

La nutrición en la prevención del cáncer de mama



ACGM

ASOCIACIÓN CANARIA DE CÁNCER DE MAMA
Y GINECOLÓGICO

Datos personales

Dr. Octavio Abou Pestana

Licenciado en Medicina y Cirugía Profesor Titular de Higiene
del Instituto Social de la Marina de Las Palmas de G. C.

*Nuestro más sincero agradecimiento al Dr. Abou, que a pesar de
sus múltiples obligaciones ha sacado tiempo desde el “fondo de su
alma”, para ayudarnos, protegernos y “hasta querernos”.*



**ASOCIACIÓN CANARIA DE CÁNCER DE MAMA
Y GINECOLÓGICO**

Con ésta publicación pretendemos resaltar la importancia del conocimiento de una adecuada alimentación como factor coadyuvante en el mantenimiento de la salud.

En la Asociación con la que colaboramos es patente el valor de una dieta correcta, equilibrada y variada como prevención de la Patología Mamaria.

Así pues, no se trata de un mero acercamiento a la moda y a los patrones de la época, sino de un conocimiento pleno de que, en nutrición y salud deben ir de la mano en la lucha contra las enfermedades de nuestra sociedad.

Por todo ello intentaremos dar a conocer aquellos alimentos y sustancias que supongan un beneficio para la salud y una protección frente a la Enfermedad.

DECÁLOGO ALIMENTARIO EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

- 1.- Evitar el sobrepeso y la obesidad.
- 2.- Mantener un orden horario en el consumo de alimentos.
- 3.- Practicar ejercicio físico moderado de forma regular.
- 4.- Evitar o moderar el consumo de alcohol.
- 5.- Consumir diariamente alimentos ricos en vitaminas A,C, y E (de dos a tres piezas de fruta fresca cada día).
- 6.- Tomar verduras y vegetales frescos diariamente.
- 7.- Tomar un buen desayuno con cereales integrales y fibra.
- 8.- Reducir a una vez por semana el consumo de carnes, evitando las grasas de origen animal.
- 9.- Evitar los salazones, ahumados y parrillas.
- 10.- Beber aproximadamente dos litros de agua diarios.

PLANTAS DE UTILIDAD EN LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CÁNCER

Camelia Sinensis (Té Verde)

Su acción consiste en neutralizar los radicales libres



Gingseng

Aumenta la resistencia inespecífica a las enfermedades.



Alcachofas, Cardo Mariano y Diente de León

Protegen el hígado cuando se está bajo los efectos de la quimioterapia en el tratamiento del Cáncer



Artemisa

Contiene fitoestrógenos reguladores de la actividad hormonal en la mujer.



Aloe Vera

Estimulante del sistema inmunitario (defensas).

Ejemplo de Menú correcto para siete días

Día 1

Desayuno

1 Kiwi

1 Taza de leche desnatada con cereales integrales

Almuerzo

1° plato

Ensalada variada de tomates, col, zanahoria rallada y endivias. Aderezar con apio picado y una cucharada de aceite de oliva virgen.

2° plato

Atún a la plancha con ajos, perejil y jugo de limón.

Postre

Pera.

Cena

Ración de queso fresco

1 ó 2 rebanadas de pan de trigo integral

1 yoghurt desnatado.



Día 2

Desayuno

- 1 Taza de Té Verde
- 2 Rebanadas de pan de trigo integral, untadas con tomate natural y espolvoreadas con albahaca.

Almuerzo

1º plato

Puré de calabacines, zanahorias y puerros.

2º plato

Corazones de alcachofas salteadas con ajo, cebolla, perejil y una cucharada de aceite de oliva virgen.

Postre

Sandía.

Cena

Sandwich vegetal con pan de trigo integral (no emplear salsas).

1 manzana.



Día 3

Desayuno

Zumo de naranja y pomelo.

1 tostada de pan de trigo integral con 2 lonchas de jamón cocido bajo en sal.

Almuerzo

1º plato

Gazpacho.

2º plato

Ensalada de brécol con gambas, aderezadas con jugo de limón, 1 cucharada mediana de aceite de oliva, apio y una pizca de sal fina.



Postre

Piña.



Cena

Revuelto de 1 huevo con espárragos, ajos tiernos y eneldo.

1 rebanada de pan de trigo integral.
1 yoghurt desnatado.

Día 4

Desayuno

Licuada preparado con 2 zanahorias, 1/4 de pimiento verde, 1 manzana, 1 limón mediano con piel, agua y 2 cucharadas soperas de germen de trigo.



