APRENDER A VIVIR:
ESCUELA DE PACIENTES CON CÁNCER DE PULMÓN

HABITOS SALUDABLES:
Nutrición y medidas alternativas

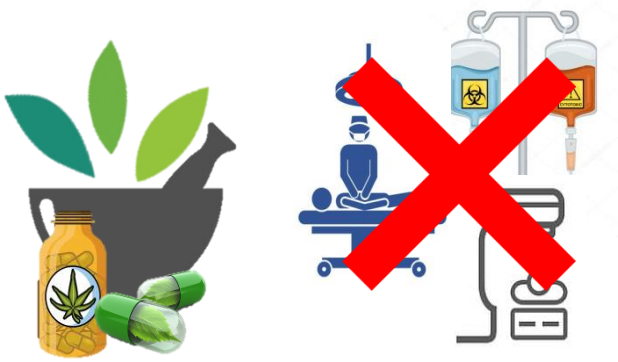
Dña. Cristina Fernández Navarro
Enfermera Hospital de Día de Oncología Médica
Hospital 12 de Octubre

¿Qué son las terapias alternativas?

Conjunto de sistemas, prácticas y productos que, en general, no se consideran parte de la medicina convencional.

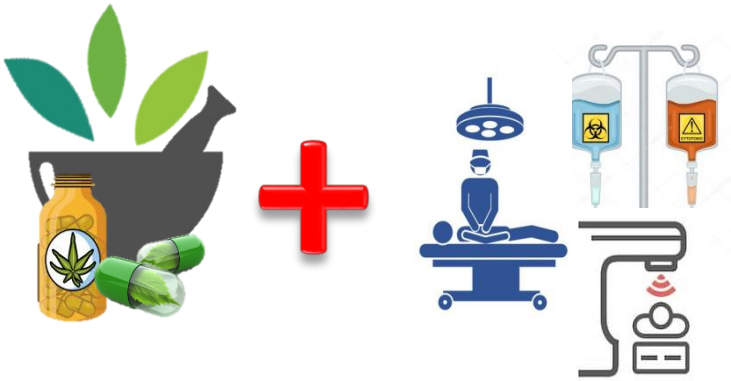
National Center for Complementary and Alternative Medicine

ALTERNATIVO



VS

COMPLEMENTARIO



Peor supervivencia

¿Evidencia científica?

Interaccionan tratamiento

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

Fuente Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Análisis de la situación terapias naturales [Internet]. Madrid: MSPSI; 2011 Diciembre 19. [Consultado 20 Mayo 2021]. Disponible en: https://www.mscbs.gob.es/novedades/docs/analisisSituacionTNatu.pdf

Terapias alternativas o complementarias

Prácticas manipulación del cuerpo

Osteopatía
Reflexología
Shiatsu

Ayurveda
Homeopatía
Naturopatía

Sistemas integrales o completos

Terapias cuerpo-mente

Meditación
Musicoterapia
Yoga

Fitoterapia
Suplementos

Chi-kung
Reiki
Campos energéticos

Prácticas biológicas

Terapias energéticas

NATURAL

No siempre es

SEGURO

Co-organizadores:

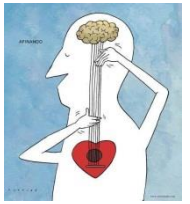
Fundación Oncosur

Roche

Clasificación realizada por *National Center for Complementary and Alternative Medicine* (NCCAM) de los EEUU disponible en https://www.mscbs.gob.es/novedades/docs/analisisSituacionTNatu.pdf

¿Cómo nos pueden ayudar?

