

Consejos Nutricionales para el Cáncer Colorrectal



GOD'S LOVE
WE DELIVER®



GOD'S LOVE
WE DELIVER®

166 Avenue of the Americas
New York, NY 10013
TEL: 212.294.8100
FAX: 212.294.8101
godslovewedeliver.org

La misión de God's Love We Deliver es mejorar la salud y el bienestar de hombres, mujeres y niños viviendo con VIH/SIDA, cáncer u otras enfermedades que alteran la vida y aliviar el hambre y la desnutrición. Preparamos y entregamos comidas saludables de alta calidad para las personas que no pueden proveerse o preparar comidas para ellos mismos.

Ofrecemos educación y asesoría específica para cada enfermedad a nuestros clientes y sus familias, cuidadores u otras organizaciones de servicios. Todos nuestros servicios se proporcionan sin cargo y sin relación a sus ingresos.

Tabla de Contenido

INTRODUCCIÓN	• 2
ENFOQUES NUTRICIONALES DURANTE EL TRATAMIENTO	• 3
ASUNTOS NUTRICIONALES DESPUÉS DEL TRATAMIENTO	• 14
COMO PONER TODA ESTA INFORMACIÓN JUNTA	• 18
EJEMPLO DE UN MENÚ	• 23
RECURSOS	• 24



Introducción

El **Cáncer Colorrectal (CCR)** es el tercer tipo de cáncer más común en los Estados Unidos. Aunque es diagnosticado mayormente en los hombres que en las mujeres, su riesgo aumenta con la edad, y mayormente ocurre en aquellos con 65-74 años de edad. Con la edad, hay ciertos grupos étnicos o de raza que son más propuestos al riesgo aumentado del CCR como los judíos Askenazis o los Afro Americanos. El Cáncer Colorrectal puede comenzar en el colon o recto, que con el canal del ano completan el intestino grueso y se encuentra al final del sistema digestivo.

Aun con el aumento de los exámenes para el CCR durante los últimos 20 años, esto ha dado a una disminución en los casos nuevos y muertes del CCR, pero aun se ha estimado que habrá 132,700 casos nuevos en el 2015. Las opciones de tratamiento para el CCR incluyen cirugía, quimioterapia, terapia de radiación, criocirugía, la ablación por radiofrecuencia, y la terapia dirigida.

No importa en qué camino usted esté, componiendo hábitos de nutrición saludables es lo esencial para la recuperación del CCR y la prevención de la reaparición. Este folleto le ayudará a aprender más sobre sus necesidades nutricionales y sobre sus opciones de comidas.

Enfoques Nutricionales Durante el Tratamiento



El mantener una dieta saludable es extremadamente importante durante el tratamiento para el cáncer Colorrectal y el más allá. Todo tipo de tratamiento le pone demandas grandes al cuerpo y por eso el comer una variedad de alimentos le puede ayudar en:

- Mantener su peso
- Tolerar mejor los tratamientos y sus efectos secundarios
- Asistir en la reparación y recuperación del cuerpo

La forma en que su cuerpo usa estos nutrientes puede cambiar durante este tiempo, causando que sus necesidades de calorías y proteína aumenten. El comer bien y saludable puede ser difícil debido a la enfermedad y sus efectos secundarios. Pero se pueden mantener bien si sigue estos consejos:

- Coma una dieta balanceada que incluya una variedad de alimentos. Use la sección de cómo planear sus comidas en la página 18 de este folleto.
- Coma comidas más pequeñas y con más frecuencia, especialmente si usted se llena rápidamente.
- Enfóquese en las comidas ricas en proteínas cuando coma.

Vea la página 10 para más ayuda con problemas específicos.



PROTEÍNA

La proteína le ayuda al cuerpo a reparar y combatir las infecciones. Es una buena idea de incluir una fuente de proteína en cada comida y refrigerio. Unas buenas fuentes de proteína incluyen el pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, mantequilla de nueces, productos lácteos, semillas, legumbres y el tofu.

LAS CARNES ROJAS Y PROCESADAS

Los estudios recientes sugieren que el comer más carne roja y procesada es asociado con un riesgo más alto para el cáncer colorrectal. Por esto, muchos profesionales de salud han recomendado el evitar las carnes embutidas y ahumadas por los químicos carcinogénicos (que causan cáncer) que contienen. Los embutidos y las carnes ahumadas usualmente incluyen carnes para sándwiches, perros calientes, salchichas, chorizos, jamón y tocineta. También se recomienda limitar la carne roja a menos de 18 onzas por semana.

