



ALIMENTACIÓN Y CÁNCER DE MAMA

Patricia Ruiz Ortega

4 de Mayo 2017

The background of the slide is a soft-focus image of numerous pink rose petals scattered across the frame. The petals vary in shades of pink, from light blush to deep magenta, and are captured in various stages of bloom and fall. The overall effect is romantic and delicate.

TESTIMONIO
Asunta Benlliure

1. INTRODUCCIÓN

2. ¿COMO DEBERÍA SER NUESTRA ALIMENTACIÓN?:
DIETA EQUILIBRADA.

MACRONUTRIENTES: Hidratos de carbono.
Proteínas
Grasas

MICRONUTRIENTES: Vitaminas y Sales minerales

3. IMPORTANCIA DE LA OBESIDAD Y EL CÁNCER DE MAMA

4. ¿CÓMO PUEDO ELABORAR MI DIETA DÍA A DÍA?

5. MITOS Y CREENCIAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN

6. CONCLUSIONES

1.INTRODUCCIÓN: PREVALENCIA



- Cada año unas 26.000 mujeres se ven afectas de cáncer de mama.
- El incremento anual está entre 0.7 y el 1.6 %.
- La **prevención** es el objetivo principal de médicos e investigadores.

¿ POR QUÉ SE PRODUCE EL CÁNCER ?

- 15-20% Factores internos.
- 80-85% Agentes Medio-Ambientales
 - Carcinógenos ambientales:
 - ✦ Físicos: Radiaciones UV e ionizantes.
 - ✦ Químicos : Asbesto, arsénico, humo del tabaco...
 - ✦ Biológicos: Virus, bacterias, parásitos.
 - Consumo de tabaco, la **OBESIDAD**, el **ALCOHOL**, la **DIETA INSANA** y la inactividad física.

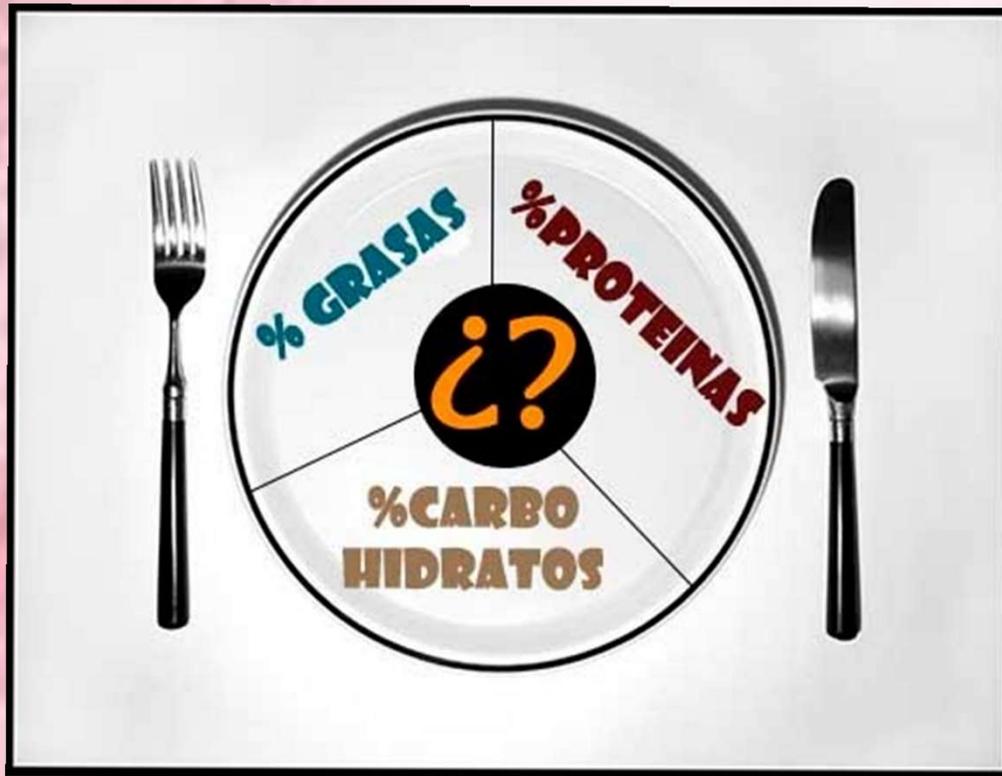
¿ES LO MISMO ALIMENTACIÓN QUE NUTRICIÓN ?