TERAPIA	SINTOMAS	PRECAUCION
Acupuntura	Dolor, nauseas y vómitos, boca seca, fatiga	Neutropenia, trombocitopenia.
Yoga	ansiedad, dificultad respiración, fatiga, insomnio, estrés	Respiraciones o posturas
Meditación	Insomnio, ansiedad, cambio hábitos	
Masajes	Dolor, ansiedad.	Tumor óseo, abdominal.
Musicoterapia	Ansiedad, estrés	
Aromaterapia	Ansiedad, insomnio, apetito, nauseas	Reacciones alérgicas



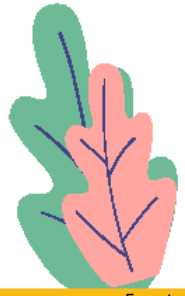
Efecto + relajación

Pero si te relaja ir al cine,

pasear o bailar tendrá también

Efecto +

¿Contraindicaciones?
¿Personal cualificado?
¿Evidencia científica?



Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

Fuente: Clínica Mayo. Tratamientos alternativos para el cáncer: 10 opciones a considerar. Disponible en: **https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/cancer/in-depth/cancer-treatment/art-20047246?p=1**

American Cancer Socety. La verdad sobre los tratamientos alternativos. Disponible en : https://www.cancer.org/es/noticias-recientes/la-verdad-sobre-los-tratamientos-de-la-medicina-alternativa.html

NATURAL ≠ SEGURO

ESTABLECER COMUNICACIÓN

POMELO

HIERBA DE SAN JUAN

CARDO MARIANO

REISHI

INTERACCION TRATAMIENTO

Potenciar efectos tóxicos

Disminuir eficacia tratamiento

Suplementos

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

Fuente: Oncosaludable. Plantas medicinales. Disponible en: https://oncosaludable.es/es/inicio/interaccion-con-tratamientos-oncologicos/plantas-medicinales?start=20

MSKCC. Integrative medicine. Disponible en: https://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/

¿Cuándo desconfiar?

Prometen una cura milagrosa

Solo ellos curan el cáncer

Basado en teorías sin evidencia

Beneficios sin efectos secundarios

Titulación del profesional que lo da

Ingrediente secreto

Que no utilice tratamiento convencional

Solo lo hay en ese lugar

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

American Cance Socety. La verdad sobre los tratamientos alternativos. Disponible en : https://www.cancer.org/es/noticias-recientes/la-verdad-sobre-los-tratamientos-de-la-medicina-alternativa.html

Las dietas milagro

DIETA CETOGENICA

AYUNO INTERMITENTE

DIETA ALCALINA

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

¿Existe la dieta "anticáncer"?

DIETA MEDITERRANEA ⟷ **DIETA EQUILIBRADA**

Antes **Durante** **Después**

Cáncer

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

Román, J. y Villarino, A. Recomendaciones de alimentación para pacientes oncologicos: Avances en alimentación, nutrición y dietética. Fundacion alimentación saludable. 2015. disponible en: https://www.aecc.es/sites/default/files/content-file/Recomendaciones%20_Alimentacion.pdf

¿Qué es la dieta mediterránea?

La dieta mediterránea es un ejemplo de dieta saludable y equilibrada, la cual ayuda a prevenir diferentes enfermedades crónicas.

¿Qué características tiene?

