



Mitos y verdades
de la

alimentación

Mitos y verdades

de la

alimentación



 **Sncosalud**

TU LUCHA, NUESTRA LUCHA

Mitos y verdades
de la

alimentación

Índice



Alimentación página 4



Golosinas y postres página 21



Tabaco y alcohol página 26



Ejercicios página 28



Podcast y Aplicaciones página 31



alimentación



Sncosalud
TU LUCHA, NUESTRA LUCHA

¿Comer menos grasa disminuye los riesgos?

Existe muy poca evidencia sobre cómo afecta la cantidad total de grasa que una persona consume con su riesgo de desarrollar Cáncer. Alimentación rica en grasas tiende a ser alta en calorías, lo que puede contribuir a la obesidad, que a su vez se asocia con un riesgo aumentado de desarrollar varios tipos de Cáncer.

Existe poca evidencia que indique que otros tipos de grasa (ácidos grasos omega-3, encontrados principalmente en el pescado), los ácidos grasos monoinsaturados (encontrados en los aceites de oliva y canola), u otras grasas poliinsaturadas reduzcan el riesgo de Cáncer.

EEUU: se estima que el sobrepeso y obesidad representan entre el **14 y 20% de la mortalidad por Cáncer.**



Bajando el 10% del peso corporal se modifican los factores de riesgo.

¿Las grasas trans aumentan el riesgo ?

Las grasas trans o saturadas se producen durante el proceso de hidrogenado de los aceites como las margarinas o la manteca para hacer que permanezcan en estado sólido a temperatura ambiente. Investigaciones demuestran que elevan los niveles de colesterol en la sangre. Su asociación con el riesgo de cáncer no ha sido determinada, se recomienda reducir al mínimo su consumo.

Grasas naturales

Nueces y semillas: almendras, nueces pacanas, aceite de oliva y aceitunas, palta.



Grasas trans

Son alimentos que los convierten de aceites líquidos en grasas sólidas, como manteca o margarina.



¿Qué son los alimentos hiperprocesados?

Son aquellos alimentos que, a través de determinados procedimientos químicos, cambian deliberadamente antes que puedas consumirlos, es decir, poseen solo materias primas ya procesadas y con gran cantidad de aditivos para mejorar su aspecto y color como conservantes, minerales sintéticos, endulzantes y colorantes.

Estos son densos en calorías y tienen un alto contenido en grasas, azúcar o sales. Se diferencian de los alimentos procesados por contener muy poco o ningún producto natural. En donde su valor nutricional verdadero es cercano a cero.

Ejemplos de este tipo de alimentos son:

Los snacks como chisitos, papitas, caramelos, galletas o chicles



Las gaseosas, ya sean blancas o de color



Alimentos procesados como sopas, carnes empaquetadas, salsas ya preparadas, pizzas congeladas, etc



Cereales con alto contenido de azúcares y colorantes, embutidos en general.



¿Los alimentos transgénicos representan un riesgo para la salud?

Se producen al añadir genes de otras plantas u organismos para hacer que una planta sea más resistente a las plagas. Algunos genes mejoran el sabor y/o la composición nutritiva, o facilitan la digestión de los alimentos. Estos genes añadidos pueden crear sustancias que pueden causar reacciones dañinas a las personas sensibilizadas o alérgicas.

Actualmente no hay pruebas que evidencien que las sustancias contenidas en los alimentos producidos mediante bioingeniería disponibles en el mercado sean peligrosas o puedan aumentar o reducir el riesgo de Cáncer.

Alimentos que pueden ayudar a prevenir un tipo de Cáncer

Tomate



El tomate contiene licopeno que por su poder antioxidante, ayuda a prevenir el cáncer de próstata. Puedes incluirlos en tus comidas, ensaladas o como jugo.



Cáncer de Próstata: Si bien la mayoría de los pacientes están entre los 67 años de edad, cada vez más hombres se someten a exámenes médicos de detección precoz.