Almuerzo

1º plato

Caldo de ave.

2º plato

Pechuga con ajos, apio y limón.
Guarnicionar con tomates en rodajas aliñados con 1 cucharadita de aceite de oliva virgen.



Postre

Ciruelas.

Cena

Ensalada de frutas variadas aderezadas con jugo de limón natural.



Día 5

Desayuno

1 Taza de leche desnatada con cereales integrales. 2 lonchas de queso fresco.



Almuerzo

1° plato

Ensalada variada de lechuga, pepino, rabanillos, cebolla, apio y zanahoria rallada. Aderezar con una cucharadita de aceite de oliva virgen.

2° plato

Pimientos rellenos de verduras frescas al horno. Guarnicionar con 1 papita mediana, también asada al horno.

Postre

Naranja.



Cena

Espárragos envueltos en rollitos de jamón cocido bajo en sal.

1 Rebanada de pan de trigo integral.

1 ó 2 kiwis.



Día 6



Desayuno

- 1 Taza de Té Verde.
- 1 Rebanada de pan de trigo integral,
untada con aceite de oliva virgen.
- 1 Pomelo.

Almuerzo

1° plato

Sopa de pescado.

2° plato

Merluza al vapor aderezada con albahaca y jugo de limón. Guarnicionar con ajos y una cucharadita de aceite de oliva virgen.



Postre

Melón.

Cena

- 1 Ración de tomates en rodajas con taquitos de queso fresco y orégano.
- 1 Yoghourt desnatado.



Día 7

Desayuno

1 Batido de alcachofa y tomate (en la batidora un corazón de alcachofa, 1/2 pepino, 1 tomate maduro. Añadir el zumo de 1 limón, una pizca de sal fina y batir bien). Tomar frío.

Almuerzo

1º plato

Crema de calabacinos.

2º plato

Hortalizas hervidas con una salsa de limón y menta (hierbahuerto).

Ingredientes por persona: 1/2 taza de judías verdes, 1/2 calabacín cortado en rodajas, 1/2 taza de espinacas, una pizca de sal fina y una pizca de eneldo.

Preparación:

Se cocinan las judías verdes 8 minutos en agua hirviendo con la sal. Después se añaden el resto de ingredientes y se cocinan lentamente hasta que estén tiernos. Se escurre bien y se sirve aderezados con una salsa preparada con limón, vinagre de manzana y hojas de menta picadas finitas.

Postre

Papaya.



Cena

Sandwich de pechuga de pavo
con pan de trigo integral.
1 Yoghourt desnatado.



Algunas vitaminas y minerales (Como agentes antioxidantes naturales)

Vitamina A y carotenos

Presente en muchos vegetales de consumo diario, generalmente en forma de betacarotenos (sustancia precursora de la vitamina A), como es el caso de las zanahorias, albaricoques, espinacas, brécol, melón, huevos.

Los betacarotenos actúan atrapando radicales libres.

Efecto trófico y protector de la piel y mucosas (cáncer de pulmón, cáncer de colon).

Los nitratos y nitritos interfieren en la conversión del caroteno en Vitamina A, aumento de necesidades.

Vitamina C o Ácido Arcórbico

Muy presente en las frutas (cítricos) y las hortalizas frescas y crudas (pimientos, perejil, coles, cebolla...).

Gran capacidad para captar oxígeno (antioxidante). Experimentalmente inhibe la formación de nitrosaminas.

Las toxinas del tabaco la destruyen de forma constante (en sangre de fumadores la Vitamina C puede verse reducida).

También la destruye el monóxido de carbono.

Gran parte de los enfermos oncológicos tienen niveles bajos de Vitamina C en su organismo.

Se le atribuye una acción neutralizante sobre el cloro y el flúor.

Vitamina E (Tocoferol)

Presente en los cereales integrales (germen), verduras y hortalizas de hoja verde.

Junto a la Vitamina C y los betacarotenos ejerce una potente acción neutralizando los radicales libres. Y asociadas éstas al selenio, se comprueba, en animales de experimentación, que reducen el crecimiento de algunos tumores (cáncer de mama y enfermedad fibroquística).

Limita la conversión de nitritos en nitrosaminas.

Ejerce un efecto protector sobre la Vitamina A en el organismo.

Se ve disminuido por el cloro presente en el agua y algunos pesticidas clorados.



Selenio

Mineral básico para la dieta humana. Tiene efectos a nivel celular que favorecen la prevención del cáncer y el tratamiento de la hipertensión.