Alto consumo de verduras, frutas, frutos secos

Legumbres y cereales integrales

Consumo de AOVE tanto para cocinar como para aderezar

Alto consumo de ajo, cebolla y especias

Moderado consumo de productos lácteos

Consumo moderado de pescado

Bajo consumo de grasas saturadas y procesados

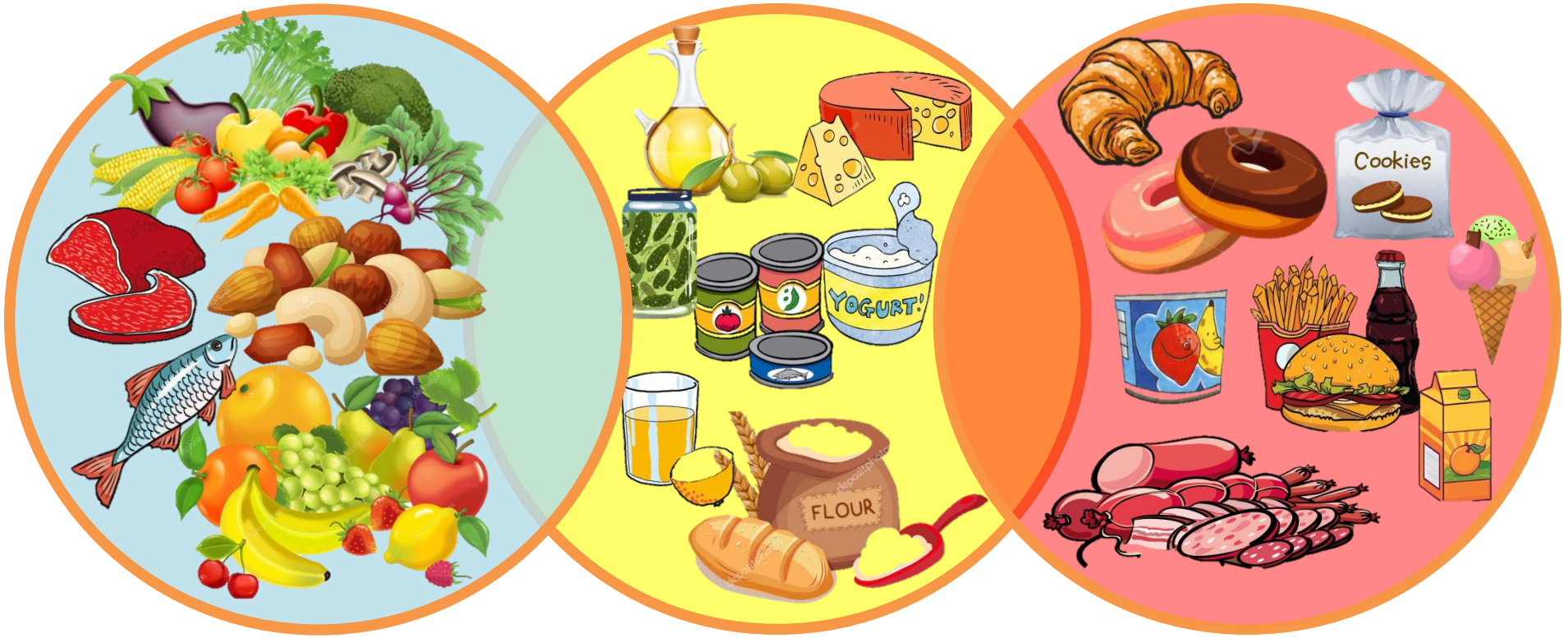
Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

Fuente: elaboración propia basado en http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM017717.pdf

¿Qué estoy comiendo?



Natural **Procesado** **Ultra procesado**

Co-organizadores:

