Pautas para tener una alimentación saludable



Una **alimentación saludable** es aquella que proporciona al cuerpo todos los nutrientes que necesita para funcionar correctamente. Esto incluye que sea variada (que incluya todos los grupos de alimentos), equilibrada (en proporciones adecuadas según las necesidades individuales), suficiente para cubrir todas las necesidades diarias, segura, sostenible y adaptada a la persona.

En el contexto del cáncer, este tipo de alimentación debe estar **presente en todas las etapas del proceso oncológico:** en la prevención, durante la enfermedad y en la supervivencia.

En la **prevención,** una alimentación basada en alimentos frescos, ricos en fibra, antioxidantes y grasas saludables contribuye a reducir el daño celular, la inflamación crónica y el riesgo de desarrollar tumores. Los patrones dietéticos saludables se asocian a menor incidencia de cáncer y de otras enfermedades crónicas.

Cuando **el tumor ya ha aparecido y se inician los tratamientos,** el cuerpo se enfrenta a una agresión metabólica importante. Tanto el propio cáncer como los tratamientos que se administran aumentan las necesidades de energía, proteínas y micronutrientes. En esta

asociación española contra el cáncer

etapa, una alimentación saludable ayuda a preservar la masa muscular, mantener el sistema inmunitario, mejorar la tolerancia a los tratamientos, reducir efectos secundarios y prevenir la desnutrición. Y por último, **en la fase de supervivencia y recuperación,** seguir una alimentación saludable es clave para favorecer la reparación de los tejidos, disminuir el riesgo de recaídas, reducir la inflamación persistente y mejorar la calidad de vida a largo plazo.

Aunque no existe una **"dieta anticáncer"** como tal, sí se ha demostrado que determinados **patrones de alimentación saludable** influyen positivamente en todas estas fases del proceso oncológico. Entre ellos, destacan la **dieta mediterránea,** las dietas basadas en plantas, la dieta DASH y la dieta japonesa tradicional. De todos ellos, la dieta mediterránea es la que cuenta con mayor respaldo científico y, además, es la más adecuada en nuestro entorno por su disponibilidad y tradición.

La dieta mediterránea se caracteriza por un consumo elevado de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, aceite de oliva, frutos secos y pescado; un consumo moderado de carnes magras, huevos y lácteos; y un bajo consumo de carne roja, productos ultraprocesados, azúcares y grasas poco saludables.

Este patrón aporta fibra, antioxidantes y grasas insaturadas que ayudan a reducir el daño celular, controlar la inflamación y fortalecer el sistema inmunitario, siendo una base fundamental de la alimentación durante todo el proceso oncológico.

Recomendaciones generales:

1. Realiza **5-6 ingestas al día,** en horarios regulares y evitando más de 4 horas de ayuno para asegurar un aporte continuo de energía y nutrientes

2. Come **despacio, tranquilo/a y masticando** bien

3. Beba abundantes líquidos, **de 2 a 3 litros al día,** entre agua, agua con gas, infusiones y caldos desgrasados.

4. **Evita** el **alcohol y los refrescos azucarados.**

5. Consume **alimentos poco procesados y frescos,** procurando que sean de temporada.

6. Emplea técnicas de **cocinado sencillas** (vapor, asado, plancha, papillote, microondas, guisos, etc.). Evita las frituras, rebozados y platos precocinados.

7. **Haz ejercicio regularmente,** y si es posible a diario. Te ayudará a prevenir la pérdida de masa muscular, evitará la aparición de síntomas secundarios a los tratamientos, te ayudará a dormir mejor y a mejorar tu calidad de vida.

Recomendaciones específicas

1. Utiliza el **aceite de oliva** como principal grasa para cocinar y aliñar

2. Consume **alimentos de origen vegetal** a diario en abundancia (frutas, verduras, legumbres, setas y frutos secos)

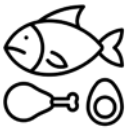
3. Varía los **colores de las frutas y verduras** ya que esto ayuda a maximizar el aporte de vitaminas.

4. Consume a **diario cereales** (pan, pastas, arroz, etc.) porque son indispensables para aportar energía, pero prioriza los que son integrales.

5. Consume a **diario productos lácteos fermentados** y sin alto contenido en grasas (leches fermentadas, yogur, kéfir, quesos frescos).

6. Incluye **pescados azules** semanalmente ya que son una buena fuente de **omega 3.**

7. **Limita la carne roja** para consumirla de manera puntual, preferiblemente como parte de guisos y otras recetas con verduras. Evita la carne procesada (chorizo, mortadela, salchichón, salchichas, etc.).

	Alimentos Recomendados	Alimentos Desaconsejados
 Lácteos	Leche entera, semi o desnatada. Yogur natural. Kéfir. Queso fresco *Frecuencia: 2-4 raciones/d*	Quesos curados. Bebidas lácteas comerciales
 Cereales, legumbres, túberculos	Patata, batata, pasta integral, arroz integral, pan integral, legumbres *Frecuencia: a diario según actividad física*	Cereales azucarados Bollería industrial Harinas blancas
 Verduras y hortalizas	Todas cocinadas y en crudo. *Frecuencia: 2 o más veces al día*	
 Frutas y frutos secos	Todas enteras, maduras y con piel, si es posible *Frecuencia: 3 o más veces al día*	Zumos de frutas comerciales Frutos secos salados
 Carne, pescado, huevo	Carnes magras, aves sin piel, pesado blanco/azul, fiambre de pavo/pollo/jamón cocido, huevo *Frecuencia: 3-4 veces/sem intercalando*	Carnes grasas o tendinosas, vísceras, embutidos
 Aceites y grasas	Aceite de oliva, aguacate con moderación *Frecuencia: a diario*	Mantequilla, margarina, nata, mantecas, tocino, otras grasas y aceites vegetales
 Bebidas	Agua, infusiones, caldos desgrasados, bebidas vegetales sin azúcares, café con moderación, té	Alcohol, bebidas carbonatadas, refrescos azucarados
 Condimentos	Hierbas aromáticas, especias	Salados, ahumados, salsas comerciales

*Los alimentos desaconsejados no son prohibidos, pero debe limitarse su consumo a ocasional.

asociación española contra el cáncer

Técnicas de cocción	Recomendadas	Desaconsejadas
Cocinado	Cocido, vapor, microondas, asado, estofado, plancha, guisado	Brasas, empanados, rebozados o frituras.

Menú ejemplo:

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Café con leche Tostada de pan integral con fiambre de pavo y queso fresco	Bebida vegetal Kéfir con copos de avena y fruta	Infusión Tostada de pan integral con tomate y jamón cocido.
Almuerzo	Manzana + yogur natural con canela	1 tostada de pan integral con crema de frutos secos y plátano	Pera + 1 puñado de nueces
Comida	Ensalada variada Filete de salmón al horno con hierbas con guarnición de quinoa Mandarina	Crema de calabacín y puerro Filete de pavo al horno con patata cocida Melocotón	Judías pintas con arroz guisadas Ensalada variada Kiwi
Merienda	Kéfir con arándanos	Café con leche + fruta	Yogur natural con fresas
cena	Sopa de verduras Tortilla francesa Pan integral Yogur	Merluza con patata y verduras al horno Pan integral con queso fresco	Tofu salteado con verduras y patata Yogur con frutos secos