Alimentación: es un proceso voluntario, es el acto de comer, de elegir un alimento e ingerirlo.

Nutrición: es un proceso involuntario en el que nuestro organismo transforma y utiliza las sustancias nutritivas de los alimentos.



3.¿ CÓMO DEBERÍA SER LA ALIMENTACIÓN? ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA (Ingesta Diaria Recomendada)



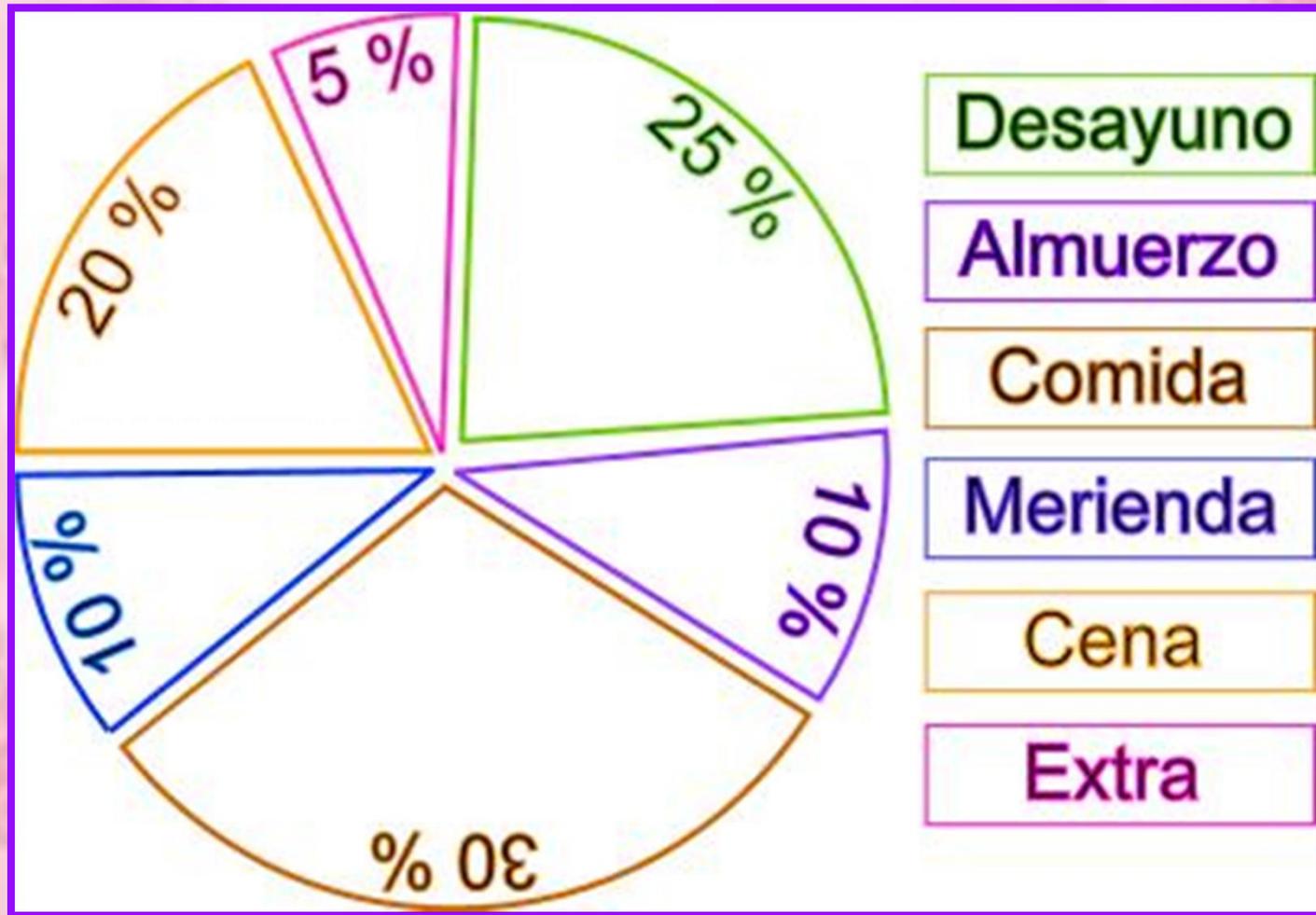
55 - 60% HC

12 - 15% PROTEINAS

30 - 35% GRASAS

Vitaminas y Minerales

Agua



Hidratos de carbono

FUNCIÓN: Aportar energía al organismo

1.Simple: energía rápida que no nos interesa (10%).