Fundación Oncosur Roche

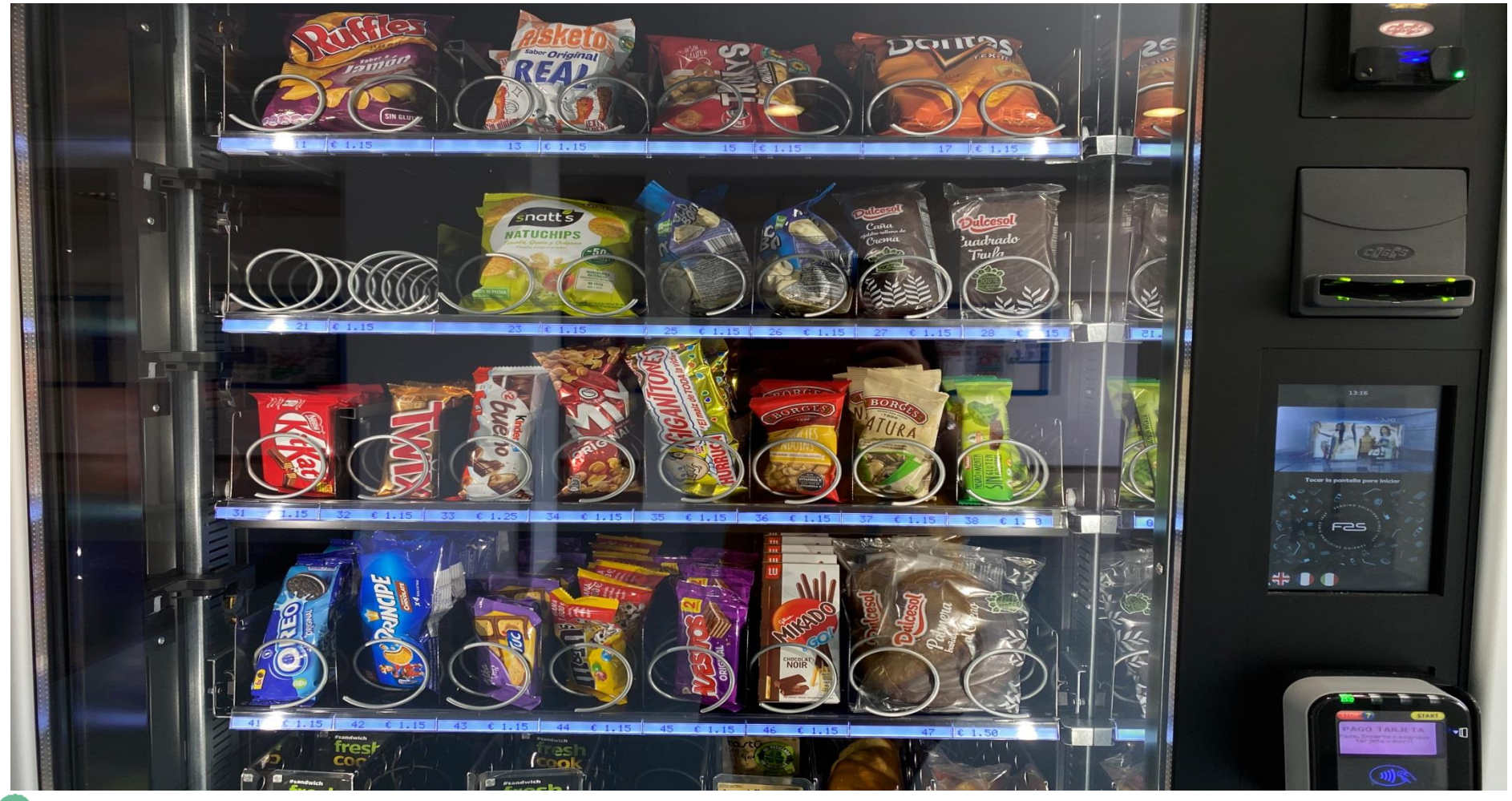
Fuente: elaboración propia basado en https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1135:clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud&Itemid=360

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

foto: https://www.elmundo.es/vida-sana/mente/2016/05/04/57237ad3ca4741013e8b45e2.html

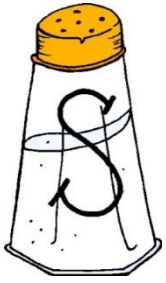


Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

¿Por qué no son saludables?



