

## Decálogo Cáncer de Mama y Calidad de vida

1. La alimentación inadecuada influye en la aparición y desarrollo del cáncer.
2. Una dieta saludable puede hacer más eficaz el tratamiento.
3. La malnutrición está asociada al cáncer.  
¡Cuídate!
4. Consulta a tu especialista para que te aconseje una dieta personalizada.
5. Come variado.
6. La fibra previene el cáncer de mama.
7. Bebe mucha agua.
8. No bebas alcohol.
9. Evita los alimentos fritos o asados a la parrilla.
10. Infórmate, hay muchos mitos sobre la relación alimentación y cáncer.

**Recuerda: no estás sola**



FINANCIADO POR



Centro Cívico María Cristina  
c/ General Dávila, 124  
39007 Santander. Cantabria

Tel.: 628 70 96 19  
E-mail: [info@fecma.org](mailto:info@fecma.org)  
[www.fecma.org](http://www.fecma.org)

Alimentación contra el cáncer  
**Un buen aliado  
en la lucha**

¡Lléname de energía!



## Protégete contra el cáncer

---

Una alimentación inadecuada junto con la inactividad física y la obesidad constituyen factores fundamentales en el desarrollo de numerosos tipos de cáncer.

El riesgo de aparición de la enfermedad se puede reducir entre un 30 y un 40% gracias a un patrón dietético saludable.

Los tumores en los que se ha demostrado una relación entre su aparición y la alimentación son, fundamentalmente, el de mama, colon y esófago.

### Verdades y mentiras:

---

- El alcohol **SÍ** aumenta el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.
- El café, los edulcorantes artificiales, los alimentos transgénicos, los fluoruros presentes en las pastas de dientes y los aditivos alimentarios **NO** incrementan la posibilidad de aparición de un tumor.
- Los antioxidantes **SÍ** son beneficiosos para la prevención de la enfermedad.
- **ES IMPORTANTE** evitar alimentos fritos o asados a la parrilla, ya que pueden producir los benzopirenos (sustancias cancerígenas).

## Lucha

---

El régimen alimentario es también parte de la lucha contra el cáncer. Puede hacer más efectivo el tratamiento e incluso permitirte recibir una dosis más alta del mismo para conseguir aumentar las posibilidades de recuperación.

Una terapia nutricional adecuada te puede ayudar a evitar las lesiones en el tejido corporal, reconstruirlo y combatir infecciones.

Las pautas para el consumo de alimentos para los pacientes con cáncer pueden ser muy diferentes a las sugerencias usuales para una alimentación saludable, ya que están diseñadas de manera personalizada para tu enfermedad.

No olvides que **SIEMPRE** tienes que consultar con un especialista.

### Riesgos:

---

- Algunos efectos secundarios del cáncer y sus tratamientos dificultan la ingestión adecuada de alimentos: náuseas, llagas bucales, pérdida del gusto o de la capacidad de comer, etc. Estos síntomas son pasajeros. **Sigue luchando.**
- La malnutrición (falta de nutrientes clave) es una consecuencia probable, con lo que te puedes sentir débil, cansada e incapaz de resistir las infecciones o tolerar los tratamientos del cáncer. **Sigue luchando.**

## Dieta

---

Es aconsejable mantener una **dieta variada**, en la que se consuman los distintos alimentos en las proporciones adecuadas.

Los nutrientes fundamentales son las vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos, grasas y agua.

Se recomienda ingerir al menos **5 piezas de fruta y verdura al día** para garantizar el aporte adecuado de fibra y vitaminas por la dieta. **La fibra** es un factor importante en la prevención del cáncer de mama.

Es necesario ingerir grasas diariamente para el correcto funcionamiento del organismo, pero sin exceder la cantidad recomendada ya que puede aumentar el riesgo de aparición del cáncer.

Consume poca cantidad de alimentos ricos en azúcar añadido y bebe mucha agua