2.Compuestos: energía lenta y moderada. Aportan fibra, vitaminas y minerales (40-45%)



1. Hidratos de carbono SIMPLES



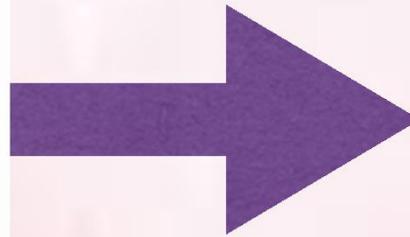
2. Hidratos de carbono COMPUESTOS



Hidratos de Carbono refinados ¿Qué son?



REFINACIÓN



Alimento COMPLETO
"Vitaminas, minerales y fibra"

Alimento VACÍO
"Vacío de propiedades nutritivas"

Proteínas

FUNCIÓN: Estructural o plástica, nos ayudan a fabricar y regenerar nuestros tejidos.

Origen vegetal



Origen animal



Grasas

FUNCIÓN: Reserva energética, aislamiento térmico.

Saludables



No saludables
o Saturadas



Vitaminas y Minerales



Vitaminas
Minerales

Fibra y Agua

No se consideran un nutriente pero son esenciales para el organismo.

Fibras en la alimentación



3-IMPORTANCIA DE LA OBESIDAD Y EL CÁNCER DE MAMA

- La obesidad es la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.
- Es una enfermedad **crónica** y de tendencia epidémica en el mundo occidental.
- Se asocia con DM tipo 2, trastornos de reproducción, enfermedad cardiovascular, enfermedades hepatobiliares, enfermedades óseas y **CÁNCER**.
- En España un 22.9% de la población es obesa, es decir uno de cada 3 o 4 españoles.
- La prevalencia mundial de la obesidad se ha multiplicado por más de dos entre 1980 y 2014.

OBESIDAD

- Es la segunda causa prevenible de desarrollo de cáncer tras el consumo de tabaco.
- El 4% de hombres y el 7% de mujeres debe su cáncer a la obesidad.
- Dificulta el tratamiento y el pronóstico en pacientes que ya lo padecen.
- Aumenta la probabilidad de recidiva.



IMC mujeres diagnosticadas IVO 2011-2015

IMC	Pacientes	Frecuencia
IMC < 25	376	49,47%
$25 \leq \text{IMC} < 30$	243	31,97%
IMC ≥ 30	141	18,55%
Total	760	100%

PREVENIR O TRATAR LA OBESIDAD



DIETA MEDITERRÁNEA



Tiene un importante **efecto PROTECTOR** frente al riesgo de desarrollar un cáncer de mama. Reduce en un 30% el riesgo de padecerlo.

DIETA MEDITERRÁNEA: PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DE LA HUMANIDAD

1. Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.
2. Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.
3. El pan y los alimentos procedentes de cereales consumirlos en su forma integral.
4. El agua debe ser la bebida por excelencia.
5. Realizar actividad física todos los días es tan importante como comer adecuadamente.
6. Consumir alimentos poco procesados, frescos y de temporada.
7. Consumir con moderación carne roja, y si puede ser, como parte de guisos y otras recetas.
8. Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogurt y quesos.
9. Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.
10. La fruta fresca tendría que ser el postre habitual. Los dulces y pasteles deberían consumirse muy ocasionalmente.

4. ¿CÓMO PUEDO ELABORAR MI DIETA DÍA A DÍA?

