

# Hechos de Nutrición

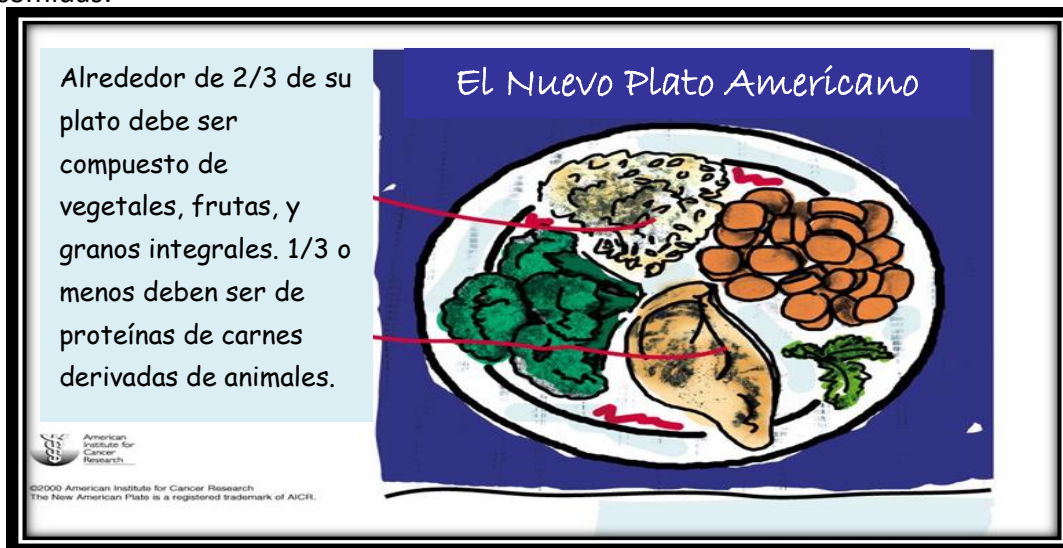


## Cáncer Ginecológico

Cada año, alrededor de 72,000 mujeres en los Estados Unidos son diagnosticadas con algún tipo de cáncer ginecológico. El cáncer ginecológico es el que empieza en los órganos reproductivos de la mujer, como la cerviz, los ovarios, el útero, la vagina y la vulva. Hay algunos factores que hacen que una mujer esté más propensa a tener cáncer ginecológico incluyendo su edad avanzada, e historia familiar de cáncer; estos factores de riesgo no pueden ser modificados. Por otra parte, otros factores que hacen que una persona esté propensa a desarrollar cáncer pueden ser modificados, como su dieta, el dejar de fumar, tener relaciones sexuales sin protección, la inactividad, y estar sobre peso u obesa. Los tratamientos para el cáncer ginecológico incluyen la cirugía, quimioterapia, radiación, o una combinación de estas. Todas las mujeres están a riesgo de tener este tipo de cáncer, pero las investigaciones en curso muestran que al obtener y mantener un peso indicado, comer una dieta balanceada, y hacer ejercicio regularmente puede disminuir el riesgo de tener cáncer ginecológico y también puede ayudar a mantenerse fuerte durante el tratamiento para el cáncer, si lo es necesario.

## Haga que Cada Bocado Cuento: Como Diseñar una Dieta Saludable

Para disminuir el riesgo de cáncer ginecológico, es importante mantener una dieta saludable eligiendo los alimentos apropiados y hacer ejercicio regularmente. Las dietas saludables, ricas en frutas coloridas y vegetales, altas en fibra, bajas en sal, azúcar y en productos de animales son la clave para combatir el cáncer ginecológico. También, eligiendo el balance apropiado de estos alimentos en cada comida puede ayudar que su cuerpo trabaje mejor. Piense en el plato de la imagen de abajo cuando decida elegir porciones de diferentes alimentos para cada una de sus comidas:



### Para más información:

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición

212-294-8103 o 800-747-2023

[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)

[www.glwd.org](http://www.glwd.org)

## Vegetales y Frutas

---



Los vegetales y las frutas son una parte importante de cada comida. Cuando planea sus comidas y meriendas, tenga una meta de comer de 4 a 6 porciones de vegetales y de 3 a 5 porciones de frutas por día. Estos alimentos son altos en antioxidantes y fitoquímicos, los cuales son componentes que pueden ayudar a combatir contra las sustancias dañinas que perjudican las células del cuerpo. También son una fuente excelente de fibra, la cual ayuda a mantener las vías digestivas saludables, apoya el sistema inmune y mantiene los movimientos regulares de los intestinos. Para sus vegetales, elija una variedad de colores como el verde oscuro, naranja, amarillo y rojo. También, escoja opciones que no sean almidonadas como el brócoli, coliflor, repollo, pimientos, tomates, y verduras verdes (espinaca, lechuga, berza, col rizada). Para sus frutas, escoja frutas enteras como las bayas, manzanas, peras y las naranjas, estas son las mejores. Las frutas se pueden comprar frescas o congeladas dependiendo del tiempo de año. Si elige opciones de frutas enlatadas, busque las frutas enlatadas en agua en vez de jarabe.

