



Nutricion y Cancer: Prevención, Tratamiento, y Recuperación

De Latinas Contra Cancer

Prevención

Nosotros leímos varios estudios científicos sobre comidas que directamente han enseñado aumentar el riesgo del cancer, y las siguientes son las que más fueron mencionadas. Noten que estas son las comidas que los oficiales de salud sugieren no comer.

- Estas comidas **no causan** cancer directamente. Los estudios científicos encontraron que las personas que consumieron mucho de estos alimentos **también** tuvieron altos riesgos de cánceres. Eso no significa que la comida directamente causo el cancer. Esto significa que hay un relación entre un alto consumo de estas comidas y un alto riesgo de cancer. Una posible explicación es que las personas que comen muchas de estas comidas terminan teniendo enfermedades crónicas como la obesidad y diabetes, y puede ser que estas enfermedades son las que causan el cancer.



Comida	Por qué?
#1: Carne roja (esto es cualquier carne que no es de ave o de mariscos) y carnes procesadas (jamones, salchichas, etc)	Cuando las carnes rojas se cocinan a temperaturas altas o al carbon, se producen moléculas carcinogénicas. Las carnes procesadas se tratan con nitratos, los cuales causan que se produzcan moléculas carcinogénicas.
Alcohol	Aumenta el riesgo de muchos cánceres, incluyendo de boca, garganta, esófago, hígado, seno, etc.
Grasas saturadas	Aumenta el riesgo de cáncer de mama y cánceres gastrointestinales
Altos niveles de lácteos	Aumenta la presencia de un factor de crecimiento, lo cual hace que las células crezcan
Azucares añadidos y bebidas endulzadas	Aumenta el riesgo de cánceres gastrointestinales, incluyendo los cánceres de páncreas.
Granos refinados	Aumenta el riesgo de cánceres gastrointestinales

Comidas que bajan el riesgo de cancer son las que recomendamos que coman más: frutas, vegetales, y granos integrales. El ejercicio frecuente tambien baja el riesgo de desarrollar cancer

Tratamiento

Expectativas

- Durante el tratamiento de cancer, su relación con la comida va a cambiar por los síntomas que va a causar el cancer y el tratamiento

- Unos efectos secundarios del tratamiento comunes son anorexia, saciedad temprana, cambios en el gusto y el olfato, pérdida de apetito, náusea, vómito, cambios en los hábitos intestinales, cambios de peso, pérdida de masa muscular, dolor y fatiga
- Los síntomas van a ser diferentes según cada persona y según el tipo de cancer
 - Por ejemplo, es mas común subir de peso si tiene cancer de seno que si tiene cancer gastrico

Recomendaciones

- Va a necesitar mucha más proteínas y carbohidratos para mantener su peso y ayudar a que su cuerpo se sane
- Evite lo MÁS que pueda las comidas que aumentan el riesgo de cancer
- Siga las recomendaciones de nutrición normales que hemos explicado en otros panfletos
 - Pruebe comidas que normalmente no come ya que su gusto y olfato van a cambiar
 - Dirija su dieta a sus síntomas. Por ejemplo, si sus síntomas son dolor de garganta, evite los alimentos secos
- Hacer ejercicio es seguro durante el tratamiento; el ejercicio ayuda a mejorar el humor!
- Los síntomas que sentira durante su tratamiento van hacer diferentes que los de otras personas. No tenga miedo de preguntarle a su equipo medico si su aseguransa cubre una visita a un nutricionista y entrenador personal para desarrollar un plan de comida y ejerció que se dirigido a sus síntomas.

Recuperacion

- Siga las recomendaciones de nutrición normales que hemos explicado en otros panfletos
- Sobrevivientes de cancer que hacen ejercicio frecuentemente tiene bajos niveles de ansiedad y depresión, y una mejor calidad de vida