Es un componente esencial de un importante grupo de enzimas conocidas como las selenoenzimas glutatión peroxidadas: su función es secuestrar hidoperoxidos para prevenir el daño celular (antioxidantes).

En animales de experimentación se demuestra su efecto antitumorógeno de forma inespecífica (mama, hígado, piel, esófago, colon...) con una respuesta / dosis variable.



Vitamina E

(Cuidado con la cocción, el 02 y el tabaco)

Frutas cítricas

Vegetales de hoja verde

Tomate

Coliflor

Patata



Vitamina E

(Cuidado con el calor y la congelación)

Germen de trigo

Alubia de soja

Aceite vegetal

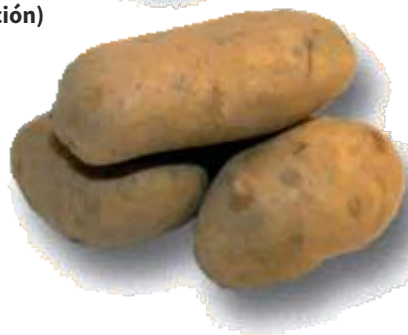
Brécol

Col de Bruselas

Vegetales verdes

Espinaca

Cereales integrales



Selenio

(se potencia con la Vitamina E)

Germen de trigo

Cebolla

Tomate

Brécol

Vitamina A

(Cuidado con los ácidos grasos poliinsaturados)

Zanahoria

Aceite de hígado de bacalao

Vegetales verdes y amarillos

Frutas amarillas



EL VALOR MEDICINAL DE LOS ALIMENTOS FRESCOS Y CRUDOS

LOS AGENTES FITOQUÍMICOS

Toda dieta sana debe contener un 50-55% de alimentos frescos y crudos (ensaladas, frutas, verduras, aceite de oliva) y pocos elaborados (ya sean lácteos, carnes o pasteles).

Los agentes fitoquímicos son sustancias naturales presentes en las plantas (frutas y hortalizas), para proteger a éstas de agentes patógenos que pudieran perjudicarlas.

Frutas y Verduras

También en algunos alimentos hay sustancias de utilidad en la prevención del cáncer. Su consumo habitual puede considerarse como un buen hábito alimentario. Parecen ser mejores los de color verde y amarillos.

El ácido protocatechuico (PCA) es un antioxidante ácido fenólico presente en las frutas, verduras y nueces, y es potente agente reductor de la carcinogénesis.

Ajo y derivados (cebollas, puerros, cebollinos)

Ricos en alilsulfuros, relacionados con la menor incidencia de cáncer de estómago, colon y mama.

Alto contenido en selenio.

Bloquean la capacidad de los nitritos para transformar la nitrosomorfolina (relacionada con las nitrosas).

Brécol, cola, coles de Bruselas, repollo, lombarda, coliflor

Indoles, monoterpenos (interfieren sustancias promotoras del cáncer).

Calabaza

Alto contenido en beta-carotenos (antioxidantes).

Cereales integrales

Contienen muchas sustancias inhibitoras de las proteasas (producidas por las digestiones putrefactas en el intestino y que se consideran cancerígenas).



Patata

Ácido clorogénico y polifenoles, inhibidores de la proteasa.

Perejil

Monoterpenos.

Rábanos, nabos

Isotiocinatos y antocianinas (protegen de la fase de iniciación tumoral, al evitar las mutaciones del DNA). Sulforafanos (que previenen del cáncer de mama).

Remolacha

Flovonoides antioxidantes. Alantoinas y colinas (mejoran la tolerancia a la radio y quimioterapia).

Romero

Quinonas.

Semillas de lino

Lignanox antioxidantes. Omega 3.

Té verde

Epigallocatequina (que inhibe la uroquinasa, enzima que necesitan los tumores cancerosos para reproducirse).

Uvas negras

Resveratrol.

Pescado

Los Omega 3 limitan el exceso de producción de las prostaglandinas, de las cuales se piensa que son responsables del desarrollo y metástasis del cáncer.

Ácido fítico hexafosfato de inositol (que reduce la multiplicación celular) y selenio.

Cítricos

Monoterpenos, Vitamina C.



Espárragos

Selenio.

Especies en general

Efecto antibacteriano.

Espinaca y grelos

Indoles, betacarotenos, clorofila.

Fruta rica en peptina como la manzana

Ácido cafeico (disminuye la fase de iniciación del cáncer).

Frutas y hortalizas de color rojizo (tomate, pimiento, zanahoria, sandía, albaricoque, melocotón).