LAS GRASAS SALUDABLES

El tipo de grasa que usted coma es más importante que la cantidad. Las grasas que no son saludables se deben remplazar con las grasas saludables. Hay dos tipos de grasas saludables: las monoinsaturadas y poliinsaturadas. Las fuentes buenas de estas incluyen:

- **Monoinsaturadas:** aceite de oliva, canola, nueces, mantequillas de nueces y el aguacate.
- **Poliinsaturadas:** el aceite de Omega-3, los miembros de la categoría poliinsaturada son anti inflamatorios y pueden tener beneficios a la salud adicionales. Se encuentran en pescados de agua fría (salmón enlatado o salvaje, sardinas, caballa, atún claro enlatado), nueces y semilla de linaza.



¿QUÉ ES LA INFLAMACIÓN?

La inflamación es la respuesta del sistema inmune a la irritación, daño e infección. Hay dos tipos de inflamación: aguda y crónica.

La inflamación aguda es protectora y restaurativa; sin ella, las heridas e infecciones no se curarían.

La inflamación crónica es dañina. Cuando la respuesta inflamatoria continua, esta genera reacciones dañinas que destruyen las células y hacen daño al cuerpo. Este tipo de inflamación es frecuentemente escondida o no se reconoce y es ligada a problemas serios de la salud incluyendo el cáncer colorrectal.

LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES

Las frutas y los vegetales son una fuente excelente de fibra, vitaminas, minerales y fotoquímicos (químicos de las plantas). Los fotoquímicos se encuentran naturalmente en las plantas y tienen muchos beneficios prometedores para la salud, reduciendo la inflamación. Las frutas y vegetales se deben de comer en abundancia y de cualquier forma. Las frutas y vegetales cocinados se pueden tolerar mejor si usted tiene diarrea.

LOS GRANOS

Los granos y los productos de granos que incluyen el pan, avena, cereales, pasta, harina de maíz, y arroz le dan al cuerpo energía, vitaminas, minerales y fibra. Si usted puede tolerar alimentos altos en fibra durante su tratamiento aliméntese con pan integral, pasta integral, arroz integral, avena y quínoa. Estos tienen el grano entero y son buenas fuentes de fibra, algunas de las vitaminas B, hierro, magnesio, y selenio. Si no puede tolerar la fibra durante el tratamiento, coma granos refinados como el arroz blanco, cereales listos para comer, y pan enriquecido (blanco).



LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Los pacientes de cáncer colorrectal pueden tener pérdida de peso durante el tratamiento o durante su recuperación. Los suplementos nutricionales orales son una buena opción para mantener el peso. Cuando no se puede comer como antes, o está muy cansado para comer, no puede comer lo suficiente para llegar a sus necesidades o solamente no tiene interés en la comida.

Los suplementos orales o batidos nutricionales generalmente son altos en calorías y proteína y son diseñados específicamente para aquellos afectados por el cáncer u otras enfermedades. Una opción para aquellos con el cáncer colorrectal es un suplemento que contenga la grasa EPA, cual ha demostrado de tener efectos anti inflamatorios en el cuerpo y puede prevenir daño a las células. El EPA también se puede encontrar en alimentos altos en omega-3 como los pescados de agua fría, alga marina, la linaza, nueces, aceite de canola, las semilla de chía; o en suplementos de aceite de pescado.

Siempre se recomienda que hable con su doctor o su dietista nutricionista registrada antes de tomar cualquier suplemento, ya que ellos le pueden recomendar uno para sus necesidades específicas.

Los batidos hechos en casa son otra opción muy buena para aquellos que necesiten más calorías y proteína. Para los que son intolerantes a la lactosa, se puede remplazar la leche de vaca con leche de soya, arroz, almendra, o con leches tratadas con lactasa cual se aceptan mejor por el cuerpo. Aunque la mayoría de los suplementos son sin lactosa, lea la etiqueta o lista de ingredientes.



CÓMO CONSTRUIR UN LICUADO

¡Mezcle sus ingredientes favoritos para crear una bebida deliciosa y saludable!