Pimiento

Ayuda a prevenir el cáncer de estómago por su gran cantidad de betacarotenos, capsaicina y licopeno. Además posee vitaminas A y C, que en combinación con los demás compuestos lo hacen un potente antioxidante.



Cáncer de Estómago: Es un crecimiento celular maligno que afecta a otros órganos y tejidos, como el intestino delgado y el esófago. Tiende a desarrollarse lentamente y puede demorar muchos años antes que se presente como Cáncer.



Pescado

El pescado es una fuente rica en Omega-3 que puede ayudar a prevenir este tipo de cáncer. Además, tiene un contenido calórico bajo, son buenas fuentes de proteínas, aportan vitaminas así como algunos minerales. Así que no dudes en incluirlos en tu dieta y consumirlos regularmente.



Cáncer de Mama: Es un tipo de enfermedad clonal puesto que una única célula producto de una serie de mutaciones adquiere la capacidad de dividirse sin orden ni control, haciendo que se propague hasta que se forme un tumor. Los hombres no están libres de esta enfermedad aunque la incidencia es muy baja.

Bebidas que pueden ayudarte a prevenir un tipo de cáncer



Linaza

La fibra en la semilla de lino es provechosa en la regulación de evacuaciones intestinales y prevención del estreñimiento. Así que tomar un emoliente con linaza todas las mañanas puede ser de gran provecho.



Cáncer de Colon: El Cáncer colorectal se produce cuando tumores se forman en el revestimiento del intestino grueso. Es común tanto en hombres como en mujeres.



Té

Las catequinas presentes en gran proporción del té, son las responsables de su propiedad antioxidante y esta es una de las bases para luchar contra el cáncer de piel. Recuerda que el más recomendado es el té verde.



Cáncer de Piel: Este tipo de Cáncer se desarrolla en los tejidos de la piel, específicamente en la epidermis y está formado por tres tipos de células: basales, melanocitos y escamosas.

Chicha Morada



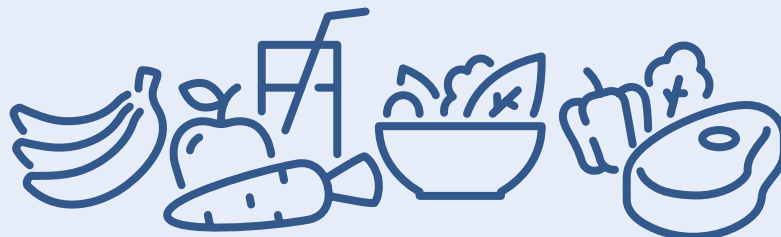
El maíz morado posee un alto contenido en antioxidantes (antocianinas) que son los encargados de retardar la oxidación celular. Los frutos y alimentos de este color son ricos en esta sustancia antioxidante.



Cáncer de Colon: Esta enfermedad se origina debido a que la mucosa del colon contenida en un pólipo, evoluciona hasta convertirse en un tumor maligno. Una dieta equilibrada, es importante para facilitar el tránsito intestinal y evitar el estreñimiento.



Recuerda que una dieta saludable siempre es importante para el cuidado de tu salud, y es el primer paso para la prevención de enfermedades como el cáncer. Hacer el cambio en tu rutina e incluir algunos de estos alimentos o bebidas en tu dieta te brindarán la protección que necesitas.



Relación entre el consumo de alimentos procesados y el riesgo de Cáncer

La IARC (International Agency for Research on Cancer), clasifica a los carcinógenos en 5 categorías:

GRUPO 1

Carcinogénico en humanos. Existe suficiente evidencia de riesgo de cáncer en este grupo.

GRUPO 2

Incluye agentes con un rango de evidencia de carcinogenicidad en humanos y en animales experimentales.

GRUPO 3

El agente no es clasificable en cuanto a un riesgo de cáncer en humanos. Se utiliza con mayor frecuencia cuando la evidencia en humanos es insuficiente.

GRUPO 4

El agente no es probablemente carcinógeno para seres humanos.

