



TALLER DE COCINA  
LA NUTRICIÓN DESPUÉS DEL  
CÁNCER DE MAMA:  
RECETAS PARA SENTIRTE MEJOR

# La nutrición después del cáncer de mama. Dra. Marta Suárez Instituto Oncológico

04/02/2014

# Algunas preguntas

- ¿Cómo puedo volver a mi peso normal?
- ¿Qué puedo hacer para ganar en salud?
- ¿Hay algún alimento que prevenga la recaída del cáncer?



# Claves de la dieta post-cáncer

Basada sobre todo en plantas, cantidad apropiada de calorías y proteínas, grasas saludables

Permite mantener el peso en el rango ideal

Limitar alcohol, carne roja, azúcares añadidos. Evitar carne procesada. Evitar fumar

Sostenible: estilo de vida vs “estar a dieta”

# Preguntas más frecuentes



# ¿Cuándo y cómo he ganado peso?

- Tratamiento de quimioterapia adyuvante y corticoides
- Tratamiento hormonal
- Estilo de vida:
  - cambios en la dieta
  - estrés/fatiga
  - comer por ansiedad
  - regalos de comida
  - menor actividad física



# Beneficios potenciales de la reducción de peso

- Si existe obesidad: perder un 5-10% de peso puede mejorar los niveles de azúcar en sangre, el balance hormonal, la apnea del sueño, la movilidad, el dolor articular, la tensión arterial y la dislipemia
- OBESIDAD → AUMENTO DE ESTRÓGENOS  
→ AUMENTO DE AZUCAR E INSULINA

# Obesidad y riesgo de cáncer

- Aumenta el diagnóstico de cánceres primarios
- Aumenta la mortalidad
- Aumenta las recaídas





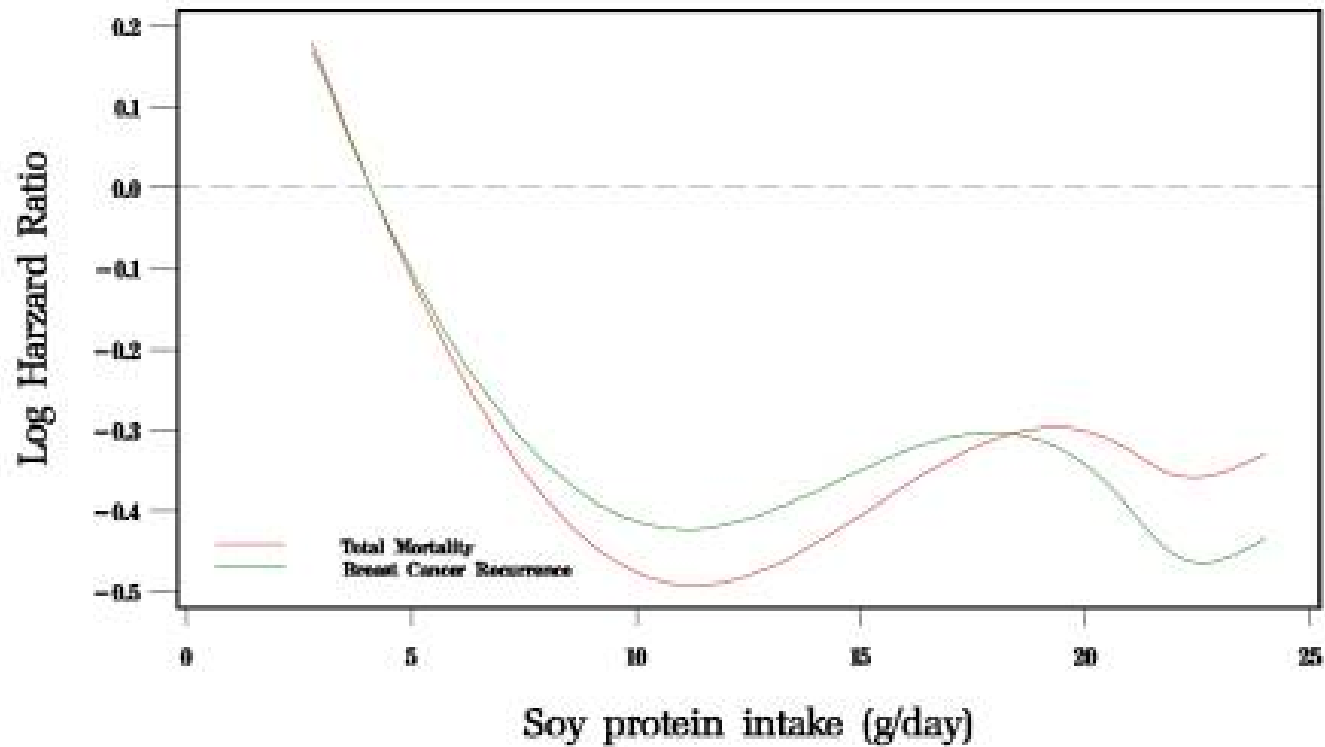
# ¿Soja y tumores hormono-sensibles?

- Algunos estudios sugieren disminución del riesgo de cáncer de mama y la recaída con alimentos de soja a base de grano entero <sup>1</sup>
- Los suplementos de isoflavona no confieren los mismos beneficios que la soja entera <sup>2</sup>

1. Setchell 2011, Shu 2009, Trock 2006, Wu 2008, Lee 2009.

2. Dalias 2004, Kumar 2004.

Shanghai Breast Cancer Survival Study, 2001 – 2009



# ¿Soja y tumores hormono-sensibles?

- Otros estudios describen un aumento del riesgo de cáncer de mama con el consumo de soja <sup>1</sup>
- La Gesteína puede:
  - antagonizar los efectos del Tamoxifeno en pacientes con cáncer de mama estrógeno-dependiente<sup>2</sup>
  - inducir expresión de aromatasa en células de cáncer de mama in vitro.