Fruta

(seleccione 1 o 2)

- 1/2 plátano
- 1 taza fresas
- 1 taza frambuesas
- 1 taza de moras azules

Proteína

(seleccione 1)

- 3/4 taza yogurt
- 3/4 taza leche o leche de soya
- 12 oz tofu (1 caja)

Extras

(seleccione 1)

- 2 Cucharadas nueces picadas
- 1 Cucharada mantequilla de maní
- 1 Cucharada linaza molida
- 1 Cucharada germen de trigo

Instrucciones

1. Si utiliza moras frescas, lávelas bien.
2. Coloque 1/2 taza de hielo en la licuadora.
3. Combine todos los demás ingredientes en la licuadora.
4. Licúe hasta que esté suave.



Las Vitaminas y Los Minerales: El cuerpo necesita vitaminas y minerales para mantener funciones necesarias como el crecimiento, desarrollo y el reparo, y se encuentran en los alimentos que comemos, especialmente en las frutas y vegetales. Las mejores fuentes de vitaminas y minerales vienen de los alimentos, pero para aquellos que no pueden comer bien por mucho tiempo una multivitamínica que contenga 100% de los requisitos diarios podría ayudar. No se aconseja tomar dosis grandes de vitaminas y minerales durante el tratamiento, porque pueden tener un efecto negativo con el tratamiento. Consulte con su proveedor de cuidado de salud antes de tomar cualquier tipo de suplemento.

PROBIOTICOS

Nuestro tracto intestinal mantiene a billones de bacterias buenas que se conocen como los probioticos que le dan a nuestro cuerpo muchos beneficios, incluyendo protección contra el cáncer. Estos organismos vivos pueden aumentar la muerte de las células cancerosas, previenen que las células cancerosas migren a otras partes del cuerpo y apoyan al sistema inmunológico. Adicionalmente, los pacientes que consumen probioticos durante su tratamiento responden mejor, incluyendo menos diarrea, niveles más bajos de malestares abdominales, menos dosis de quimioterapia, y sobre todo menos hospitalizaciones.

La mayoría de los expertos sugieren una dosis diaria de 1-15 billones de unidades de colonias formadoras (CFU) de alimentos o de suplementos. Los alimentos ricos en probioticos incluyen el yogur, alimentos fermentados como el miso y el chucrut (sauerkraut en Ingles) o los alimentos que han sido fortificados con probioticos. Si va a tomar este suplemento revise el producto para que tenga la dosis adecuada. Mantenga los probioticos en un lugar frio y



seco. Algunos probióticos pueden requerir refrigeración para poder mantener vivos estos microorganismos. Consulte con su proveedor de cuidado de salud o su dietista nutricionista registrada antes de tomar cualquier tipo de suplemento.

HECHOS SOBRE LA FIBRA

La fibra es la parte de los alimentos de plantas que nuestro cuerpo no puede digerir. Los alimentos ricos en fibra son las frutas, verduras, frijoles, guisantes secos, nueces, semillas, panes y cereales integrales. No hay fibra en los alimentos de origen de animal (carne, leche, huevos). Hay dos tipos básicos de fibra: soluble e insoluble.

- La fibra soluble ayuda a mejorar sus niveles de colesterol y azúcar. También promueve las buenas bacterias en el intestino y apoya el sistema inmunológico. La avena, frijoles secos y las frutas, como las manzanas y las naranjas, son buenas fuentes de fibra soluble.
- La fibra insoluble le da volumen a las heces, elimina los alimentos fuera del cuerpo más rápido, y puede prevenir el estreñimiento. Las verduras, el salvado de trigo y otros granos enteros son buenas fuentes de fibra insoluble y tienen una reducción al riesgo de cáncer, especialmente cáncer colorrectal. De acuerdo a las Guías Alimentarias del USDA del 2010, la recomendación diaria de fibra es de 22-28 gramos al día para las mujeres y de 28-34 gramos al día para los hombres.

Hable con su nutricionista dietista registrada o médico antes de aumentar drásticamente su consumo de fibra. Algunas terapias para el cáncer colorrectal pueden requerir menos fibra durante o después del tratamiento. En general, el mantenimiento de niveles recomendados es una parte de una dieta saludable después del tratamiento.

Reglas generales cuando aumenta la ingesta de fibra

Aumente la fibra gradualmente para evitar los retortijones, distensión abdominal y estreñimiento.

Aumente la ingesta de líquidos para prevenir el estreñimiento.