**Las carnes procesadas (Ejem: salchichas, jamón, tocino, otros embutidos) han sido clasificadas como carcinogénico para humanos (Grupo 1), ya que su consumo podría ocasionar cáncer colorectal, sin embargo, se debe evaluar el nivel de riesgo.*

**Los expertos concluyeron que consumir 50 gramos de carne procesada a diario, incrementa el riesgo de cáncer colorectal en un 18%. Y esto aumenta con la cantidad de carne consumida.*

¿El café causa Cáncer?

La cafeína puede empeorar los síntomas de las masas fibroquísticas del seno (un tipo benigno de enfermedad de la mama) en algunas mujeres, pero no hay pruebas que demuestren que aumente el riesgo de desarrollar cáncer de mama ni otros tipos de Cáncer.

La asociación entre el café y el cáncer del páncreas, la cual ha sido muy comentada en los medios de comunicación, no ha sido confirmada por estudios recientes.



No se ha demostrado que haya relación entre tomar café y el riesgo de Cáncer.

¿El pescado protege contra el Cáncer?

Fuente rica en ácidos grasos omega-3. Resultados de estudios en animales indican que estos ácidos grasos suprimen la formación del Cáncer o desaceleran su crecimiento, pero la evidencia sobre un posible beneficio para los humanos es limitada. Comer pescado rico en ácidos grasos omega-3 está asociado con una reducción en el riesgo de enfermedad cardíaca.

Las investigaciones aún no han demostrado si el consumo de omega-3 o suplementos de aceites de pescado produce los mismos beneficios posibles que comer pescado.



Antioxidantes y prevención

El organismo usa ciertos nutrientes de las frutas y verduras para protegerse y combatir el daño a los tejidos que produce el metabolismo normal (oxidación).

Este daño se asocia con un riesgo aumentado de cáncer, se cree que estos nutrientes llamados antioxidantes protegen contra el Cáncer.

Vegetales (incluyendo menestras) y frutas son alimentos complejos, contienen numerosos beneficios: vitaminas, minerales, fibra, carotenoides, y otras sustancias bioactivas como terpenos, esteroides, indoles y fenoles que ayudan en la prevención del Cáncer.

Evidencia sugiere que esta disminución está asociada a: boca, pulmón, faringe, laringe, esófago, estómago, colon y recto

Lo más importante

Las personas que consumen vegetales mantienen un mejor peso y menor riesgo asociado a la obesidad. Los vegetales tienen menos calorías, mayor cantidad de fibra, más agua y brindan mayor saciedad.



¿Causan Cáncer los aditivos alimentarios?

Se añaden sustancias a alimentos para su mayor conservación y para realzar su color, sabor y textura. Los aditivos nuevos pasan por la aprobación de la Food and Drug Administration (FDA) antes de ser usados en los alimentos. Se realizan pruebas en animales para saber si hay efectos en el desarrollo de cáncer.

El procesamiento de las carnes mediante la adición de preservantes como sal o nitrito de sodio para prevenir la contaminación bacteriana o para preservar el color y/o sabor puede introducir compuestos que pueden elevar el riesgo de Cáncer.

El refinamiento de los cereales disminuye la fibra y otros compuestos que reducen los riesgos. El proceso de hidrogenación de vegetales produce grasas trans, existe evidencia de que influencia en los riesgos de Cáncer, así como originan daños en las grasas de la sangre.

Consejo: Leer las etiquetas



Pruebas en animales

Se realizan pruebas en animales para saber si hay efectos en el desarrollo de Cáncer.



¿Un alto consumo de sal aumenta los riesgos de padecer Cáncer?

Estudios realizados: asociación entre dietas que contienen una gran cantidad de alimentos curados con sal y riesgo aumentado de Cáncer estomacal, nasofaríngeo y de garganta.

No hay evidencia que indique que el consumo moderado de sal que se utiliza para cocinar o sazonar los alimentos afecte el riesgo de Cáncer.