- DESAYUNO
- ALMUERZO
- COMIDA
- MERIENDA
- CENA
- RESOPÓN

Desayuno: Un vaso de agua



Desayuno



Almuerzo



COMIDAS/CENAS



COMIDAS/CENAS



COMIDAS/CENAS



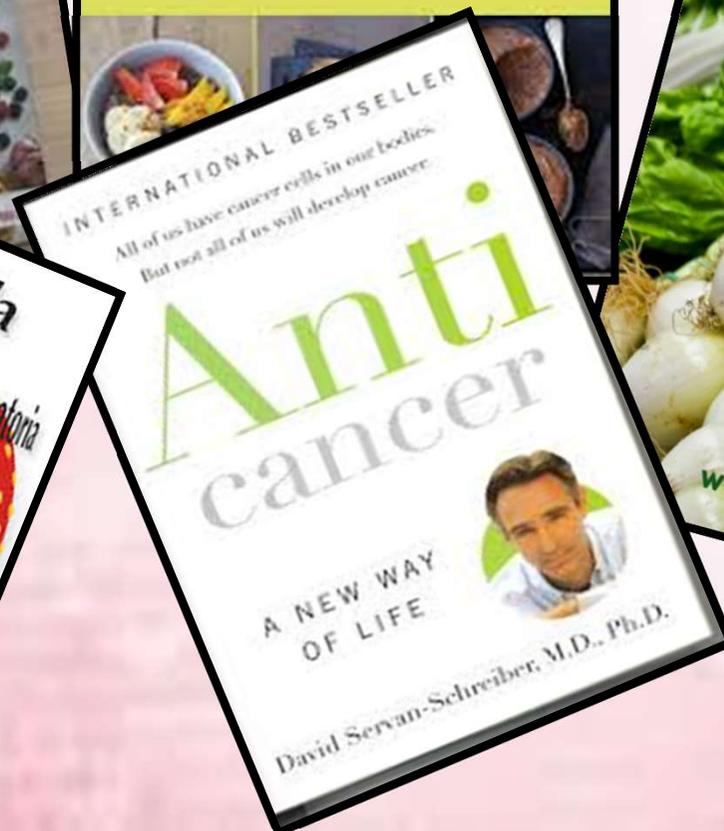
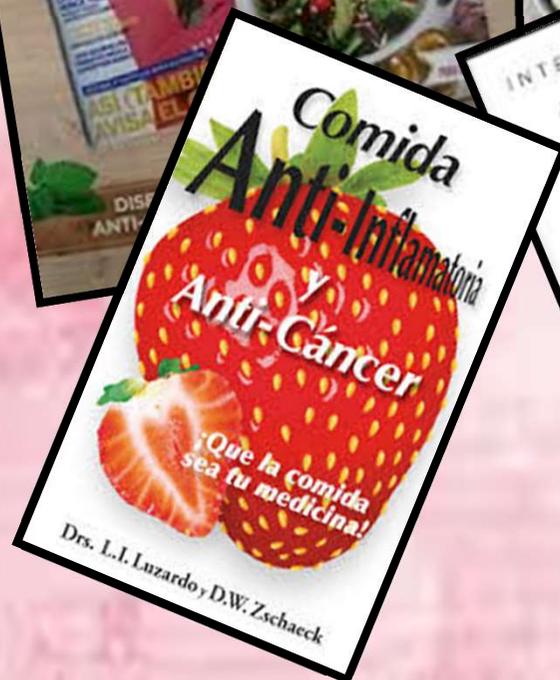
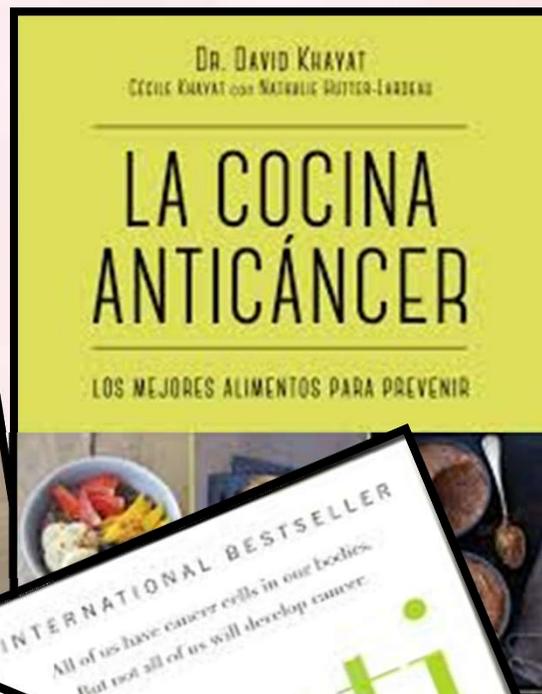
COMIDAS/CENAS



