesgo de cáncer. El ejercicio puede ayudarle a quemar la grasa rápidamente y a mantener bajo el nivel de azúcar en la sangre. Caminar, subir escaleras, correr, andar en bicicleta, y hacer las tareas del hogar son todas buenas maneras de incluir el ejercicio en su vida diaria.
5. Evite consumir productos animales como el pescado, pollo, carne de res, huevos, y productos lácteos como leche, queso, y yogur. Estos alimentos son altos en grasa, grasa saturada, y colesterol que obstruye las arterias, y carecen de fibra o nutrientes que combaten el cáncer. Los productos vegetales, por el contrario, nunca contienen colesterol, y la mayoría contiene muy poca o ninguna grasa o grasa saturada.

Alimentos Bajos en Grasa

Prefiera alimentos con poca grasa todas las veces que le sea posible. Esto le ayudará a disminuir el riesgo de desarrollar cáncer y a mantener un peso saludable. Un gramo de grasa contiene nueve calorías, mientras que un gramo de proteína o de carbohidratos contiene apenas cuatro calorías. Evitar la grasa como fuente principal de calorías es la mejor manera de ayudar a mantener un peso saludable.

Los alimentos grasosos también suben el nivel de las hormonas que promueven el cáncer. Específicamente, la alimentación que incluye grandes cantidades de carne, productos lácteos, frituras, e incluso los aceites vegetales provocan que el cuerpo de la mujer produzca más estrógeno del necesario. Ese estrógeno adicional aumenta la probabilidad de desarrollar cáncer del seno. Los hombres tampoco están exentos: la alimentación rica en grasas aumentan la producción de testosterona y de otras hormonas que incrementan el riesgo de sufrir cáncer de la próstata.

Los alimentos altos en grasa incluyen la carne, el pescado, los productos lácteos, los huevos, los aderezos de ensaladas, las donas, los pasteles, empanadas y galletas. Prefiera las papas asadas al horno en vez de las papas fritas, las pastas con la salsa marinara en vez del espagueti con albóndigas, y el sorbete de frutas en lugar de el helado.

Los Alimentos Bajos en Grasa Incluyen:

FRUTAS: Manzanas, naranjas, uvas, guayabas, piñas, mangos, fresas. Las únicas frutas que no son bajas en grasa son los cocos, aguacates, y las aceitunas.

VEGETALES: Vegetales de hojas verdes oscuras, brócoli, pimientos, tomates.

LEGUMBRES: Frijoles negros, habichuelas, garbanzos, guisantes, lentejas, el frijol de soya y productos derivados de la soya bajos en grasa, hamburguesas vegetarianas (hechas de soya, frijoles, o de lentejas), tofu.

GRANOS INTEGRALES: Arroz integral, maíz, mijo, harina de trigo integral, avena, pan de trigo integral, y cereales integrales.

Consejos para Consumir Poca grasa:

1. Prefiera alimentos cocidos al horno en lugar de fritos.
2. Al cocinar, utilice el caldo de vegetales en lugar del aceite o de la mantequilla.
3. Evite los aderezos de ensaladas cremosos y basados en aceites tales como "Ranch", "Blue Cheese", "Thousand Island", y César, los cuales contienen mucha grasa. En su lugar utilice aderezos bajos en grasa, el vinagre, el limón, o el jugo de lima. Intente disfrutar de los sabores naturales de sus alimentos sin las salsas ni los aderezos.
4. Prefiera alimentos derivados de plantas ricos en proteínas y evite consumir proteínas de alimentos altos en grasas como la carne de res, el pescado, el pollo, los huevos, la leche, y el queso. Los frijoles, las lentejas, los guisantes, la soya, y los granos enteros son fuentes de proteína saludable.
5. Lea las etiquetas de los alimentos. Seleccione alimentos que contengan menos de 3 gramos de grasa por porción.



Nota: Hay ciertas grasas esenciales que necesita incluir en su alimentación. Su cuerpo sólo requiere una pequeña cantidad de ellas y puede obtenerlas fácilmente consumiendo una alimentación basada en plantas.

Aquí le presentamos algunos ejemplos de alimentos altos en grasas y sus alternativas bajas en grasa

| Alimento | Calorías | Grasa (g) | Fibra (g) |
|--|----------|-----------|-----------|
| Hamburguesa vegetariana versus | 264 | 0.5 | 8 |
| Hamburguesa de carne de res | 444 | 21 | 2 |
| Burrito de frijoles preparado en casa versus | 255 | 2 | 12 |
| Burrito de chili y queso preparado en un restaurante | 390 | 18 | 4 |

La Fibra Ayuda a Combatir el Cáncer

La fibra se encuentra solamente en los alimentos derivados de plantas, como los frijoles, las frutas, los granos integrales, las nueces, y las semillas. El alto consumo de las verduras de fibra disminuye las probabilidades de desarrollar ciertos tipos de cáncer, especialmente el cáncer colo-rectal. La fibra también ayuda a limpiar su cuerpo de toxinas dañinas y del exceso de hormonas, baja el colesterol, y ayuda a controlar el peso.

Hay dos tipos de fibra: insoluble y soluble, ambas se encuentran en distintas proporciones en los alimentos derivados de las plantas. La fibra de tipo soluble se puede encontrar en guisantes, frijoles, fruta, y avena. Este tipo de fibra ayuda a saciar nuestra hambre y se ha demostrado que ayuda a mantener bajos los niveles del colesterol y azúcar en nuestro cuerpo.