Licopenos betacarotenos (precursores de la Vitamina A).

Frutos secos oleaginosos (almendras, avellanas, nueces, piñones, cacahuetes)

Selenio, ácido fólico.

Albahaca, menta y alcaravea

Monoterpenos.

Legumbres (lentejas, alubias rojas y blancas, garbanzos, habas, guisantes, soja)

En sus procesos de digestión se liberan sustancias inhibidoras de las proteasas (anticancerígenos).

Ácido fólico, fitoestrógenos de la soja (reguladores hormonales).

Oliva

Grasas monoinsaturadas que refuerzan la estabilidad de las membranas celulares y previenen de las lesiones de los radicales libres.

Vitamina E.





RECOMENDACIONES EN NUTRICIÓN

1. Consumir bebidas alcohólicas con moderación

Es recomendable no superar los 20/30 grs. de alcohol diarios. Por sexos, los hombres no deberían sobrepasar un máximo de 30 grs. diarios, en las mujeres el límite es de 20 grs. al día.

30 grs. de alcohol corresponden a:

- 2 cervezas (medianas).
- 3 vasos de vino.
- 3 copas de cava.
- 1 copa de licor (combinados, cognac, whisky...).



2. Comer un mínimo de 25-30 grs. de fibra al día

La dieta rica en fibra parece proteger el organismo contra los cánceres de colon, estómago, y probablemente, el cáncer de mama.

Añadiendo REGULARMENTE a nuestra comida alguno de los siguientes productos, coseguimos las cantidades recomendadas de fibra:

Legumbres: judías blancas, garbanzos, guisantes...

Cereales: salvado, pan de centeno, harina de trigo integral...

Verduras: espinacas, berros, cebollas...

Frutos secos, higos, dátiles, ciruelas y todas las pieles de las frutas.



3. Reducir la ingesta de grasas por debajo del 30% de calorías totales diarias.

Para este objetivo, consumiremos preferentemente grasas insaturadas presentes en los aceites de origen vegetal (oliva, cacahuete, maíz, girasol y soja) en detrimento de las grasas saturadas, principalmente de origen animal (carnes, huevos, nueces y lácteos).



4. Moderar el consumo de determinadas conservas (ahumados, adobados y salados).

En la superficie de los ahumados hay sustancias llamadas benzopirenos que son potencialmente cancerígenas.



5. Comer regularmente frutas, verduras y hortalizas.

Nos aseguramos un aporte de fibra, de vitaminas y minerales (antioxidantes naturales).



6. Consumir productos ricos en antioxidantes.

Los antioxidantes son un grupo de micronutrientes entre los que destacan las Vitaminas A, C y E, que protegen contra diversos cánceres, entre ellos el de mama.



7. Evitar el exceso de peso e incorporar sistemáticamente el ejercicio físico a la vida diaria.

Numerosos estudios confirman la relación de la obesidad y el aumento de riesgo de padecer cáncer.



8. Mejorar algunos hábitos alimentarios

- Utilizar aceite de oliva virgen en crudo.
- Evitar las comidas rápidas con gran cantidad de grasas.
- Consumir con moderación la sal en las comidas.
- Evitar los precocinados, golosinas, aperitivos y repostería.
- Lavar las frutas y verduras antes de comerlas para eliminar residuos de pesticidas artificiales.
- Utilizar las especias de hierbas y el zumo de limón para sazonar los alimentos, evitando así las mantequillas, mayonesas y salsas en general.



EPÍGRAFE

La, por todos conocida, Dieta Mediterránea no es a pesar de sus demostradas virtudes asumida por nuestra sociedad, viendo día a día como desafortunadamente imperan las comidas rápidas, precocinados, bollería, embutidos, etc...

La salud a través de la nutrición debe involucrar no sólo a la población sino también a la industria agroalimentaria, a los comerciantes y a las autoridades.

Es nuestro deseo que quienes hayan leído ésta publicación encuentren un punto de inflexión en su alimentación cotidiana, accediendo a una cocina saludable, rica y variada.



**ASOCIACIÓN CANARIA DE CÁNCER DE MAMA
Y GINECOLÓGICO**

C.I.F. G-35695496

**C/ Antonio Manchado Viglietti, 1
Centro Socio-Sanitario Ntra. Sra. de Fátima**

35005 Las Palmas de Gran Canaria

Tlf.: 928 245 718 · Móvil: 679 712 180

marisaherrera@accmyg.org

www.icic.es

www.canariascontraelcancer.com



**Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria**