

# ¿Por qué es importante una buena alimentación?

## Impacto de la alimentación en la calidad de vida del paciente con cáncer

- Los problemas relacionados con la **nutrición** pueden impactar negativamente en la calidad de vida.<sup>1,2</sup>
- Detectar a tiempo las deficiencias nutricionales es **clave** en el momento del diagnóstico y durante todo el tiempo de tratamiento.<sup>3</sup>

## Alimentos a evitar

- No hay que prohibir ciertos alimentos, pero sí **evitar abusar** de ellos.<sup>10</sup>
- Los hidratos de carbono también están en productos procesados, pero solo aportan "**calorías vacías**".<sup>11</sup>
- Las **grasas saturadas** deben restringirse a 2-3 raciones por semana. Las encontramos en la mantequilla, embutidos, bollería, lácteos con grasa, etc.<sup>11</sup>
- Hay que **evitar** especialmente los productos con grasas trans: productos precocinados, bollería industrial, snacks, etc.<sup>11</sup>



## Importancia de la alimentación para la paciente con CMM

Las pacientes necesitan información en nutrición en respuesta a su patología y los síntomas derivados de un tratamiento prolongado.<sup>4,5</sup>

Hay factores de riesgo asociados con la nutrición como, por ejemplo, pueden ser el consumo de bebidas alcohólicas o carnes procesadas.<sup>6,7</sup>

Los tratamientos integrales que incluyen aspectos nutricionales han mostrado una potencial mejor respuesta.<sup>8</sup>



## ¿Cuáles son los beneficios de una dieta equilibrada y saludable?

Una **alimentación saludable** ayuda a mantener el peso y reservas de nutrientes.<sup>9</sup>

**Previene** numerosas enfermedades y **reduce** el riesgo de infecciones.<sup>9</sup>

Mantiene un **nivel elevado de fuerza y energía**.<sup>9</sup>

Permite tolerar mejor los **efectos secundarios** relacionados con el tratamiento.<sup>9</sup>

El objetivo de una alimentación saludable **es sentirse mejor con una misma**.<sup>9</sup>

## ¿Cómo motivarte para comer de forma saludable?

Aprovecha los días de mejor humor para ir a comprar y cocinar.<sup>10</sup>

Ten en casa alimentos nutritivos sin mucha preparación: latas de atún, sardinas, berberechos, huevos, bolsas de verduras congeladas, etc.<sup>10</sup>

Realiza una planificación semanal de tu alimentación.<sup>10</sup>

Es necesario que preguntes a tu oncólogo todas aquellas dudas e inquietudes en torno a tu alimentación.<sup>11</sup>

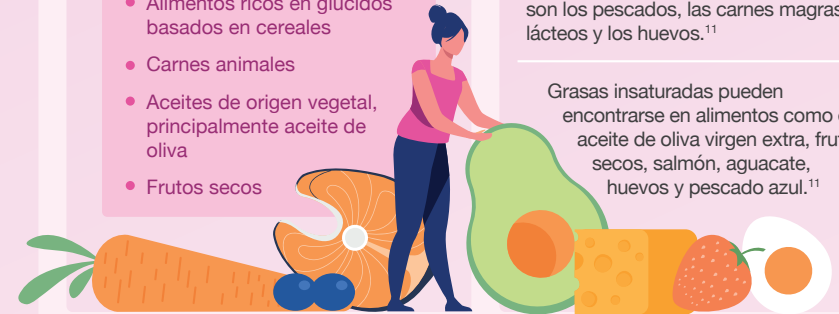


## Dieta equilibrada

La alimentación durante del tratamiento debe ser equilibrada, siendo la dieta mediterránea el mejor ejemplo.<sup>10</sup>

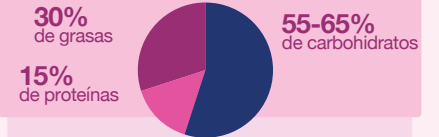
¿De qué alimentos se compone?<sup>11</sup>

- Legumbres
- Hortalizas de temporada
- Frutas de temporada
- Pescados, tanto blanco como azul, y mariscos
- Productos lácteos
- Alimentos ricos en glúcidos basados en cereales
- Carnes animales
- Aceites de origen vegetal, principalmente aceite de oliva
- Frutos secos



## Alimentos que priorizar

La dieta debe ser equilibrada en pacientes con cáncer de mama metastásico:<sup>11</sup>



Los hidratos de carbono más recomendables son de origen vegetal (legumbres, verduras, cereales, frutas...)<sup>9,5</sup>