¿El ajo previene el Cáncer?

Los beneficios a la salud que brindan los compuestos de alium, contenidos en el ajo y otras verduras de la familia de la cebolla, han recibido mucha publicidad.

Se está estudiando el ajo para determinar su capacidad de reducir el riesgo de Cáncer, pero aún no hay pruebas contundentes que apoyen una función específica de este vegetal en la prevención.



¿Se obtienen los mismos beneficios de consumir frutas y verduras al tomar una pastilla?

No. Los compuestos saludables que se encuentran en las frutas y verduras muy probablemente funcionan en conjunto para bajar el riesgo de Cáncer.

Las pastillas que se venden como equivalentes al consumo de frutas y verduras a menudo tienen sólo una pequeña fracción de estos compuestos. **Los alimentos son la mejor fuente de vitaminas y minerales.**

Los suplementos pueden ser útiles en ciertas circunstancias: **embarazadas, alergias, intolerancias u otros problemas.**

Mejor opción: suplemento multivitamínico / mineral que no contenga más del 100% del “valor diario” de la mayoría de los nutrientes.

El mejor consejo es que consumamos alimentos naturales, controlando la ingesta total de calorías



¿Los suplementos nutricionales disminuyen los riesgos de padecer Cáncer?

No hay pruebas que demuestren que el consumo de suplementos pueda reducir el riesgo de Cáncer, e incluso puede que algunos suplementos en altas dosis aumenten el riesgo.

Evidencia:

Alimentación rica en vegetales puede reducir el riesgo de desarrollar Cáncer.



Alimentación Balanceada

Una alimentación balanceada es preferible a los suplementos vitamínicos, ya que proporciona una gama completa de nutrientes en su forma natural y promueve una mejor absorción y utilización de los mismos. Siempre es recomendable consultar a un profesional de la salud, como un nutricionista, antes de tomar cualquier suplemento vitamínico.

5 formas para decirle adiós al estreñimiento y evitar el cáncer de colon

El estreñimiento está relacionado como factor de riesgo con Cáncer de colon y recto porque al transitar las heces de manera más lenta, estas tienen más tiempo de estar en contacto con la mucosa del colon a través de cancerígenos y producir alteraciones genéticas en la mucosa y desencadenar la enfermedad maligna.

Por eso, aquí te presentamos 5 tips para que el estreñimiento no se asome por tu ventana y así puedas, también, prevenir el Cáncer de colon.

Llevar una dieta equilibrada en fibras



Debes consumir germen de trigo, harina y arroz integral, frutos secos, verduras y menestras. La papaya, ciruela, piña, manzana, higo, nopal, espinaca y lenteja, así como los cereales integrales son de alta efectividad.

Beber agua regularmente



Recomendamos ingerir 2 litros de agua diariamente. Esta podrá ser sustituida por jugos naturales, té, sopas u otras opciones líquidas, que ayudarán a una evacuación mucho más rápida.



Haz ejercicio

Evita el sedentarismo y realiza ejercicios al menos tres veces a la semana con un periodo de media hora como mínimo. Las personas que permanecen inactivas por mucho tiempo generan un menor tránsito intestinal.



Evitar retrasar tus viajes al baño

No aguantes tus ganas de evacuar. Sugerimos ir cada vez que hay necesidad. Hazlo por tu salud, no hacerlo con cierta periodicidad generarán estrés y ansiedad que también promueven el estreñimiento.



Aléjate de ciertas comidas

Los alimentos que tienen lácteos, azúcares y grasas en exceso no son buenos aliados al momento de querer evitar el estreñimiento.

Gracias a estos 5 tips podrás crear una dieta balanceada y un estilo de vida más sano que te ayudarán a decirle adiós al estreñimiento.

¡Empieza ahora y lleva una vida saludable!

Golosinas y *postres*

 **Incosalud**

TU LUCHA, NUESTRA LUCHA

¿El consumo de azúcar empeora el Cáncer?

No, directamente.

