



COMER DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

3

RECOMENDACIONES DIETÉTICO-CULINARIAS durante el tratamiento del cáncer de mama



Recomendaciones sobre cómo alimentarse durante los tratamientos del cáncer

19-10-2018

Con motivo de la celebración del Día Contra el Cáncer de Mama (19 de octubre), recuperamos la información que publicamos hace un tiempo sobre las guías *'Comer durante el tratamiento del cáncer'*, presentadas por Fundació Alícia y el ICO (Instituto Catalán de Oncología). El objetivo es facilitar información rigurosa, práctica y comprensible sobre las pautas de alimentación y nutrición a seguir, durante el tratamiento de esta enfermedad.

El objetivo de esta iniciativa es dar pautas sencillas y prácticas para ayudar en la gestión diaria de la alimentación durante el tratamiento de la enfermedad, con recomendaciones específicas para seis tipos distintos de cánceres. La primera de las guías señalaba una serie de recomendaciones generales, mientras que las que acaban de ser presentadas abordan el tema de la alimentación durante el tratamiento del cáncer de mama, una de ellas; y la otra analiza desde un punto de vista científico, las creencias y mitos populares que relacionan el cáncer con la alimentación.

Se trata de publicaciones que facilitan información rigurosa, práctica y comprensible sobre las pautas de alimentación y nutrición a seguir durante el tratamiento del cáncer de mama, por una parte, y el análisis desde un punto de vista científico de las creencias y mitos populares que relacionan el cáncer con la alimentación.

El tratamiento del cáncer ha experimentado avances muy importantes en los últimos años, en los que se ha podido observar también la importancia de la alimentación durante el tratamiento con el fin de preservar un estado nutricional óptimo para hacer frente a las diferentes terapias y estados de la propia enfermedad.

En este sentido, la colección de guías *'Comer durante el tratamiento del cáncer'* es un proyecto pionero en su ámbito que pretende mejorar la calidad de vida del paciente oncológico, ayudándole a gestionar la alimentación del día a día teniendo presentes todas las limitaciones provocadas por la localización del tumor y los efectos secundarios del tratamiento.

Mitos y creencias sobre la relación entre el cáncer y algunos alimentos

La guía número 2 de la colección '*Comer durante el tratamiento del cáncer*' presenta una lectura crítica de creencias populares sobre el tema. El documento parte de los estudios científicos publicados en los últimos años así como de las declaraciones de los organismos oficiales competentes para analizar la existencia o no de fundamento científico de los mitos alimentarios más extendidos.

El objetivo principal de esta guía es contribuir a resolver la angustia y confusión que genera el exceso de información, no siempre contrastada ni verídica, que existe al respecto. Se recoge información en tres ámbitos diferentes: los alimentos que los enfermos de cáncer eliminan de la dieta durante el tratamiento de la enfermedad fruto de estas creencias (carnes rojas, productos lácteos, azúcar, chocolate, pescado azul, edulcorantes...); los mitos sobre el uso de utensilios y cociones (envases, microondas, barbacoas...); y las creencias sobre el efecto curativo o beneficioso de algunos alimentos (frutos rojos, té verde, cúrcuma, alimentos ecológicos, suplementos...).

Consejos y recetas específicas para el tratamiento del cáncer de mama

La guía número 3 es la primera publicación que recoge de forma específica recomendaciones dietéticas y culinarias a adoptar de forma ordinaria y durante la aparición de los efectos secundarios más comunes que se derivan de los tratamientos en el cáncer de mama.

Incluye información sobre la interacción de determinados alimentos con los medicamentos que se prescriben durante el tratamiento y un recetario con una treintena de platos diferentes, adaptados a los diferentes efectos que provoca el tratamiento como las náuseas y los vómitos, el estreñimiento, la sequedad de la boca, la mucositis leve y la retención de líquidos o el posible aumento de peso.

Estas dos guías, junto con la primera ('Recomendaciones generales sobre la alimentación durante el tratamiento del cáncer'), conforman los tres primeros volúmenes publicados del total de nueve previstos para la colección.

Actualmente está también publicada la guía de recomendaciones específicas durante el tratamiento del cáncer de cabeza y cuello, y la del tratamiento del cáncer colorrectal.

El cáncer es una de las principales causas de muerte en España. Uno de cada tres varones y una de cada cuatro mujeres serán diagnosticados de cáncer a lo largo de su vida. Aproximadamente el 40% de los cánceres se podrían evitar.

– Descarga gratuita de las guías:

Nº 1 (castellano): '[Recomendaciones generales sobre la alimentación durante el tratamiento del cáncer](#)'.

Nº 1 (català): '[Racomanacions generals sobre l'alimentació durant el tractament del càncer](#)'.

Nº 2 (castellano): '[Mitos y creencias sobre la alimentación durante el tratamiento del cáncer](#)'.

Nº 2 (català): '[Mites i creences sobre l'alimentació durant el tractament del càncer](#)'.

Nº 3 (castellano): '[Recomendaciones dietético-culinarias durante el tratamiento del cáncer de mama](#)'.

Nº 3 (català): '[Recomanacions dieteticoculinàries durant el tractament del càncer de mama](#)'.

Nº 4 (castellano): '[Recomendaciones dietético-culinarias durante el tratamiento del cáncer de cabeza y cuello](#)'.

Nº 4 (català): '[Recomanacions dieteticoculinàries durant el tractament del càncer de cap i coll](#)'.

Nº 5 (castellano): '[Recomendaciones dietético-culinarias durante el tratamiento del cáncer colorrectal](#)'.

Nº 5 (català): '[Recomanacions dieteticoculinàries durant el tractament del càncer colorrectal](#)'.