## Carbohidratos

---



Esta sección del plato está compuesta de granos, vegetales de almidón, y legumbres. Estos alimentos altos en carbohidratos proveen la energía que el cuerpo necesita para pasar el día. Los mejores alimentos de carbohidratos son densos en nutrientes, como los vegetales de almidón (zapallo, maíz, papas, y arvejas), pan o pasta integral, arroz integral, quínoa, y cereales altos en fibra. Las legumbres completan la mejor opción en esta categoría. Dos tazas de estos carbohidratos saludables podrían ayudarle a obtener la cantidad recomendada de fibra, de 25 a 35 gramos por día, lo cual puede ayudar a reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer. Recuerde, cuando llene esta parte de su plato, elija menos comidas de calorías vacías, o que no son nutricionales, como las galletas, pasteles, pan o arroz blanco.

## Proteína

---



El resto de su plato incluye alimentos de proteínas. Algunas de las mejores opciones son el pollo o pavo despellejado, pescado, huevos, nueces, tofu, frijoles, y productos lácteos. (Por ejemplo: leche, yogur, queso). La proteína es importante porque ayuda a construir los músculos, la piel, los huesos y también ayuda a reparar los tejidos. Cuando elija sus alimentos de proteínas, limite las porciones de proteínas derivadas de animales altas en grasa como la leche entera, quesos de leche entera, carne roja y cerdo. Elija menos carnes rojas, ya que las investigaciones actuales sugieren que las dietas altas en carnes rojas están conectadas con ciertos cánceres y enfermedades del corazón. También, elija cortes más delgados o magros de carnes para reducir su contenido de grasa. Aunque las carnes de deli o embutidos son altas en proteína, éstas no son recomendadas por su alto contenido en sal, grasa, y también los preservativos químicos que contienen.

---

### Para más información:

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición

212-294-8103 o 800-747-2023

[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)

[www.glwd.org](http://www.glwd.org)

## Grasa

---



Cuando este diseñando su dieta saludable, es importante que preste atención al contenido de grasa. Hay grasas saludables y no-saludables. En el lado no-saludable, las grasas saturadas dominan. Estas son encontradas en productos derivados de animales como la mantequilla, cremas, carnes rojas, leche entera, y el queso. Otro tipo de grasa que no es saludable es las grasa trans (también conocida como “aceite parcialmente hidrogenado” o “partially hydrogenated oil” en Ingles). Aunque las grasas trans están siendo eliminadas de la dieta Americana, estas se encuentran actualmente en muchas margarinas, el Crisco y los alimentos horneados comerciales como las galletas de sal, galletas dulces, pasteles, panecillos, y donuts. Las grasas saludables, las grasas no saturadas, son encontradas en el aceite de oliva, nueces, semillas y pescado. Las grasas con Omega-3 son particularmente recomendadas porque ayudan a reducir la inflamación en el cuerpo y evitan enfermedades del corazón. Las comidas ricas en Omega-3 incluyen el salmón, tuna, sardinas, bacalao, semillas de linaza, nueces, aceite de oliva y aceite de canola. Es importante tener en cuenta que todas las grasas son altas en calorías.

También, elija comidas moderadas o bajas en azúcar. Las investigaciones no han demostrado un rol directo con azúcar en el cáncer ginecológico, pero es astuto limitar el azúcar añadido en su dieta por otras preocupaciones de salud como la obesidad/sobrepeso. La manera más fácil de asegurarse que las comidas sean bajas en azúcar es leyendo su contenido nutricional. Los ingredientes siempre están enumerados en un orden descendiente. Esto significa que los ingredientes al inicio de la lista están presentes en las cantidades más grandes. Sin embargo, leer los contenidos nutricionales puede ser complicado porque el azúcar esta nombrado de muchas formas. Algunos nombres para el azúcar son: jarabe de maíz, jarabe de maíz alto en fructosa, concentrado de jugo de fruta, caña de azúcar, jarabe de arroz marrón, fructosa, glucosa, dextrosa, maltosa, y sacarosa. (En ingles: “corn syrup, high-fructose corn syrup, fruit juice concentrate, cane sugar, brown rice syrup, fructose, glucose, dextrose, maltose and sucrose”). No importa como estos sean llamados, el azúcar es azúcar así sea marrón, blanco, o en polvo. La miel, el agave y el jarabe de arce también son azúcares. Si usted está tratando de limitar sus azúcares, asegúrese que estos nombres no aparezcan al principio de la lista de los ingredientes.