BUENAS FUENTES DE FIBRA

Alimento	Porción	Fibra Total (G)
Bulgur, cocinado	1 taza	8
Lentejas, cocinadas	1/2 taza	8
Frijoles, cocidos	1/2 taza	6
Pera, con la piel	1 mediana	6
Quínoa, cocinada	1 taza	5
Almendras, enteras	1/4 taza	5
Manzanas, con la piel	1 mediana	4
Higos, desecados	5	4
Papa, al horno con la piel	1 mediana	4
Arroz integral, cocinado	1 taza	4
Fresas, crudas y en rodajas	1 taza	3
Avena, cocinada	3/4 taza	3
Espinacas, cocinadas	1/2 taza	2
Pan integral	1 rebanada	2

MANEJANDO LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE LOS TRATAMIENTOS.

Usted puede sentir efectos secundarios de su tratamiento. Debajo hay consejos que pueden ayudar a minimizar los síntomas. Si estos persisten o empeoran, consulte con su médico para los medicamentos que le puedan ayudar.

La Diarrea

- Evite los alimentos altos en fibra como las frutas y vegetales crudos, panes integrales y cereales altos en fibra.
- Evite el café, chocolate, productos lácteos como la leche, el alcohol, los dulces y los alimentos grasosos.



- Aumente la ingesta de líquidos y consuma alimentos altos en sodio y potasio, como el caldo, plátanos y papas, para reemplazar estos minerales.
- Coma más plátanos, arroz, puré de manzana, pan tostado y té.

Poco apetito

- Coma alimentos ricos en proteína y calorías, como mantequilla de maní, queso, yogur, nueces, huevos hervidos, pudín, y helado.
- Coma alimentos fríos o a temperatura de ambiente como los sándwiches fríos, ensaladas de atún, huevo y pollo.
- Coma comidas pequeñas y frecuentes durante el día. No espere hasta que tenga hambre para comer.

Estreñimiento

- Si es posible, sea activo diariamente – cualquier forma de movimiento es beneficioso.
- Beba 8 a 10 tazas de líquido al día, como bebidas calientes sin cafeína, como un té herbal.
- Aumente la ingesta de fibra gradualmente.

Gas y distensión abdominal

- Coma y beba lentamente. Evite el uso de pajillas/sorbetes para evitar la ingestión de aire.
- Evite el chicle o goma de mascar y las bebidas con gas.
- Limite alimentos que creen gas como los frijoles, brócoli, repollo o cualquier alimento al que es sensitivo.

Alteraciones del gusto

- Evite el uso de utensilios metálicos para comer. Utilice los de plástico o de madera.



- Cepílese los dientes antes y después de las comidas.
- Coma alimentos de los que no está familiarizado para disminuir la expectativa a lo que van a saber.

LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS Y SU MANEJO

Las enfermedades debidas a los alimentos son causadas por la bacteria que entra al cuerpo con la comida.

El cáncer y sus tratamientos destruyen la habilidad que el cuerpo produzca células blancas que combaten las infecciones. Esto debilita su sistema inmune y le pone a riesgo para contraer infecciones.

Estas son algunas sugerencias para prevenir intoxicación alimentaria.

Evite:

- Alimentos o productos de animal crudos o que no estén bien cocidos, incluyendo los que tengan carnes, huevos y mariscos.
- Huevos, leche, productos lácteos, jugos de fruta y vegetales que no han sido pasteurizados.
- Quesos suaves como el Brie o feta, queso fresco, comembert, y pasta azul.
- Productos con hongos y fechas vencidas. Preste atención a la fecha de venta (sell-by date) ya que afecta la calidad del producto, y preste atención a la fecha de caducidad (use-by date) ya que afecta la seguridad del producto.
- Postres y pasteles que se han mantenido al clima y contienen cremas.
- “Bar” de ensaladas, bufetes, alimentos de vendedores de la calle.
- Remanentes o sobras de más de 2 días.
- Latas de alimentos que estén dañadas, oxidadas, abolladas o hinchadas.



- Alimentos descongelados a temperatura ambiental y después volverlos a congelar.
- Utilizar la misma tabla de cortar, platos y utensilios para preparar las carnes crudas y alimentos listos para comer.

