

Recomendaciones dietéticas en pacientes con cáncer

Fecha de publicación: 26-01-09

Dr. Gilberto Chéchile. Instituto Médico Tecnológico e Instituto de Enfermedades Prostáticas. Barcelona

Evitar o Reducir al máximo:

1. Evitar el consumo de azúcar blanco o moreno, miel, dulces, golosinas, etc. Edulcorar con néctar de agave que se extrae de la savia del cactus y que es 3 veces más dulce que el azúcar pero su índice glucémico es muy bajo (3-4 veces menor que el de la miel).
2. Evitar el consumo de harinas blancas (pan blanco, pastas, bollos), arroz blanco, cereales del desayuno refinados y azucarados. Consumir pan de multi-cereales (contiene una mezcla de avena, centeno, cebada, semillas de lino, etc). Consumir arroz integral o de la variedad basmati que tiene un índice glucémico inferior. El ajo y la cebolla ayudan a reducir los picos de insulina.
3. Reducir el consumo de patatas excepto de la variedad Nicola. Consumir boniato, lentejas, guisantes, judías. Sustituir los cereales refinados y azucarados del desayuno por copos de avena, cereales All Bran o Special K.
4. Evitar las confituras, mermeladas, frutas en almíbar. Consumir fruta fresca al natural, en especial: arándanos, cerezas y frambuesas que ayudan a regular los niveles de azúcar en sangre.
5. Evitar las bebidas azucaradas como los zumos industriales y los refrescos carbonatados. Consumir agua con limón, té verde sin azúcar o con jarabe de agave que combate directamente el cáncer. Para que el té verde libere las catequinas debe dejarse en infusión entre 8 y 10 minutos. Debe beberse antes de que pase una hora desde su preparación ya que se pierden las catequinas. Se recomienda beber 3 tazas por día. En tiendas especializadas en té se pueden obtener variedades de té verde sin cafeína o teína
6. Evitar por completo las grasas vegetales hidrogenadas tipo margarina y todas las grasas animales cargadas de omega 6. Utilizar aceite de oliva, que no estimula la inflamación en lugar de aceite de girasol o de maíz.
7. Reducir el consumo de carne roja “no orgánica” (ternera, cordero y cerdo). La carne roja o las carnes conservadas (embutidos) pueden incrementar la aparición de cáncer colorrectal, mama y próstata entre otros. La Fundación Internacional para la Investigación del Cáncer emitió un informe en el año 2007 en el cuál se recomienda un máximo de 500 gramos de carne roja por semana, aunque se debería restringir su consumo a no mas de 200 grs. a la semana de carne roja y que ésta sea de producción “orgánica”, obtenida de animales criados al aire libre, en movimiento y alimentado de pastos naturales.
8. Evitar las comidas conservadas en sal o con alto contenido de la misma (embutidos, bacon, jamón) ya que se incrementa la incidencia de cáncer de estómago.

9. Evitar el consumo de bebidas muy calientes ya que se incrementa la aparición de cánceres de la cavidad oral, faringe y esófago.
10. No consumir agua embotellada en plástico que haya estado al sol o en el congelador ya que se desprenden cancerígenos como los PVCs.
11. Reducir el consumo de productos lácteos convencionales ya que contienen cantidades elevadas de ácidos grasos omega-6. Sustituirlos por productos lácteos “orgánicos” o “ecológicos”, leche o yogures de soja.
12. Reducir el consumo de fritos de cualquier tipo como por ejemplo las patatas o los aperitivos fritos. Sustituir por olivas, tomates cherry, etc.
13. Evitar el consumo de bebidas alcohólicas destiladas.
14. Eliminar el consumo de tabaco.
15. No ingerir Vitamina B elaborada en comprimidos, inyectables, o cualquier otra forma medicinal, por el potencial efecto estimulante que puede tener sobre el tumor. Lo que no quiere decir que no se pueda consumir la vitamina B presente en los alimentos naturales, los cuales pueden ser ingeridos sin temor.

Consumir o incrementar:

1. Incrementar el consumo de verduras crucíferas (brócoli, repollo, coles de Bruselas, col blanca y roja). Se deben cocinar al vapor, en microondas a baja potencia o fritos con aceite de oliva para que no se pierdan los glucosilatos ni la vitamina C que contienen. Se debe consumir entre 400 y 800 grs al día de frutas y verduras durante todo el año.
2. Incrementar el consumo de frutas frescas muy bien lavadas con agua si se consumen con piel para retirar posibles rastros de pesticidas o “ecológicas”. En las frutas de producción ecológica (sin pesticidas ni fertilizantes) es aconsejable consumir la piel (manzanas, peras, melocotón etc) ya que contiene elevadas cantidades de fibra natural.
3. Beber al menos 3 tazas de té verde al día dejando la infusión entre 8 y 10 minutos para que se liberen todos los polifenoles contenidos en las hojas.
4. Incrementar el consumo de frutos rojos como arándanos, frambuesas, moras, fresas, etc.
5. Incrementar el consumo de pescado con alto contenido en ácidos grasos omega-3 como el salmón, atún, caballa, sardina, anchoa, trucha de río. Consumir al menos 3 veces por semana. El atún, caballa o sardinas enlatados con agua o aceite de oliva son igual de efectivos. Evitar los enlatados con aceite “vegetal” ya que se trata de aceite de girasol o maíz con elevado contenido de omega-6. El pescado congelado va perdiendo poco a poco su contenido en omega-3. Las semillas de linaza tienen un alto contenido de omega-3 vegetal. Se puede moler 30 grs. de semillas en un molinillo de café e incorporar el polvo en los cereales del desayuno o en un yogurt o en un vaso de leche de soja.
6. Consumir aves y huevos “orgánicos” obtenidos de animales criados al aire libre y con una dieta baja en maíz ya que incrementa los niveles de

ácidos grasos omega-6 que favorecen la inflamación relacionada con el crecimiento de los tumores.

