



Mitos, realidades y recomendaciones

de la alimentación durante el cáncer

En la nutrición es importante aprender a diferenciar los alimentos saludables de los que no lo son, pasa lo mismo con la información que nos llega día a día.

¿Cuáles son algunos de los mitos y realidades relacionados con la nutrición y el cáncer?¹

MITO

"Comer carne roja da cáncer"^{2,3}



Realidad

Muchas personas padecen anemia durante su tratamiento contra el cáncer.

Las carnes rojas son fuente de proteína y hierro, nutrientes clave en el manejo del cáncer y de la anemia.

Recomendación

Limitar el consumo a no más de tres porciones de carnes rojas por semana.

Evitar el consumo de carnes procesadas o embutidos.

"Consumir lácteos da cáncer"^{2,3}



La leche y sus derivados tienen un alto valor nutricional, por lo que quitarlos reduce el aporte de proteínas y de energía.

El consumo de lácteos es un factor protector para la reducción de cáncer de colon y de mama.

Considerar el consumo de alimentos deslactosados para mejor tolerancia.

"Consumir azúcar da cáncer"^{2,4}



No hay evidencia suficiente para relacionar el consumo de azúcar con el riesgo de cáncer.

Restringir el consumo de azúcares simples (como azúcar y miel).

Reducir el consumo de bebidas azucaradas (gaseosas, jugos industrializados, etc.)

"Comer hígado crudo o sangre de chulo cura el cáncer"⁵



Esta afirmación es completamente falsa y es peligrosa por ser un factor de riesgo para desarrollar infecciones.

Cocinar adecuadamente los alimentos.

¿Cuáles son algunos de los mitos y realidades relacionados con la nutrición y el cáncer?¹

MITO

"Comer muchos frutos rojos y guanábana suben las defensas"⁶



"Se deben tomar multivitamínicos durante quimioterapia"⁶



"Todas las personas con cáncer deben tomar fórmulas nutricionales"⁷



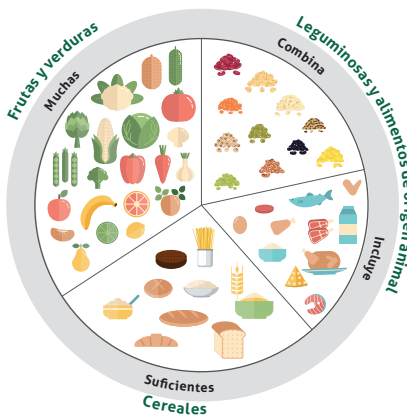
Realidad

Se recomienda el consumo variado de frutas y verduras con adecuada limpieza y desinfección.

El exceso de vitaminas y antioxidantes puede afectar la acción de la quimioterapia.

Los alimentos para propósitos médicos especiales (fórmulas nutricionales) tienen indicaciones específicas y en los pacientes con cáncer, deben ser usados de acuerdo con la evaluación y supervisión de un médico o profesional en nutrición.

Recomendaciones generales



- ✓ Incluir alimentos de todos los grupos en porciones adecuadas para suplir necesidades nutricionales.
- ✓ Tener buenas prácticas de higiene de manos.
- ✓ Realizar un adecuado proceso de limpieza y desinfección de alimentos, especialmente de frutas y verduras.
- ✓ Consumir alimentos con el menor tiempo de preparación.
- ✓ Almacenar los alimentos adecuadamente, de acuerdo con las instrucciones de cada producto.
- ✓ No seguir recomendaciones que no tengan evidencia.

Recuerda consumir una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada



Una oportunidad **para continuar**

1 porción aporta



Lata x 415 g
Rinde 5 porciones

360 kcal

19 g de proteína

Preparación

Agregar **5**
cucharas medidoras
rasas en 160 ml
de agua



Lata x 400 g
Rinde 7 porciones

230 kcal

19 g de proteína

Preparación

Agregar **5**
cucharas medidoras
rasas en 200 ml
de agua

Agite la lata antes de abrir

Línea nutricional especializada en oncología



- Altos en proteína de suero de leche que estimulan el mantenimiento de la masa muscular y la recuperación nutricional^{8,9}.
- Contienen Omega 3, EPA y DHA que favorecen el apetito y tienen propiedades antiinflamatorias^{10,11}.
- Gracias a sus ingredientes, como la fuente de proteína y fibra de avena, cuidan la salud intestinal^{9,12}.