Recomendaciones:

- Lávese las manos antes de preparar la comida por al menos 20 segundos con jabón y agua tibia.
- Lave todas las frutas y los vegetales muy bien.
- Limpie y desinfecte los utensilios de cocina, las tablas de cortar y encimeras.
- Refrigere todos los alimentos perecederos a menos de 40°F inmediatamente.
- Guarde los huevos en su caja original en el refrigerador, no en la puerta del refrigerador.
- Guarde las sobras en recipientes poco profundos y cubiertos.
- Descongele los alimentos en el refrigerador o microondas, no a temperatura ambiental o en el mostrador.
- Use paños limpios, esponjas o paños de cocina para limpiar las superficies.
- Utilice un termómetro de alimentos para cocinar carne de res a 160°F, las aves de corral a 165°F, la carne de cerdo a 145°F, huevos y platos con huevos a 160°F, el pescado a 145°F, y las sobras a 165°F.
- Lave las tapas de alimentos enlatados antes de abrirlos.
- En caso de duda, tire la comida a la basura.



Asuntos Nutricionales Después del Tratamiento

CONTROL DE PESO

Las fluctuaciones de peso son comunes durante el tratamiento de cáncer colorrectal. Muchas personas tienen pérdida de peso involuntaria, causada por falta de apetito, fatiga, los tratamientos y el cáncer en sí. La pérdida de peso puede resultar en una disminución de músculo (fuerza) y en fatiga, la que puede desafiar aún más su capacidad de terminar el tratamiento. Si tiene poco apetito, náuseas, y/o está perdiendo peso, hable con su médico sobre posibles tratamientos para combatir estos efectos secundarios

La obesidad se asocia con un mayor riesgo de cáncer colorrectal. El exceso de peso provoca cambios en el metabolismo normal del cuerpo y sus hormonas, que pueden provocar el crecimiento del cáncer.

Las personas obesas también se encuentran en un nivel bajo de inflamación crónica, lo cual es asociado con un mayor riesgo de cáncer. Para las personas diagnosticadas con cáncer colorrectal, los estudios han demostrado que la obesidad aumenta el riesgo de recurrencia del cáncer y la mortalidad, específicamente en individuos con altas cantidades de grasa abdominal. Las personas obesas con cáncer colorrectal pueden tener una reducción a la sensibilidad de los medicamentos contra el cáncer y un mayor riesgo de complicaciones post-quirúrgicas en comparación con las personas más delgadas.



Por estas razones, es muy recomendable lograr o mantener un peso saludable. El médico y su dietista nutricionista le ayudarán a determinar un peso saludable para usted. Si ha experimentado un aumento o pérdida de peso involuntaria, avise a su médico. Estos son algunos consejos para lograr un peso saludable:

Para La Pérdida de Peso

- No trate de bajar de peso hasta que se haya recuperado totalmente de su tratamiento.
- Coma por lo menos cinco porciones de frutas y vegetales al día.
- Evite las bebidas endulzadas y postres ricos en azúcar y con un alto contenido de grasa, tales como galletas, pasteles y helados.
- Use platos más pequeños para controlar mejor las porciones de sus comidas.
- Coma sólo cuando tenga hambre.

Para El Aumento de Peso

- Asegúrese que las frutas, vegetales, granos enteros y proteínas magras sean la base de su dieta.
- Agréguele calorías adicionales a los alimentos que ya consume. Algunas ideas incluyen: mantequilla, aceite de oliva, nueces, mantequilla de maní, aguacate, leche en polvo, fruta deshidratada, linaza molida, semillas de chía, y queso.
- Coma comidas pequeñas y frecuentes durante el día si se llena rápidamente.
- Evite omitir comidas. Coma meriendas durante todo el día, incluso las nueces, frutas secas, barras de proteína, hummus y galletas bajas en sodio.



EJERCICIO

Ejercicio aeróbico:

caminar enérgicamente, correr, bailar, natación, y ciclismo

Entrenamiento de fuerza:

calistenia, pesas sueltas, y bandas de resistencia.