A la fibra de tipo insoluble se le conoce como "alimento poco digerible," y se encuentra en vegetales, frutas, productos de trigo integral, y cereales hechos del salvado o del trigo integral. Este tipo de fibra ayuda a limpiar el sistema digestivo.

Trate de consumir 40 gramos de fibra al día.

Algunas reglas generales al calcular su consumo de fibra:

- **GRANOS INTEGRALES:** Una porción de granos integrales tiene aproximadamente dos gramos de fibra (una porción es equivalente a 1/2 taza de grano cocido, una rebanada de pan integral, o un una taza de cereal seco)



- **LEGUMBRES:** Media taza de frijoles o de lentejas contiene cerca de siete gramos de fibra. Una taza de leche de soya contiene cerca de dos gramos de fibra, y una porción de 3 onzas de tofu tiene de uno a dos gramos de fibra.*



- **VEGETALES:** Una taza de vegetales crudos o media taza de vegetales cocidos tiene cerca de cuatro gramos de fibra.



- **FRUTAS:** Un pedazo mediano de fruta o 1/2 taza de frutas (cerezas, etc.) tiene cerca de tres gramos de fibra.



- **LA FIBRA:** se encuentra solamente en los alimentos derivados de plantas; los productos lácteos, la carne de res, el pollo, el cerdo, el pescado, y los huevos no contienen fibra.

*Los frijoles son los campeones en el contenido de la fibra



Carne y productos lácteos

La gente que evita el consumo de la carne y los productos lácteos están menos propensas a desarrollar enfermedades como el cáncer, las enfermedades cardíacas, y derrames cerebrales. Los productos animales son altos en grasa total, grasa saturada, y colesterol, y no contienen ningún tipo de fibra o nutrientes que ayuden a combatir el cáncer. **Cuando cocina carne de cualquier tipo, se forman ciertos compuestos cancerígenos llamados Aminoácidos Heterocíclicos (AHCs).** Los AHCs le hacen daño al ADN y surgen mientras la carne se cocina. Estas sustancias dañinas surgen al freír o asar la carne a la parrilla o al horno. Lo grandioso acerca de los alimentos vegetarianos es que no forman estos agentes carcinógenos cuando se cocinan.

El consumo de la carne bien cocida está vinculada específicamente al cáncer del seno y colo-rectal. La carne de res y las carnes altamente procesadas (tocineta, salchicha, jamón, perros calientes, salami, y embutidos de cerdo) también están vinculadas a numerosos tipos de cáncer. El Estudio Sobre la Prevención del Cáncer tomo II, publicado en 2005, dio seguimiento a los casos de a 148,610 adultos desde el año 1982, y concluyó que aquellos con el consumo más alto de carne tenían aproximadamente un 50 por ciento más riesgo del desarrollar cáncer de colon en comparación con a los que tenían un consumo más bajo.^[6] Afortunadamente, existen varios substitutos de carne disponibles en la mayoría de los supermercados que ayudan a sobrellevar la transición a una alimentación exenta de los productos de origen animal. Las salchichas, los perros calientes, el queso, e incluso la carne molida de soya pueden encontrarse en muchos supermercados y colmados.

Existen estudios científicos que también han demostrado la relación entre los productos lácteos tales como leche, crema, mantequilla, yogur, y queso, y un alto riesgo de contraer el cáncer del seno y la próstata. Un estudio de la Universidad de Harvard en 2001 evaluó la alimentación de más de 20,000 hombres por un periodo de 11 años y reveló un alto riesgo de cáncer de la próstata asociado a los hombres que tenían un consumo una mayor cantidad de productos lácteos.^{[7][8]} También se ha establecido una conexión similar para las mujeres y el cáncer del seno.^{[9][10]} De la misma manera, ciertas investigaciones sugieren que un consumo alto de productos lácteos puede estar relacionado con el cáncer de los ovarios, debido a la lactosa, que sólo se encuentra en los productos lácteos.^[11]

Hoy en día se pueden conseguir una variedad de deliciosos substitutos de la leche de vaca y sus derivados.

Estos incluyen la leche de soya, la leche de arroz, la leche de almendra, la leche de avena, queso de soya y postres congelados hechos de soya y de arroz. Algunos de estos productos también contienen mucha grasa, así que se recomienda escoger aquellos que tengan menos de tres gramos de grasa por porción.



Alimentos Basados en Plantas Altos en Proteínas

| Fuente de Proteína Saludable | Gramos |
|--|--------|
| Frijoles negros, hervidos (1 taza) | 15.2 |
| Habichuelas coloradas (1 taza) | 4.6 |
| Arvejas partidas (1 taza) | 16.4 |
| Burrito de chili y queso preparado en un restaurante | 390 |
| Lentejas, hervidas (1 taza) | 17.9 |
| Brócoli (1 taza) | 14.4 |
| Quínoa, cocida (1 taza) | 11.0 |
| Leche de soya (1 taza) | 10.0 |
| Arroz integral, cocido (1 taza) | 5.0 |
| Nueces (2 cucharadas) | 8.0 |
| Tofu, firme (1/2 taza) | 19.9 |
| Pan de trigo integral (1 rebanada) | 2.7 |

Fruta y Vegetales

Al aumentar su consumo de frutas y vegetales a siete o más porciones al día, está disminuyendo considerablemente su riesgo de desarrollar el cáncer y otra serie de enfermedades. Las frutas y los vegetales son bajos en grasa, altos en fibra, y ricos en antioxidantes que combaten el cáncer. Entre los antioxidantes más importantes está el beta-caroteno, que se encuentra en zanahorias y otros alimentos de color naranja, y el licopeno, que se encuentra en el tomate, y la sandía.



Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

