

RecetaSaludables

Nutrición y cáncer

Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital General de Villalba

Servicio de Restauración del Hospital General de Villalba





¿Crees que hay alimentos que previenen por sí solos del cáncer? ¿Piensas que existe una dieta que puede disminuir el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer?

La epidemiología, como disciplina científica que estudia la distribución, la frecuencia, los factores determinantes, las predicciones y el control de los factores relacionados con la salud y con las distintas enfermedades existentes en poblaciones humanas definidas, nos dice que una de cada dos personas nacidas hoy tendrá un cáncer a lo largo de su vida, y que la incidencia del cáncer sigue aumentando, en parte debido al incremento de la población y de su envejecimiento. Sin embargo, la mortalidad está disminuyendo en la mayoría de los tumores. Esto se debe a los avances en el tratamiento, pero también a las **medidas de prevención y diagnóstico precoz**.

Según la Sociedad Española de Oncología Médica, se puede disminuir sustancialmente el riesgo de cáncer mejorando nuestras costumbres y estilo de vida, evitando el consumo de tabaco y la exposición a los rayos ultravioleta, así como el sobrepeso y la obesidad. Estas dos entidades se relacionan con el incremento del riesgo de muchos tipos de tumores, complican los tratamientos y empeoran sus resultados. Por ello, **una adecuada alimentación contribuye, no solo a nutrirnos equilibradamente, sino a prevenir enfermedades y mejorar nuestra calidad de vida**. Ejemplo de este patrón adecuado de alimentación es la dieta mediterránea que incluye un estilo de vida saludable.

Es importante concienciar que una vida sana, moderada en alimentación y cuidada tanto en lo físico como en lo anímico es un plus en nuestra lucha contra el riesgo de padecer cáncer. Si conseguimos ser constantes en todos los aspectos de nuestras vidas y también en nuestra alimentación esa perseverancia facilitará que nuestro cuerpo se habitúe a ese buen funcionamiento y ser menos vulnerables ante el cáncer.

La dieta actual de los países desarrollados contiene factores procarcinógenos (aminas aromáticas, hidrocarburos aromáticos...) que pueden llegar a representar un factor de riesgo en el 30% de los tumores, así como factores protectores (vitaminas, antioxidantes, fibra, fitoesteroles...). **No existen alimentos que de por sí sean anticancerígenos, ni dietas milagrosas que lo curen**, si fuese así ¿Quién tendría cáncer actualmente? Lo que la ciencia demuestra cada día es que **una dieta equilibrada es la mejor baza, y el pequeño granito de arena, que está a nuestro alcance para disminuir las probabilidades de que ocurra**. Seguir pequeñas recomendaciones, como las que exponemos a continuación, les ayudará a conseguir un patrón alimentario saludable.

Recomendaciones dietéticas

- Controlar el aporte calórico de la dieta, manteniendo un peso adecuado.
- Consumir 5 raciones al día entre frutas y verduras, al menos tres de ellas frescas o en crudo.
- Aumentar el consumo de fibra dietética.
- Disminuir el consumo de grasas saturadas y azúcares refinados.
- Disminuir el consumo de productos de bollería industrial.
- Evitar el consumo elevado de sal.
- Evitar el consumo de zonas carbonizadas o “churrascadas” tras la elaboración del alimento.
- Usar para la elaboración de las comidas aceites vegetales limpios, preferiblemente de oliva y girasol, y a la menor temperatura posible que permita un resultado culinario óptimo.

De la cocina a la mesa: “Alimentos saludables para la prevención del cáncer”

Qué alimentos podemos incluir en nuestra dieta para seguir estas recomendaciones dietéticas:

Diariamente

- **Cereales integrales y frutos secos:**

Alimentos con alto contenido en fibra como arroz integral, avena, mijo, nueces, almendras, avellanas (en crudo, tostadas)....

- **Verduras y hortalizas:**

Todas las verduras como las coles de bruselas, coliflor, repollo, brócoli, nabos, rábanos, lombarda, tomate...

- **Frutas:**

Consumo diario de fruta, manzanas, cítricos, frutos rojos o zumo de granada.

- **Alimentos fermentados o probióticos:**

Yogures no azucarados, ni edulcorados.

- **Hierbas aromáticas y especias:**

Cocinar o aderezar nuestros platos con hierbas aromáticas aportan un sabor fantástico en nuestros platos al igual que aderezos con aceite de oliva virgen extra. El uso de este tipo de hierbas en nuestros platos a la hora de aderezar evita añadir sal a nuestras elaboraciones. Destacamos salvia, menta, albahaca, tomillo, romero, orégano, perejil, laurel, cúrcuma, jengibre molido o el té verde.

Semanalmente

- **Pescado:**

En especial azul: Salmón, caballa, atún, bonito, sardina, trucha, etc.

- **Legumbres**

Garbanzos, lentejas, guisantes, judías...que aportan fibra a nuestra dieta.

- **Otros consejos en la manipulación durante el cocinado:**

- Limpieza de la fruta y verdura que vayamos a consumir, lavar con cuidado verduras frescas y de hoja.
- Cocinar sin excesiva fuerza en la cocción, es aconsejable cocer verdura al dente para que no pierda las propiedades y nutrientes.
- Utilizar en nuestras elaboraciones aceite de oliva virgen extra, evitar fritos habitualmente utilizar aceites refinados de maíz o girasol.
- Utilizar material adecuado en cocina, eliminar el aluminio o cobre para cocción o sartenes en mal estado o teflón.