La actividad física ha demostrado que reduce el riesgo de incidencia y recurrencia de cáncer colorrectal y mejora la calidad de vida. Además de sus beneficios para la salud, la actividad física también ayuda a regular la insulina, balancear su energía, regular los movimientos intestinales y reducir la inflamación. Para aliviar la fatiga relacionada con el cáncer y su tratamiento, combine ejercicios aeróbicos y de resistencia durante y después de su tratamiento. La recomendación actual para los sobrevivientes de cáncer colorrectal es de 30 minutos de ejercicio moderado cinco veces a la semana. Intente hacer dos o tres sesiones por semana de entrenamiento de fuerza y estiramiento. Caminar es una forma fácil de mantenerse físicamente activo y se debe incorporar en sus actividades cotidianas, como ir de compras, hacer recados o ir al trabajo. Por supuesto, su rutina de ejercicios debe ser personalizada a sus necesidades, habilidades y condición médica. Puede necesitar ejercicio de baja intensidad si está fatigado de los tratamientos. Consulte a su médico antes de comenzar cualquier actividad física o programa de ejercicio.

COLOSTOMIA/ILEOSTOMIA

Aquí hay algunos consejos post-quirúrgicas para los pacientes con una colostomía o ileostomía.

- Añadir alimentos nuevos gradualmente (cada tres días). Mantenga un diario de alimentos para supervisar la tolerancia a los alimentos.



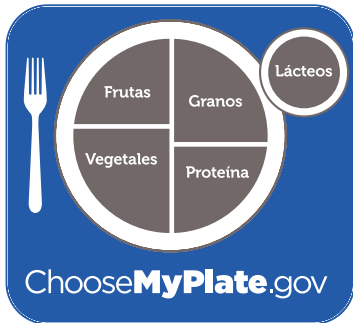
- Coma comidas pequeñas y frecuentes, a intervalos regulares. El omitir las comidas aumenta heces aguados y la formación de gas. Siempre mastique completamente.
- Elija las verduras blandas cocidas, tales como judías verdes, zanahorias, remolacha, calabaza y tomates cocidos.
- Beba seis a ocho vasos de agua al día, pero no con las comidas.
- Elija bocadillos bajos en grasa, tales como galletas, puré de manzana, y cereales calientes. Las grasas tienden a ser más difíciles de digerir y pueden causar irritación digestiva.
- Incluya alimentos ricos en potasio, que son beneficiosos durante ataques de diarrea. Las fuentes alimentarias incluyen remolacha, papas, verduras de hojas verdes, frijoles, yogurt, pescado, plátanos y aguacates.
- Limite los postres y bebidas azucaradas, ya que agravan la diarrea.
- Omita los lácteos de la dieta si producen exceso de gases o diarrea.
- Limite las verduras fibrosas crudas (como el apio crudo), los alimentos con granos, nueces y semillas. Retire las pieles y semillas de las frutas y vegetales.
- Evite la cafeína y el alcohol. Estas deshidratan y estimulan la motilidad gástrica.



Poniendo Todo Junto

PLANEANDO COMIDAS BALANCEADAS

El saber qué tipos de alimentos usted desea preparar, y tener estos ingredientes a la mano son claves para planear comidas con éxito. Tenga en mente cualquier preocupación que tenga de alimentos, el modelo de “mi plato” le puede ayudar a planear sus comidas fácilmente. Tenga en cuenta, que si está recibiendo tratamiento y/o está sufriendo de efectos secundarios, es posible que tenga que elegir alimentos blandos, bajos en grasa y bajos en fibra.



Vegetales y Frutas: *½ del plato*

Sirva vegetales con cada comida, como un acompañamiento, mezclados en la comida (como un guisado o sopa), en una ensalada o parte de un sándwich. Aunque siempre es importante escoger una variedad de vegetales, los vegetales de hoja verde oscura como la col rizada, berza o espinacas, deben ser servidos regularmente. Las frutas pueden ser parte de las comidas, bocadillos o postres.

Proteína: *¼ del plato*

Busque cortes de carnes magras (especialmente de pollo o pescado). Pruebe fuentes de proteína a base de plantas incluyendo las legumbres y el tofu.

Granos: *¼ del plato*

Las opciones más saludables son los granos enteros como el



arroz integral, pasta integral, cebada o quínoa. Los vegetales con almidón, incluyen las papas y maíz que son otras opciones en la categoría de granos.

Lácteos: 2-3 porciones al día

Algunos ejemplos incluyen la leche, queso, y yogur. Use productos bajos en grasa si es necesario.