7. Condimentar los alimentos con cúrcuma ya que es el antiinflamatorio natural más potente, al mismo tiempo que reduce el crecimiento tumoral, inhibe la angiogénesis y produce apoptosis en las células cancerosas y potencia el efecto de la quimioterapia. La pimienta negra potencia la asimilación de la cúrcuma por el organismo. Desde el punto de vista práctico se disuelve una cucharada de café de cúrcuma en media cucharada sopera de aceite de oliva y una pizca generosa de pimienta negra y con ello se condimentan los las verduras al vapor y las ensaladas. Incorpore el romero y el tomillo como condimento de sus platos (arroz, guisos, etc). Utilice albahaca, ajo y perejil al realizar sofritos.
8. Consumir una copa de vino tinto al día si su médico no lo ha prohibido (por ejemplo por enfermedades hepáticas o de otro tipo).
9. Consumir ajo, cebollas y puerros ya que se reducen los efectos de varias sustancias cancerígenas liberadas durante la combustión del tabaco y que se generan en la carne cuando se ha quemado en la barbacoa. En las personas que consumen mucho ajo se reduce la aparición de cáncer de riñón o de próstata. Desde el punto de vista práctico, machacar el ajo y sofreír junto con cebolla en aceite de oliva y con este sofrito aderezar verduras cocinadas al vapor, a las que se les puede agregar cúrcuma con pimienta negra.
10. Consumir setas, preferentemente shitake, maitake y coriolus versicolor ya que tienen un marcado efecto estimulando el sistema inmunitario. Las puede cocinar a la plancha, parrilla, en sopas o ensaladas.
11. Consumir algas en sopas, ensaladas, añadidas a las legumbres (garbanzos, lentejas, guisantes) o junto con las verduras crucíferas al vapor (repollo, brócoli, coliflor, coles).
12. Consumir jengibre que puede ser molido agregado al té, a los cereales del desayuno o sobre frutas en macedonia. Las ralladuras de jengibre también pueden aderezar frutas.
13. Consumir 250 ml. de zumo de granada cada día, fundamentalmente los pacientes con cáncer de próstata o mama que son los tumores en los que se demostraron mayores efectos.
14. Consumir 250 ml. de zumo natural de naranja cada día o dos piezas de cítricos. Se puede utilizar ralladura de mandarina orgánica sobre otras frutas en macedonia o en los cereales del desayuno.
15. Consumir entre 20 y 40 gramos diarios de chocolate negro (más de 70% de cacao) que es beneficioso en la prevención de las enfermedades cardiovasculares y del cáncer. Incrementar la actividad física ya que se ha demostrado que reduce la aparición de varios cánceres (mama, colon, próstata, etc). El objetivo final es realizar caminatas rápidas una hora al día o ejercicio similar, adecuándose a su estado físico. Generalmente, el ejercicio se debe incrementar progresivamente, no importa si al comienzo no se pueda realizar más que unos pocos minutos al día. Observará que paulatinamente se encontrará en mejores condiciones que le permitirá aumentar los minutos de ejercicio.
16. Mantener un peso corporal razonable (puede ser evaluado según índice de masa corporal, medida de peso relativo que se calcula dividiendo el

peso en kilos por el cuadrado de la altura en metros, el mismo debe hallarse entre 18.5 y 25 kgm²).

Consumo diario recomendado de alimentos con propiedades anticáncer
(Tomado de R Béliveau y D Gringas. Can Fam Physician 2007, 53: 1905-1911)

Repolllos de Bruselas	1/2 taza
Verduras crucíferas (brócoli, coliflor, repollo)	1/2 taza
Cebollas, chalotas	1/2 taza
Espinacas, berro	1/2 taza
Soja	1/2 taza
Frambuesas, moras	1/2 taza
arándanos secos	1/2 taza
uvas	1/2 taza
zumو de cítricos	1/2 taza
Ajo	2 dientes
Pasta de tomate	1 cucharita sopera
Semillas de lino	1 cucharita sopera
Cúrcuma	1 cucharita de té
Pimienta negra	1/2 cucharita de té
Chocolate negro (mínimo 70% de cacao)	40 gramos
té verde	3 veces (250 ml)
Vino tinto	1 vaso

Principales sitios de actividad de los alimentos anticáncer
(Modificado de R Béliveau y D Gringas. Food to Fight Cancer. DK, New york, 2006.)

	Té verde	Cúrcuma	Soja	Crucíferas	Ajo y cebollas	Uvas, frutos rojos	Cítricos	Tomate	Omega3	chocolate
Reducen carcinogénesis				X	X	X	X			
Inhiben crecimiento celular	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Muerte celular		X	X	X	X	X				
Anti-angiogénesis	X	X	X			X			X	
Estimulan inmunidad		X					X		X	