Merienda



5. MITOS Y CREENCIAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN





- ¿ Existe dieta anticáncer ?
Creencias sobre el efecto curativo o beneficioso de algunos alimentos sobre el cáncer.
- ¿ Una mala alimentación, provoca cáncer ?.
- Alimentos que suelen eliminar de la dieta en base a mitos o creencias.
- Mitos sobre utensilios y cocciones a utilizar durante el tratamiento del cáncer.



¿ Existe dieta anticáncer ?

Creencias sobre el efecto curativo o beneficioso de algunos alimentos sobre el cáncer.

NO EXISTE, no hay alimentos con capacidad de curar el cáncer.

Si podemos PREVENIR su aparición, consumiendo:

- Alimentos: Frutas, verduras, hortalizas.
- Nutrientes: Selenio, Folato, Licopeno.
- Estilo de vida: DIETA MEDITERRÁNEA

- Los **FITOQUIMICOS VEGETALES**, son sustancias no nutrientes que se encuentran en los alimentos derivados de las plantas.
- Son componentes químicos naturales de los vegetales que funcionan como **ANTIOXIDANTE** protegiendo contra el desarrollo de enfermedades crónicas (enfermedades cardiovasculares, cáncer).



Frutas y frutos secos



- Naranjas
- Limones
- Pomelos
- Manzanas
- Granadas
- Uvas
- Arándanos rojos
- Caquis
- Albaricoques
- Ciruelas
- Nueces
- Cacao

Verduras



- Col
- Coliflor
- Brócoli
- Repollo
- Puerro
- Cebolla
- Calabaza
- Calabacín
- Zanahoria
- Pimientos rojos
- Espinacas

Cereales y Semillas



- Soja
- Arroz integral
- Trigo
- Cebada
- Avena
- Semillas de lino

Especias



- Mostaza
- Albahaca
- Perejil
- Orégano
- Salvia
- Cúrcuma
- Tomillo
- Jengibre
- Ajo

Bebidas



- Té
- Batidos verdes
- Zumos de frutas



¿ Una mala alimentación, provoca cáncer ?.

Los alimentos en sí, **NO** tienen la capacidad de producir un cáncer, ni existen alimentos que lo erradiquen, son FACTORES que pueden aumentar o disminuir el riesgo de padecerlo.

Aumentan el riesgo de padecerlo

- Alimentos ricos en grasas y azúcares (bollería industrial)
- Alcohol
- Carnes rojas



Disminuyen el riesgo de padecerlo

- Frutas y verduras
- Hortalizas
- Alimentos integrales





Alimentos que suelen eliminar de la dieta en base a mitos o creencias:

- Carne roja
- Lácteos
- Azúcar
- Chocolate
- Edulcorantes artificiales
- Pescado azul
- Agua del grifo

Carne roja



EL PAÍS

CÁNCER »

La OMS declara cancerígena la carne procesada

- Salchichas, hamburguesas y otros productos cárnicos "humanos", dice la agencia sanitaria. La carne roja es "...
- La alerta de la carne procesada, últimas noti

Sociedad

ABC

Síguenos en

ESPAÑA

INTERNACIONAL

ECONOMÍA

Sociedad

La OMS alerta de que la charcutería y «probablemente» la carne roja provocan cáncer

Según una investigación de la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC), hay «evidencias suficientes» para relacionar la charcutería con el cáncer colorrectal

Compartido veces



EL MUNDO

España Opinión Internacional Economía Sociedad Deportes Cultura Ciencia Tecnología

Inicio Salud Sida y hepatitis Cáncer Nutrición Biociencia

RIESGOS

También la carne roja

La OMS dice que la carne procesada puede causar cáncer



Carcinogenicidad del consumo de carne roja y de la carne procesada

Octubre de 2015

1. ¿Qué se considera carne roja?