DIETA BASADA EN VEGETALES

Comer una dieta basada en plantas o vegetales tiene muchos beneficios para su salud, incluyendo una disminución del riesgo de CCR. Para obtener un impacto positivo a su salud, trate de aumentar la cantidad de alimentos de origen vegetal que consume, mientras que disminuye la cantidad de alimentos de origen animal. Los alimentos de plantas como las frutas, vegetales, granos enteros, legumbres, nueces y semillas contienen la fibra y nutrientes (fitoquímicos y antioxidantes) que su cuerpo necesita para luchar contra la enfermedad y la inflamación.

Siga estos pasos hacia una dieta en alimentos de origen vegetal:

- Pruebe cosas nuevas. Elija una fruta o vegetal nuevo cada semana.

Los antioxidantes son nutrientes que se encuentran en los alimentos de plantas que protegen a las células del cuerpo contra los radicales libres dañinos, formados por procesos normales del cuerpo y la exposición a toxinas ambientales como el humo del cigarrillo y la polución.

Los fitoquímicos se encuentran también en los alimentos de plantas y actúan como antioxidantes. Ellos también buscan y neutralizan las sustancias dañinas que pueden dañar el cuerpo. Además, desalientan el crecimiento de las células cancerosas.

***Los radicales libres:** so partículas inestables producidas en el cuerpo a través de los procesos normales aunque también son formados por fuentes externas como el humo del cigarrillo y la polución.



- Coma una comida sin carne a la semana.
- Compre un libro de cocinar con recetas sin carne o vegetariano.

LOS MÉTODOS DE COCINAR Y EL RIESGO DE CÁNCER

Si se somete a tratamiento para el cáncer, está en remisión, o está simplemente interesado en la prevención del cáncer, es importante saber los efectos que ciertos métodos de cocción pueden tener en su comida. Cuando las carnes se fritan o se cocinan a la parrilla sobre una llama a una temperatura muy alta esto (más de 350°F), forma ciertas sustancias químicas: las aminas heterocíclicas (AHC) y policíclicos hidrocarburos aromáticos (PHAs). Estos carcinógenos pueden aumentar su riesgo de cáncer. Las AHCs se desarrollan cuando la proteína y otras sustancias que se encuentran en la carne reaccionan a temperaturas altas. Entre más tiempo se cocina la carne, más caliente se vuelve, y más AHCs se forman, sobre todo en las partes quemadas. Los PAHs se forman cuando la grasa de la carne gotea en las llamas de la parrilla. Los PHAs se adhieren a la carne cuando las llamas tocan la superficie de la carne. Esto explica el por qué el PHA se encuentra típicamente en las carnes quemadas y ahumadas.

Ciertas técnicas para preparar y asar pueden reducir la cantidad de carcinógenos creados, tales como:

- Elegir cortes magros de carne y cortar la grasa para evitar el PHA.
- Asar a temperaturas más bajas.
- Usar papel de aluminio para crear una barrera entre la carne y las llamas.
- Recortar la grasa, y pre cocinar la carne antes de asarla.



- Recortar las partes quemadas de los alimentos.
- Para reducir HCA, se puede marinar las carnes para aumentar el sabor y ablandarlas. Pruebe los marinados de abajo.
- Use un termómetro de carne para cocinar a la temperatura correcta y no sobre cocinar. Consulte la sección de seguridad de los alimentos en la página 12.
- Evite las recetas que sobre cocinan o queman las carnes.

SALSA MARINADA CÍTRICA

(Produce: 1.5 tazas o 4 porciones)

- 1 taza - Jugo de naranja
- 1/4 taza - Jugo de limón
- 1/4 taza - Jugo de lima
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de pimienta de limón (“Lemon Pepper”)

Mezcle todos los ingredientes en una cazuela ancha y profunda que no sea de metal, o en un tazón de mezclar. Agregue los alimentos y voltéelos para cubrir todos los lados con la salsa marinada. Cubra y refrigere por 1-6 horas. Cuando esté listo para la parrilla, retire la carne y deseche la marinada.

Por porción: 19 calorías, 0 g grasa total (0 g grasa saturada), 5g carbohidrato, 0 g proteína, 0 g fibra, 0 mg sodio.

Reimpreso con el permiso del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer.