Investigaciones indican que las células cancerosas consumen más azúcar (glucosa) que las células normales, ningún estudio ha demostrado que consumir azúcar hará que el cáncer empeore o que, si se deja de consumir azúcar, el cáncer disminuye o desaparece.

Alimentación con alto contenido de azúcar aumento excesivo de peso obesidad está asociada a riesgo elevado de padecer varios tipos de cáncer. El azúcar aumenta la ingestión de calorías vacías, sin nutrientes que pueden reducir el riesgo del Cáncer.

Azúcar blanca (refinada) no es distinta al azúcar morena (sin refinar) o a la miel con respecto a estos efectos en el peso corporal o la insulina.

El mejor consejo es que consumamos alimentos naturales, controlando la ingesta total de calorías



Limitar

Pasteles, tortas, bizcochos, dulces, galletas, cereales azucarados, y refrescos con alto contenido de azúcar.



¿Las golosinas pueden causar Cáncer?

Las golosinas casi no poseen vitaminas ni minerales, por lo que la energía que generan se le conoce como “calorías vacías”. El alto consumo de golosinas trae graves problemas para la salud como el aumento de peso, desarrollo de diabetes, incremento del colesterol, desarrollo de alergias y problemas respiratorios, que a largo plazo pueden conducir a enfermedades neoplásicas.

Recomendación

Es importante disfrutar de las golosinas de forma ocasional y en moderación como parte de una alimentación equilibrada.





Alternativas saludables

Endulzantes naturales



Para evitar el consumo de azúcares refinadas, se pueden comprar o preparar golosinas endulzadas con stevia, miel de abeja, dátiles o azúcar de palma de coco, como algunas opciones.

Dulces a base de frutas



Las golosinas hechas con frutas son alternativas más saludables gracias a todas las propiedades que poseen. Gomitas o helados a base de pulpa de fruta son excelentes opciones. Cuidado con los dulces con sabor a fruta, porque muchas veces son jaleas y saborizantes artificiales.

Caramelos con frutos secos



Los frutos secos poseen alta concentración de grasas saludables, y son buenos para la salud cardiovascular. Consumir una barra de frutos secos con endulzantes naturales es una excelente alternativa.

Chocolate



El chocolate, mientras más concentración de cacao tenga (chocolates “amargos” o “bitter”), mucho mejor. Posee muchas vitaminas, minerales y antioxidantes. Se recomienda comer chocolate con moderación. No confundir con los chocolates comunes, que son hechos a base de azúcares refinados.

Tabaco y
alcohol

 **Incosalud**

TU LUCHA, NUESTRA LUCHA



¿El consumo de alcohol aumenta el riesgo de padecer Cáncer?

Sí, eleva el riesgo de contraer Cáncer de: boca, faringe, laringe, esófago, hígado, mama, colon y recto. Existe cierta evidencia de páncreas. Se debe limitar su consumo a **no más de 2 copas/día para hombres y 1 para mujeres.**

Combinación de alcohol + tabaco aumenta el riesgo de contraer Cáncer mucho más que los efectos individuales que tiene cada uno por sí solos. (boca, laringe, esófago)

Consumo habitual de alcohol se asocia con un riesgo aumentado de cáncer de mama para las mujeres. Exceso de alcohol contribuye en la ganancia de peso.

Dato Importante

Alcohol + Tabaco

aumenta el riesgo de contraer Cáncer



ejercicios

 **Incososalud**

TU LUCHA, NUESTRA LUCHA

Reduce los riesgos de sufrir Cáncer controlando tu peso

Las evidencias son cada vez más contundentes: a **las personas con sobrepeso u obesidad**, reducir su peso les reportará muchos beneficios en la prevención de enfermedades como el Cáncer.

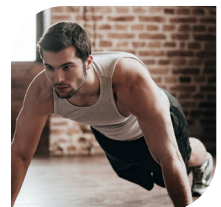
Además, el hecho de tener demasiada grasa abdominal, independientemente del peso corporal, está relacionado con un mayor riesgo de cáncer de colon y recto, y probablemente, está relacionado con un mayor riesgo de cánceres de páncreas, endometrio y mama.