Carne roja es toda la carne muscular de los mamíferos, incluyendo carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra.

2. ¿Qué se considera carne procesada?

La carne procesada se refiere a la carne que ha sido transformada a través de la salazón, el curado, la fermentación, el ahumado, u otros procesos para mejorar su sabor o su conservación. La mayoría de las carnes procesadas contienen carne de cerdo o carne de res, pero también pueden contener otras carnes rojas, aves, menudencias o subproductos cárnicos tales como la sangre.

Ejemplos de carnes procesadas incluyen frankfurters (perros calientes/hot dogs/salchichas), jamón, salchichas, carne en conserva (corned beef), y cecina o carne seca, así como carne en lata, y las preparaciones y salsas a base de carne.

3. ¿Por qué el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) eligió para evaluar la carne roja y la carne procesada?

Un comité asesor internacional que se reunió en 2014 recomendó que la carne roja y la carne procesada fueran consideradas de alta prioridad para su evaluación por el Programa de Monografías del CIIC. Esta recomendación se basó en estudios epidemiológicos que sugerían que los pequeños aumentos en el riesgo de varios tipos de cáncer podrían estar asociados con un alto consumo de carne roja y de carne procesada.



Zinc
Hierro
Vitamina B (B6-B12)
Vitamina K

Lácteos





Calcio
Vitamina D
Lactoferrina

Azucar



Chocolate



Chocolate

El consumo moderado de chocolate no tiene ningún efecto perjudicial sobre la salud de las personas en tratamiento de cáncer. Así pues, dentro de una alimentación equilibrada, es correcto incluir el chocolate, preferiblemente negro o alto en cacao (mínimo 70%), siempre en cantidades moderadas.



Edulcorantes artificiales



Agua del grifo



El agua del grifo se puede destinar al consumo humano sin ningún miedo, tanto para cocinar como para beber. Si se consume agua del grifo de forma habitual, se puede seguir haciendo de manera segura durante el tratamiento oncológico.

Pescado azul



Según las recomendaciones nutricionales generales, el pescado y el marisco deben formar parte de una dieta equilibrada y variada , ya que son una excelente fuente de **proteínas, minerales, vitaminas** del grupo B (B6 y B12) y vitaminas A, D y E, y la mejor fuente alimentaria de **ácidos grasos omega-3**, imprescindibles para el organismo y la salud cardiovascular.

El pescado tiene que estar presente de forma habitual en la alimentación de las personas en tratamiento de cáncer por sus múltiples beneficios. Se recomienda a todo el mundo consumir pescado de tres a cuatro veces por semana, siendo una o dos pescado azul (**sardinas, caballa, boquerones o anchoas y salmón**).



Mitos sobre utensilios y cocciones a utilizar durante el tratamiento del cáncer.

Envases para almacenar y conservar la comida

BISFENOLES



Sartenes y cazuelas



Barbacoa y Parrilla





- Elige objetivos que se ajusten a tu situación en cada momento.
- Anticípate a las dificultades
- Comer bien para ganar salud.
- No renuncies a tus comidas favoritas.
- Ganas de cocinar.
- Es importante que hagas los cambios de forma progresiva y poco a poco notarás los beneficios de una alimentación saludable
- Disfruta de las comidas en compañía.
- Implica a tu familia y amigos
- Evalúa tus logros

6.CONCLUSIONES

1. Ingerir una alimentación SANA Y EQUILIBRADA: DIETA MEDITERRANEA.
2. Está demostrado que la terapia DIETÉTICO-NUTRICIONAL durante el cáncer:
 - ❖ Mejora la calidad de vida.
 - ❖ Reduce las complicaciones.
 - ❖ Ayuda a la recuperación postratamiento.
 - ❖ Mejora la esperanza de vida.
 - ❖ Reduce el riesgo de recaída
3. PREVENIR Y TRATAR la OBESIDAD.
4. NO EXISTEN alimentos que por si solos, ni CUREN el CÁNCER, ni lo PRODUZCAN.
5. Antes de eliminar un alimento de la dieta o incluirlo de forma excesiva, consultar al especialista.



MUCHAS GRACIAS

SERVICIO DE ONCOLOGÍA MÉDICA
CONSULTA 8