“El que aprende y aprende y no practica lo que sabe, es como el que ara y ara y no siembra”

-Platón

Bibliografía:

Masters GA, Krilov L, Bailey HH, et al. Clinical Cancer Advances 2015: Annual Report on Progress Against Cancer From the American Society of Clinical Oncology. J Clin Oncol. 2015 Jan 20. pii: JCO.2014.59.9746.

GAGNON et al. A prospective evaluation of an interdisciplinary nutrition–rehabilitation program for patients with advanced cáncer. Curr Oncol, Vol. 20, pp. 310-318; doi: <http://dx.doi.org/10.3747/co.20.1612>

Burkert NT, Muckenhuber J, Großschädl F, Rásky E, and Freidl W. Nutrition and Health - The Association between Eating Behavior and Various Health Parameters: A Matched Sample Study. PLoS One. 2014; 9(2): e88278. doi: 10.1371/journal.pone.0088278

“Cocinar para vivir” Cómo cocinar para prevenir el cáncer. Salud y bienestar/Gastronomía

Dr. Fernando Fombellida, Andoni Luis Aduriz. Editorial Destino Publicado 12/05/2015.

“La Biblia contra el cáncer” Estilos de vida más adecuados para la prevención del cáncer. Salud. Dr. David Khayat. Círculo de lectores. Año 2012.

Humus con boniato y tomates cherry asados



Ingredientes (4 Personas)		Tiempo preparación	Dificultad
Garbanzos cocidos	270 Gr.	35 minutos	Fácil
Boniato	225 Gr.		
Tomates cherry	8 und.		
Lima	1 und.		
Rebanada pan integral	8 und.		
Ajo	1 und.		
Aceite oliva virgen	120 ml.		
Agua	100ml.		
Hojas albahaca	10 und.		
Cebolla morada	1 und.		
Valoración nutricional por ración		Cantidad	%
Hidratos de Carbono (g)	85	47	
Lípidos (g)	34,5	43	
Proteínas (g)	16,6	10	
Fibra (g)	11	Energía: 721 Kcal	
Colesterol (mg)	0		

Preparación:

Limpiar y pelar el boniato.
 Cortar el boniato en trozos tipo cubo.
 Escurrir los garbanzos en agua y limpiar con agua.
 Hornear los tacos de boniato durante 20' a 180º.
 Hervir el ajo en un cazo durante 5' para eliminar sabor fuerte y suavizar.
 Mezclar en un recipiente los garbanzos, el boniato asado, ajo, aceite de oliva, agua, ralladura de lima, zumo de media lima. Triturar hasta conseguir una pasta homogénea. Reservar en un recipiente y enfriar.
 Lavar los tomates cherry y cortar a mitades, asar en el horno durante 15' a 180º.
 Reservarlos para presentación.
 Cortar unas rebanadas de pan integral y tostar.
 Picar cebolla morada para acompañar.
 Triturar en aceite de oliva virgen extra las hojas de albahaca para aderezar.
 Presentar junto con las rebanadas de pan integral tostado.

Medallones de merluza con puré de brócoli



Ingredientes (4 Personas)		Tiempo preparación	Dificultad
Medallón merluza	8 und.	20 minutos	Fácil
Brócoli	250 Gr.		
Lombarda	250 Gr.		
Ajo	1 und.		
Limón	1 und.		
Crema leche	25 ml.		
Jengibre molido	1 cuchará café		
Aceite oliva virgen	25 ml.		
Sal	2 gr.		
Valoración nutricional por ración			
Hidratos de Carbono (g)	6,15	10	
Lípidos (g)	11,4	43	
Proteínas (g)	28,15	47	
Fibra (g)	11	Energía: 239 Kcal	
Colesterol (mg)	0		

Preparación:

Lavar y limpiar el brócoli y la lombarda.
 Cortar el brócoli en trozos pequeños desechando las partes duras de tallo.
 En un cazo con agua hervir el brócoli durante 5' para dejar tiernos los brotes, reservar.
 Laminar la lombarda en juliana, escaldar en un cazo con agua hirviendo, reservar.
 En un recipiente añadir zumo de un limón y ralladura, el brócoli troceado y un poco del agua de cocción aproximadamente 50 ml. Triturar y añadir la crema de leche, el jengibre y la sal. Reservar el puré de brócoli.
 Saltear la juliana de lombarda en aceite de oliva, debe quedar al dente ya que la utilizaremos como guarnición.
 Marcar los medallones de merluza a la plancha.
 Atemperar a fuego bajo el puré de brócoli que lo utilizaremos como base en el plato donde irán montados los medallones de merluza junto con la juliana de lombarda.
 Añadir un poco de majado de aceite de oliva virgen y perejil.

RECETASALUDABLES

Nutrición y cáncer

Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital General de Villalba

Servicio de Restauración del Hospital General de Villalba



Carretera de Alpedrete a Moralarzal M-608, km. 41,

28400 Collado Villalba (Madrid)

Tel. 91 090 81 02 - Fax. 91 090 81 22

Email: informacion@hgvillalba.es

www.hgvillalba.es - www.madrid.org