1.Trock 2006,Steinberg 2011.

2.Ju2002,Liu 2005.

# Soja y fitoestrógenos post-cáncer: recomendaciones

- MODERACIÓN
- EVITAR SUPLEMENTOS
- PRECAUCIÓN CON ALIMENTOS PROCESADOS



## Evitar los siguientes compuestos en forma concentrada/en suplementos:

- Alfalfa (*Medicago sativa*)
- Cimicífuga ramecosa
- Sauzgatillo
- Dong quai
- Hinojo
- LINO
- Raíz de regaliz
- Cardo mariano
- Aceite de onagra
- Hoja de frambuesa
- Trébol rojo
- Extracto levadura roja
- Revestarol
- Ginseng siberiano
- Wild yam (*Dioscorea villosa*)

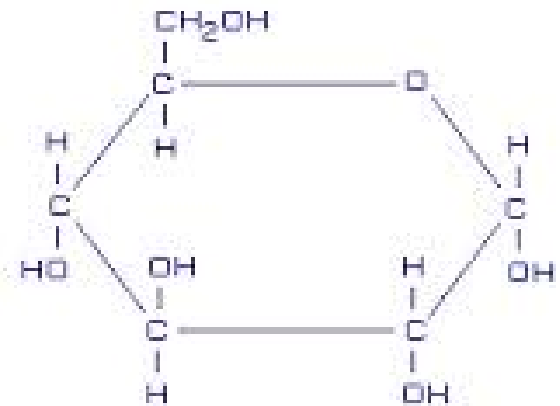


# ¿Puedo beber alcohol?

- Relación con: cáncer oral, esófago, laringe, mama
- Recomendaciones:
  - si bebes alcohol, limita su ingesta
  - bebe no más de 1 bebida por día.

# ¿El azúcar alimenta el cáncer?

- No hay relación directa entre el consumo de azúcar y el riesgo de cáncer
- ¿Cómo definimos el azúcar?
- Presente de forma natural versus añadida
- Cantidad!
- Varias razones médicas para limitar su uso



GLUCOSA ( $\alpha$ -D-glucopiranososa)

# ¿Debería evitar los carbohidratos?

## DEJAR DE TOMAR

- refrescos
- pan blanco
  - muffins
  - pasteles
  - galletas
  - hojaldres
- cereales desayuno muy azucarados





# ¿Qué grasas?

- . Aceite de oliva
- . Nueces y semillas
- . Aguacate
- . Pescados grasos

- . Carne roja
- . Lácteos “enteros”
- . Mantequilla
- . Aceite de maíz
- . GRASAS TRANS



# ¿Qué vegetales y frutas son mejores?

- No hay frutas o verduras “preferidas”
- Mucha fibra, fito-químicos, vitaminas y minerales
- Implicaciones en disminuir riesgo de enfermedades
- Bajas calorías
- EVITAR POMELO

<b>Fitoquímico</b>	<b>Posible beneficio</b>	<b>Fuentes alimentarias</b>
<b>Sulfuros alílicos</b>	Protege contra agentes cancerígenos	Ajo, cebollino, puerro
<b>Carotenoides</b>	Antioxidante que protege contra agentes cancerígenos	Perejil, zanahoria, calabaza, boniato, melón cantalup, albaricoque, espinaca, col rizada, nabo, cítricos
<b>Catequinas</b>	Asociadas a bajas tasas de cáncer gastrointestinal, posibles mejoras de función inmunitaria	Té verde, bayas
<b>Flavonoides</b>	Bloquean los receptores de algunas hormonas	Perejil, zanahoria, cítricos, brócoli, col, pepino, calabaza, boniato, tomate, berenjena, pimiento, champiñón, uva, bayas
<b>Indoles</b>	Desencadenan la liberación de enzimas que previenen el daño al ADN, reducen la eficacia de los estrógenos	Col, brócoli, col de Bruselas, coliflor, nabo, col rizada
<b>Licopeno</b>	Inhibe en daño celular causado por agentes cancerígenos	Tomate, pomelo (rojo), sandía
<b>Fenoles</b>	Inhiben la formación de las nitrosaminas (cancerígenos), aumentan la actividad anticancerígena de la enzimas	Perejil, zanahoria, brócoli, col, tomate, berenjena, cítricos, cereales integrales, uva, bayas
<b>Triterpenoides</b>	Se unen al estrógeno, suprimen la actividad enzimática no deseada	Cítricos

# ¿Debería comprar sólo frutas o vegetales orgánicos?

- Los que más pesticidas llevan:
  - manzanas, peras
  - patatas, apio
  - cerezas
  - espinacas
  - uvas
  - fresas
  - nectarinas, melocotones



# ¿Qué proteínas comer?

- De origen vegetal y animal, “completas” e “incompletas”
- Demasiadas proteínas = demasiadas calorías  
= aumento de peso

# ¿Debería comprar carne libre de hormonas?

- Las autoridades sanitarias no permiten administrar hormonas a cerdos, pollos, pavos y otras aves de granja
- Se permite administrar hormonas a ganado vacuno y ovejas

# ¿Debería tomar suplementos de vitaminas /minerales?

- DIETA NORMAL: SUFICIENTE
- Falta de regulación
- Interacciones medicamentosas
- VTAMINA –D?







Muchas  
Gracias!