SALSA MARINADA DE HIERBAS Y MOSTAZA DE DIJON

(Produce: 1 taza o 8 porciones)

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharada de vinagre balsámica
- 1/4 taza de chalotes finamente picadas
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 3 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2 cucharada de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de cáscara de limón rallado
- 1 cucharada de tomillo fresco finamente picado,
o 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 3/4 cucharadita de estragón seco

En un tazón mediano, combine los ingredientes. Guarde la mitad en un recipiente de plástico con tapa para rociar mientras que está en la parrilla. Coloque la otra mitad de la mezcla en una cazuela grande que no sea de metal o en un tazón de mezclar. Agregue los alimentos a la parrilla y voltéelos para cubrir todos los lados con la salsa marinada. Cubra y refrigere por lo menos 1 hora. Cuando esté listo para la parrilla, escurra bien y deseche la marinada.

Por porción: 28 calorías, 3 g grasa total (og grasa saturada), 1 g carbohidrato, 0 g proteína, 0 g fibra, 36 mg sodio.

Reimpreso con el permiso del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer.

Ejemplo de Menú



(Las sustituciones posibles para las personas en tratamiento se encuentran en: cursiva)

DESAYUNO:

- Avena con arándanos azules y nueces picadas (*quite las nueces y añade frutas enlatadas*)
- Tostadas de pan integral con mantequilla de maní y rebanadas de plátano (*Cambiar por tostadas de pan blanco*)

ALMUERZO:

- Sopa de vegetales con sándwich de queso en pan integral (*Cambie la sopa por sopa de tomate o pollo con fideos, y cambie por el pan blanco*)
- Ensalada de pasta integral con frijoles y zanahorias (*sustituta pasta blanca/ refinada con zanahorias cocidas y atún*)

CENA:

- Salmón al horno con patata dulce y brócoli (*cambie brócoli por judías verdes cocidas*)
- Pechuga de pollo con arroz integral y remolachas asadas (*sustituta arroz blanco por el arroz integral*)

REFRIGERIOS:

- Frutas, nueces sin sal, pretzels, palitos de queso, requesón, galletas de trigo integral y aguacate en pan tostado

REFRIGERIOS BAJO EN GRASA Y FIBRA:

- Pretzels, yogur bajo en grasa, frutas enlatadas, hummus y galletas de sal



Recursos

American Cancer Society
cancer.org/espanol

American Institute for Cancer Research
aicr.org

Cancer Care
cancercares.org/espanol

Cancer Research and Prevention Foundation
preventcancer.org/colorectal

Colon Cancer Alliance
calliance.org/espanol

Cook For Your Life
cfyl.org

God's Love We Deliver
glwd.org

National Cancer Institute
cancer.gov/espanol

United Ostomy Association, Inc.
uoa.org

Agradecimientos

Redactada por el Departamento de Servicios de Nutrición de God's Love We Deliver:

Pauline Cheung, MS, RDN, CDN

Monica Gonzalez, RDN, CDN

Linnea Matulat, MS, RDN, CDN

Esther M. Trepal, MS, RDN, CDN

Lisa M. Zullig, MS, RDN, CSG, CDN

Y editada por:

Esther M. Trepal, MS, RDN, CDN

Lisa M. Zullig, MS, RDN, CSG, CDN

Con la colaboración de:

Karen Pearl, President & CEO

Diseño Gráfico e Ilustración: **Pix Design**

Este Folleto fue Traducido Por:

Monica Gonzalez, RDN, CDN

Carolina Guizar, MS, RDN

Jamie Lopez, RDN

Descargo de Responsabilidad

Las dietistas registradas han preparado este folleto con mucho cuidado. Sin embargo, es posible que no sea el mejor consejo para todas las personas que tienen cáncer colorrectal. Este folleto no contiene consejos de medicina, diagnosis o tratamiento. Cada persona debe compartir este folleto con su médico o dietista nutricionista registrada para obtener una opinión profesional sobre las necesidades nutricionales específicas. Nunca ignore la información médica o nutricional que se le ha dado por un médico o dietista nutricionista registrada por algo que leyó en este folleto. El hecho de que se incluyan algunos productos o procesos en el folleto no significa que se aprueben.



Este folleto ha sido impreso con tinta a base de soya sobre papel de bosques bien administrados y fibra o madera reciclada.



Alimentos nutritivos para personas viviendo
con SIDA, cancer y otras enfermedades.

166 Avenue of the Americas
New York, NY 10013
TEL: 212.294.8100
FAX: 212.294.8101
godslovewedeliver.org

¡Contactese con nosotros!



@godslovenyc

#foodismedicine