De acuerdo con estudios del **Fred Hutchinson Cáncer Research Center**, la reducción del peso, bien sea a través de un programa de ejercicios y alimenticio supervisada por un nutricionista, tiene los siguientes efectos sobre los **factores de riesgo de Cáncer**:

A.

Se regularizan los niveles de estrógenos y testosterona, involucrados en el cáncer de seno y de endometrio.



B.

Se reducen las proteínas relacionadas con la inflamación que están implicadas con el riesgo de cáncer de colon.



C.

Se regulan los niveles de insulina y glucosa, lo cuales, si no se controlan, ocasionan un crecimiento excesivo de las células, entre ellas las que provoca el daño de células normales que son atacadas por el propio cuerpo.



D.

Disminuye las proteínas encargadas de controlar el crecimiento de los vasos sanguíneos, evitando que los tumores tengan alimento para crecer.



La mejor noticia es que la reducción de tu peso no tiene que ser radical para que el cuerpo empiece a funcionar mejor. En el caso de las personas con sobrepeso u obesidad, **al perder el 5% de su peso se empezará a producir un efecto positivo en el sistema.**



Recuerda que todo régimen alimenticio y deportivo debe ser realizado bajo la supervisión de un especialista.

**Apps que
puedes**

utilizar

 **Incosalud**

TU LUCHA, NUESTRA LUCHA



Aplicaciones útiles

Te compartimos algunas apps que pueden ayudarte emocionalmente en la lucha contra el Cáncer:



Lifesum: Alimentación Sana

Comida saludable y nutrición personalizada a tu alcance. Más que un contador de calorías, Lifesum te ayuda a adoptar dietas nutritivas que se adaptan a tus gustos y a tu estilo de vida.



Dejar De Fumar Ya - Smoke Free

¿Tú quieres finalmente parar de fumar? – Smoke Free te ayuda en ello a vivir sin cigarrillos y una vida saludable! MEJORA TU SALUD. Smoke Free te demuestra como tu salud ha mejorado desde que has decidido parar de fumar. Obtén la evaluación de tu pulso, nivel de oxígeno y otros valores de tu cuerpo.



Contador de Calorías

Recuerda que el sobrepeso es un factor de riesgo en algunos tipos de Cáncer. Esta App te ayudará a vivir de forma más sana y a sentirte genial. Consigue un plan nutricional personalizado al contestar unas cuantas preguntas acerca de tu estilo de vida y tus metas.





Podcasts que
puedes

escuchar

 **Incosalud**

TU LUCHA, NUESTRA LUCHA



A continuación, te compartimos algunos podcasts que te serán de gran ayuda para lograr una alimentación saludable.

Nutrición y Cáncer: cómo debe ser la dieta de un paciente oncológico



Liliana Cabo, dietista-nutricionista, experta en nutrición y salud oncológica. Nos cuenta que está realizando un proyecto de investigación sobre dieta y nutrición en enfermos oncológicos junto al Hospital Universitario Central de Asturias.

¿Puede la alimentación mejorar el pronóstico del Cáncer?



¿Podemos prevenir el cáncer a través de la alimentación? ¿Hasta qué punto puede ayudar en el pronóstico? ¿Cómo podemos saber lo que tenemos que comer?

La respuesta a estas preguntas la encontramos, cómo no, en la ciencia. Hoy hablamos con Itziar Tueros, coordinadora del área de Nutrición y Salud de AZTI y experta en nutrición y cáncer.

Reemplazar alimentos ultra procesados por no procesados puede disminuir el riesgo de Cáncer



El Dr Elmer Huerta nos comenta sobre el procesamiento de alimentos y cómo este desempeña un papel en el desarrollo del Cáncer.



Somos **anad**

Sncosalud
TU LUCHA, NUESTRA LUCHA