Únete a nuestro programa de apoyo al paciente:

Apoyar es cuidar



Encuentra la Línea Nutricional PROWHEY en:



Consulta con tu nutricionista o médico

Conoce los puntos de venta escaneando el código QR

Estos productos son APME (alimento para propósitos médicos especiales)

Referencias: 1) Esta ficha se ha desarrollado con el apoyo de Merchán, Ricardo, Nutricionista dietista, Universidad Nacional (Bogotá, Colombia). 2) Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective - 2018. 3) Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de dos años. 4) Aranceta Barrtrina Javier, Pérez Rodrigo Carmen. Nutr. Hosp. 2013; 28(Suppl 4): 95-105. 5) Sánchez-Pedraza et al. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine 2012, 8:20. 6) Athreya K, Xavier MF. Nutr Cancer.2017;69(8):1099-104. 7) Muscaritoli et al. Clin Nutr. 2021; 40(5):2898-2913. 8) Fearon KCH, et al. Gut.003;52(10):1479-86. 9) Teixeira FJ, et al. Pharmacol Res. 2019;144:245-56. 10) Izaola Jauregui OI, et al. Nutr Hosp Organo Of Soc Esp Nutr Parenter Enter. 2021;38(6):1132-7. 11) Van der Meij BS, et al. J Nutr. 2010;140(10):1774-80. 12) Fearon KCH, et al. Gut. 2003;52(10):1479-86.

PROWHEY ONCARE PLUS: Alimento para propósitos médicos especiales, polimérico, hipercalórico, en polvo, a base de maltodextrina y proteína de suero de leche con aceites vegetales, EPA, DHA, vitaminas y minerales, para dar soporte nutricional oral o por sonda a adultos y adultos mayores con desgaste muscular o desnutrición proteico-calórica moderada o severa o caquexia secundaria a cáncer en estadios III al IV de: cabeza y cuello, oral, orofaringeo, nasofaringe, laringe, esófago, gástrico o estómago, colorrectal, páncreas, vía biliar, pulmón, mama, ovario, cuello uterino, próstata, vejiga, linfoma de células b, linfoma no hodking, leucemia, mieloma; que no logran cubrir sus necesidades nutricionales o demandas metabólicas con una alimentación normal o modificada. Registro Sanitario INVIMA RSA-0026766-2023

PROWHEY ONCARE: Alimento para propósitos médicos especiales, polimérico, hipercalórico, en polvo, a base de maltodextrina y proteína de suero de leche con aceites vegetales, EPA, DHA, vitaminas y minerales, para dar soporte nutricional oral o por sonda a adultos y adultos mayores con desgaste muscular o caquexia o desnutrición proteico-calórica moderada o severa secundaria a cáncer en estadios III al IV de: pulmón, mama, próstata, cabeza y cuello, esófago, páncreas y vías biliares, gástrico o estómago, colorrectal, ovario, cuello uterino, vejiga, linfoma de células B y leucemia aguda (linfocítica y no linfocítica), que no logran cubrir sus necesidades nutricionales o demandas metabólicas con una alimentación normal o modificada. Registro Sanitario INVIMA RSA-0007680-2019

El contenido del presente documento es propiedad de BOYDORR S.A.S y no puede ser reproducido total ni parcialmente, por cualquier medio, sin la expresa autorización del mismo. El uso, reproducción o distribución de su contenido sin autorización previa y escrita por parte de BOYDORR S.A.S queda terminantemente prohibida. www.boydorr.com. Material dirigido al cuerpo médico.