### **Investigación Actual Sobre el Estilo de Vida y el Cáncer Ginecológico**

Las investigaciones sobre el estilo de vida y el cáncer ginecológico están constantemente evolucionando. Lo siguiente son resúmenes de algunas de las áreas más activas bajo investigación.

**Manteniendo un Peso Saludable:** Una investigación actual demuestra que las mujeres que están sobre peso u obesas y aquellas que suben de peso rápidamente están a alto riesgo de tener cáncer ginecológico. Esta es otra razón de porque es tan importante alcanzar un peso saludable con una dieta balanceada, eligiendo alimentos ricos en nutrientes y obteniendo ejercicio diario.

---

#### **Para más información:**

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición  
212-294-8103 o 800-747-2023  
[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)  
[www.glwd.org](http://www.glwd.org)

**Fitoquímicos:** Estos componentes se encuentran en frutas, vegetales y té que pueden combatir el cáncer ginecológico. Los fitoquímicos pueden prevenir daño al ADN (la materia genética en las células), prevenir el crecimiento de las células cancerosas, estimular la función inmune, y reducir la inflamación. Algunos alimentos específicos altos en fitoquímicos son las zanahorias, papas dulces, espinaca, col rizada, brócoli, repollo, berenjena, pimientos, tomates, melones, naranjas, mandarinas y el té verde. La mejor manera de obtener estos componentes beneficiosos es en una variedad de alimentos derivados de plantas todos los días. Los estudios científicos no han podido demostrar si tomar fitoquímicos en forma de suplementos es seguro o efectivo.

**Soya:** La controversia sobre la soya se desarrolló por el hecho que contiene isoflavonas. La isoflavona se parece a la hormona del estrógeno, por esta causa se ha sospechado que comer alimentos ricos en isoflavona podría incrementar el riesgo de cánceres hormonales sensitivos, incluyendo el cáncer ginecológico. Sin embargo, los estudios tempranos que apoyan esta teoría fueron realizados en roedores, los cuales metabolizan la soya diferente a los humanos. De hecho, una investigación actual en poblaciones humanas sugiere que una cantidad moderada (una a tres porciones diarias) de alimentos de soya como el tofu, tempeh, frijoles de soya o leche de soya aparentan ser seguros para ambos sobrevivientes de cáncer y la población general. Algunas investigaciones también indican que podría proteger contra el cáncer. Sin embargo, las pastillas de soya y los suplementos de soya deberían ser evitados hasta que más estudios sean realizados.

**Leche:** Otra área de investigación es una posible conexión entre la leche y el cáncer de los ovarios. Tanto la lactosa y los factores parecidos a la insulina, que son componentes naturales de la leche, fueron dirigidos como algo que potencialmente puede afectar a los ovarios. A la fecha, la evidencia es mixta, con al menos un estudio demostrando riesgo disminuido y uno demostrando riesgo aumentado. La mayoría de estudios, de hecho, no demostraron ninguna asociación entre productos lácteos y el cáncer de los ovarios. Esta es ciertamente un área que necesita más investigación.

## **Comiendo Bien Durante Su Tratamiento de Cáncer**

En adición a tomar decisiones sabias sobre sus alimentos para reducir el riesgo de cáncer, también es importante mantener una buena nutrición mientras usted recibe su tratamiento de cáncer. Al mantenerse bien nutrida usted puede ayudar a mejorar el resultado de su tratamiento. Sin embargo, a veces las cirugías, la quimioterapia o la radiación podrían tener efectos secundarios que podrían hacer difícil que usted se alimente. Algunos problemas de la alimentación que usted podría sentir durante el tratamiento de cáncer incluyen la pérdida de apetito, cambios al saborear, náusea, vómito, diarrea, o constipación. Para consejos en cómo manejar estos síntomas, por favor refiérase a nuestra “Hoja Informativa del Cáncer.”

*Revisado Noviembre 2015*

---

**Para más información:**

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición  
212-294-8103 o 800-747-2023  
[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)  
[www.glwd.org](http://www.glwd.org)