



Restauracióncolectiva
El portal de referencia para los profesionales del sector

Te encuentras en Inicio / Secciones / Formación y libros /

RECOMENDACIONES DIETÉTICO-CULINARIAS durante el tratamiento del cáncer de próstata



Alícia añade una nueva guía a su colección 'Comer durante el tratamiento del cáncer'

16-11-2021

Fundació Alícia ha sumado un nuevo número a su colección 'Comer durante el tratamiento del cáncer', en este caso centrado en el tratamiento del cáncer de próstata. La nueva guía ofrece recomendaciones dietéticas, con base científica, para mantener una alimentación adecuada durante el tratamiento del cáncer de próstata. También, ofrece ideas culinarias para ayudar a afrontar los efectos secundarios que puedan ir surgiendo.

En abril de 2015, Fundació Alícia y el ICO (Instituto Catalán de Oncología) editaron la primera de una serie de guías dedicadas a ofrecer recomendaciones sobre cómo alimentarse durante los tratamientos de cáncer. Desde la genérica 'Recomendaciones generales sobre la alimentación durante el tratamiento del cáncer' hasta esta última, la séptima, dedicada al cáncer de próstata, estos manuales tienen como objetivo ofrecer recomendaciones dietéticas con base científica sobre el tipo de alimentación que se puede seguir para mantener un estado nutricional adecuado, según la situación en que se encuentre el paciente durante el tratamiento del cáncer.

Las guías incluyen pautas sencillas y prácticas para ayudar en la gestión diaria de la alimentación durante el tratamiento de la enfermedad, con recomendaciones específicas para los distintos tipos de cánceres.

Puntos clave de la alimentación durante el tratamiento del cáncer de próstata

La alimentación equilibrada es la que aporta todos los nutrientes necesarios para el buen mantenimiento del organismo y sus funciones, y que al mismo tiempo asegura la energía y las proteínas indispensables para mantener un buen estado nutricional; no hay ningún alimento ni combinaciones de alimentos que por sí solos curen el cáncer. Está demostrado que una alimentación saludable y equilibrada, con alimentos de todos los grupos y con una cantidad y frecuencia concretas, ayuda a mantener un correcto estado nutricional y la energía y los nutrientes suficientes, lo que resulta, sin duda, beneficioso para el paciente.

A continuación, resumimos los diez puntos clave que desarrolla la guía sobre la alimentación a seguir durante el tratamiento para el cáncer de próstata.

- 1. Hacer entre cuatro y cinco comidas al día,** preferentemente ligeras, lo que ayuda a mantener el organismo en actividad, favorece la digestión, controla el nivel de glucosa en sangre y mejora el control de cada ingesta, aportando la energía y los nutrientes necesarios.
- 2. Consumir frutas y verduras a diario.** Estos dos grupos de alimentos son la principal fuente de vitaminas antioxidantes y fitonutrientes de la alimentación, a la vez que una excelente fuente de minerales, fibra y agua. Es esencial tomar cada día frutas y verduras de diferentes tipos y colores para aprovecharse de las diferentes vitaminas, polifenoles, carotenos y otros fitoquímicos beneficiosos que aportan cada una.
- 3. Asegurar un adecuado aporte proteico y energético.** Se deben incluir en la dieta alimentos ricos en proteína y energía para hacer frente a los tratamientos. Es importante que cada comida incluya alimentos ricos en hidratos de carbono, para cubrir el aporte adecuado de energía, y alimentos fuente de proteínas, ya que su consumo es imprescindible para reparar tejidos y mantener o recuperar la masa muscular.
- 4. Realizar comidas completas.** Para asegurarse de que se está siguiendo una alimentación lo más equilibrada posible, hay que intentar que las comidas principales (comida y cena) sean completas e incorporen una parte de verduras y hortalizas, una parte de alimentos fuente de energía y una tercera parte de alimentos fuente de proteínas.
- 5. Hidratarse.** Beber es imprescindible y, especialmente durante el tratamiento contra el cáncer, es necesario mantener las células del cuerpo bien hidratadas.
- 6. Limitar el consumo de productos ricos en sal, azúcar y/o grasas saturadas,** como algunos platos precocinados, el azúcar de mesa, la bollería industrial, los dulces, los refrescos azucarados, los *snacks* muy salados, etc.
- 7. Seguir normas y medidas de seguridad alimentaria para evitar infecciones.** Hay que tener en cuenta que a veces durante el tratamiento pueden disminuir las defensas, por lo cual es necesario extremar las medidas de higiene para reducir el riesgo de sufrir alguna intoxicación alimentaria.
- 8. Elaborar preparaciones culinarias ligeras, de fácil digestión, pero sabrosas.** Preparar los alimentos priorizando los hervidos y las cocciones al vapor, al horno, a la plancha, en papillote o al microondas y utilizar aceite de oliva virgen tanto para cocinar como para aliñar los alimentos.
- 9. Comer en compañía.** Sería deseable realizar una de las comidas del día, como mínimo, con familia o amigos alrededor de una mesa. Se recomienda no realizar dietas o consumir alimentos diferentes al resto del grupo, ya que esto ayudará a normalizar y relajar la hora de la comida, disminuyendo el estrés y la sensación de sentirse enfermo.
- 10. Realizar actividad física de manera regular.** Mantenerse activo y realizar ejercicio físico contribuirá a mantener la masa muscular y la mineralización ósea; además, ayuda a sentirse mejor y a preservar la funcionalidad para llevar a cabo las actividades cotidianas. Hay que evitar pasar gran parte del tiempo en el sofá o en la cama.

– Descarga de la guía: Recomendaciones dietético-culinarias durante el tratamiento del cáncer de próstata.

Noticias Relacionadas

- Siete guías de Fundació Alícia sobre cómo alimentarse durante los tratamientos del cáncer
- 'El placer de elegir y comer': dietética culinaria y gastronómica adaptada a personas con disfgia

- 'Comer y beber con gusto', una guía para facilitar la alimentación de los enfermos de ELA
- Selección 2021 de libros, guías y manuales profesionales para la restauración colectiva