

# Soja y Cáncer de Seno

---

## Descripción General

Se ha arraigado en muchas mujeres con cáncer de seno y en aquellas con riesgo de cáncer de seno, la necesidad de evitar los productos de soja. La confusión en torno a la soja, y si es seguro o no su consumo, deriva de su alto contenido en isoflavonas, que son compuestos similares a los estrógenos débiles llamados fitoestrógenos. Debido a que se ha demostrado que el estrógeno promueve el desarrollo, crecimiento y diseminación del cáncer de seno, los médicos han tomado precauciones excesivas y desalentado el consumo de alimentos de soja. Sin embargo, los alimentos de soja no contienen estrógeno y el consenso actual entre los profesionales de la salud es que los alimentos de soja no aumentan el riesgo de cáncer. Mas aún, es posible que tengan un efecto protector sobre la salud ginecológica.

Evidencia reciente con estudios de alta calidad muestra consistentemente que, en comparación con las mujeres que no comen soja, las mujeres que regularmente consumen soja tienen un menor riesgo de cáncer de seno. Algunos incluso sugieren que el consumo de alimentos de soja puede reducir el riesgo de recurrencia en los sobrevivientes de cáncer de seno. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la investigación solo se ha realizado sobre el efecto de los alimentos naturales y frescos de soja, no sobre suplementos de soja. En general, los pacientes con cáncer deben tener mucho cuidado antes de tomar cualquier suplemento dietético, ya que no están regulados por la FDA y pueden tener serias interacciones con los tratamientos para el cáncer y los medicamentos. Además, los suplementos de soja contienen dosis mucho más altas de isoflavonas que los alimentos naturales de soja como el tofu, el tempeh, el edamame, los frijoles y la leche de soja.

Los alimentos de soja tienen muchos beneficios para la salud ya que son altos en grasas poliinsaturadas, proteínas, fibra, vitaminas y minerales. También contienen antioxidantes y antiinflamatorios que incluso pueden ayudar a crear un medio ambiente “hostil” para el desarrollo de cáncer. La investigación concluyente apoya que una cantidad moderada (1 a 3 porciones por día) de alimentos naturales de soja son seguros tanto para los sobrevivientes de cáncer como para la población general. Es importante tener en cuenta que los alimentos procesados que contienen compuestos derivados y proteína de soja aislada se excluyen de esta recomendación. Ejemplos de estos alimentos incluyen hamburguesas de soja o vegetarianas, embutidos vegetarianos, y demás productos “no naturales” que contengan soja o alguno de sus derivados. Estos alimentos deberían evitarse.

## Tamaños de Porción Sugeridos para Alimentos de Soja:

- **Tofu:** ½ taza (4 onzas)
- **Tempeh:** ½ taza (3 onzas)
- **Edamame:** ½ taza
- **Soja cocida:** ½ taza
- **Leche de soja, yogur:** 1 taza
- **Nueces de soja:** ¼ taza

*Cada porción tiene aproximadamente 7 gramos de proteína y 25 miligramos de isoflavonas*

Cuando se trata del consumo de alimentos de soja, las mujeres pueden disfrutar tranquilamente de una dieta balanceada que incluya alimentos integrales o naturales de soja con moderación. Evite los alimentos de soja altamente procesados que incluyen solo la



GOD'S LOVE WE DELIVER®

# Soja y Cáncer de Seno

---

proteína o los aislados de proteína de soja. Las isoflavonas en estos alimentos están muy concentradas y pueden no ser seguras para el consumo. Para obtener más información sobre el cáncer ginecológico, consulte nuestra **Hoja de Informativa sobre Cáncer Ginecológico**.

*Actualizado en Febrero de 2019.*