Las mejores fuentes de proteínas animales son los pescados, las carnes magras, los lácteos y los huevos.<sup>11</sup>

Grasas insaturadas pueden encontrarse en alimentos como el aceite de oliva virgen extra, frutos secos, salmón, aguacate, huevos y pescado azul.<sup>11</sup>

<sup>1</sup> Marín Caro MM, Gómez Candela C, Castillo Rabaneda R, Lourenço Nogueira T, García Huerta M, Loria Kohen V, Villarino Sanz M, Zamora Auión P, Luengo Pérez L, Robledo Sáenz P, López-Portabella C, Zarazaga Monzón A, Espinosa Rojas J, Nogués Boqueras R, Rodríguez Suárez L, Celaya Pérez S, Pardo Masferrer J. Evaluación del riesgo nutricional e instauración de soporte nutricional en pacientes oncológicos, según el protocolo del grupo Español de Nutrición y Cáncer [Nutritional risk evaluation and establishment of nutritional support in oncology patients according to the protocol of the Spanish Nutrition and Cancer Group]. Nutr Hosp. 2008 Sep-Oct;23(5):458-68. Spanish. PMID: 19160896.

<sup>2</sup> Marín Caro MM, Laviano A, Pichard C. Impact of nutrition on quality of life during cancer. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2007 Jul;10(4):480-7. doi: 10.1097/MCO.0b013e3281e2c983. PMID: 17563467.

<sup>3</sup> de Las Peñas R, Majem M, Perez-Altozano J, Virizuela JA, Cancer E, Diz P, Donnay O, Hurtado A, Jimenez-Fonseca P, Ocon MJ. SEOM clinical guidelines on nutrition in cancer patients (2018). Clin Transl Oncol. 2019 Jan;21(1):87-93. doi: 10.1007/s12094-018-02009-3. Epub 2019 Jan 8. PMID: 30617923; PMCID: PMC6339658.

<sup>4</sup> Ostra DL, Burse NR, Wolf LJ, Schleicher E, Mama SK, Bluethmann S, Schmitz K, Winkels RM. Understanding Nutritional Problems of Metastatic Breast Cancer Patients: Opportunities for Supportive Care Through eHealth. Cancer Nurs. 2020 Jan 30. doi: 10.1097/NCC.0000000000000788. Epub ahead of print. PMID: 32022781.

<sup>5</sup> Patricia Sheehan, Christopher Kabir, Ruta Rao, Kent Hoskins, Melinda Stolley, Exploring Diet, Physical Activity, and Quality of Life in Females with Metastatic Breast Cancer: A Pilot Study to Support Future Intervention, Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, Volume 115, Issue 10, 2015, Pages 1690-1698, ISSN 2212-2672, https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.03.017.

<sup>6</sup> Latino-Martel P, Cottat V, Druesse-Pecollo N, Pierre FH, Touillaud M, Touvier M, Vasson MP, Deschasaux M, Le Merdy J, Barrandon E, Ancellin R. Alcoholic beverages, obesity, physical activity and other nutritional factors, and cancer risk: A review of the evidence. Crit Rev Oncol Hematol. 2016 Mar;99:308-23. doi: 10.1016/j.critrevonc.2016.01.002. Epub 2016 Jan 15. PMID: 26811140.

<sup>7</sup> Código Europeo Contra El Cáncer. 12 formas de reducir el riesgo de cáncer https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/es/

<sup>8</sup> Block, K.I., Gyllenhaal, C., Tripathy, D., Freels, S., Mead, M.N., Block, P.B., Steinmann, W.C., Newman, R.A. and Shoham, J. (2009), Survival Impact of Integrative Cancer Care in Advanced Metastatic Breast Cancer. The Breast Journal, 15: 357-366. https://doi.org/10.1111/j.1524-4741.2009.00739.x

<sup>9</sup> Cancer.org. Beneficios de una buena alimentación durante el tratamiento contra el cáncer. Recuperado en agosto 2020 de https://www.cancer.org/es/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/bienestar-durante-el-tratamiento/nutricion/beneficios.html

<sup>10</sup> AECC. Alimentación durante el tratamiento oncológico. Recuperado en agosto 2020 de https://www.aecc.es/sites/default/files/alimentaciondurantetodo.pdf

<sup>11</sup> Oncología Huelva. ALIMENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE EN PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA. Recuperado en agosto 2020 de http://oncologiahuelva.com/wp-content/uploads/2016/11/Alimentacin-y-vida-saludable-en-mujeres-con-cncer-de-mama-1.pdf



Más vida para tu vida