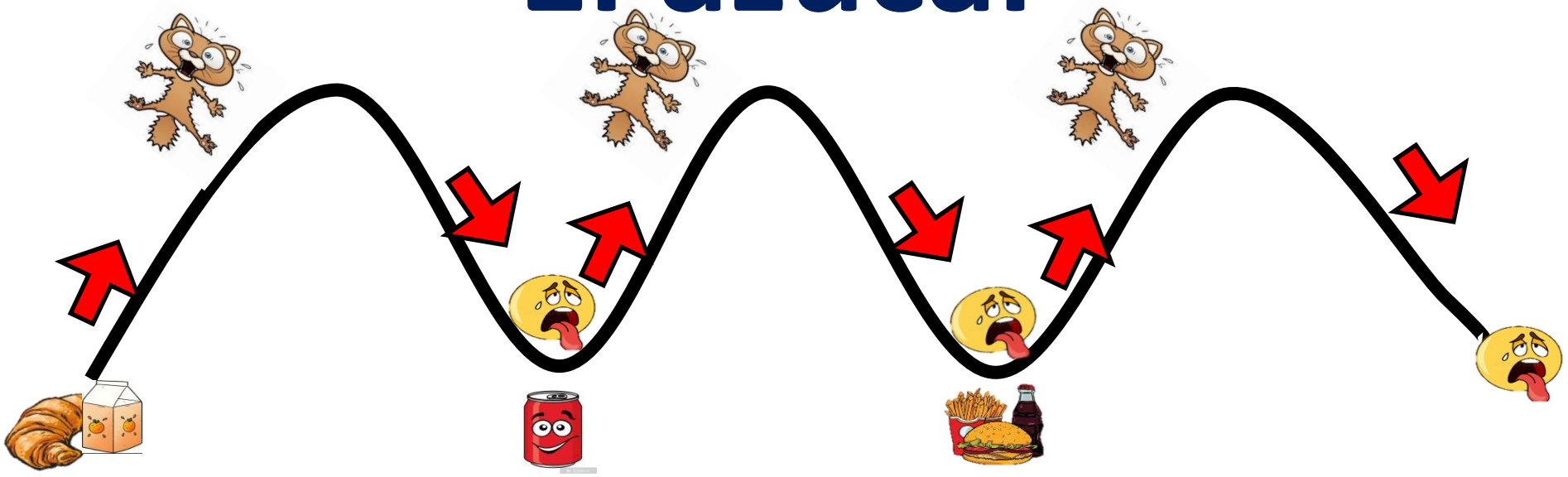
Co-organizadores:

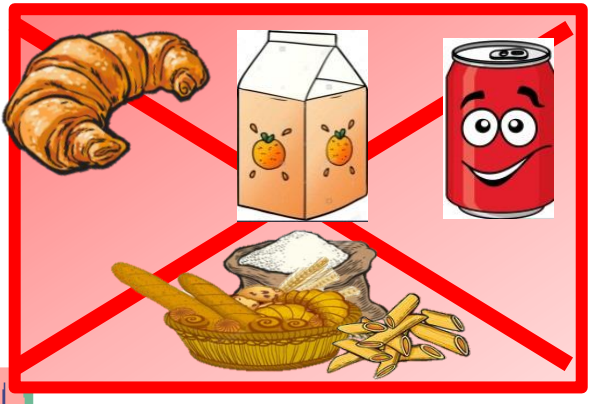
Fundación Oncosur

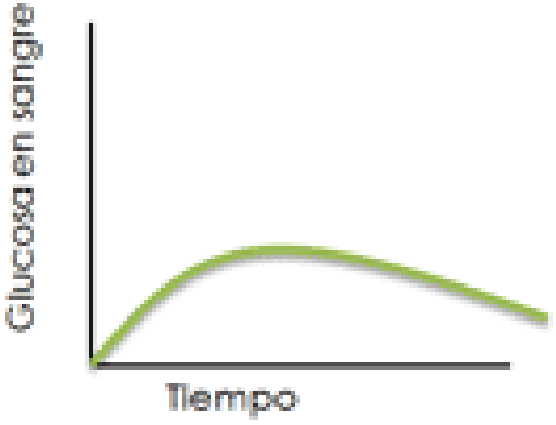
Roche

Fuente: Talens, P. et al. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad. Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre el impacto del consumo de alimentos “ultra-procesados” en la salud de los consumidores. AESAN. 2020. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/ULTRAPROCESADOS.pdf

El azúcar







Fundación Oncosur

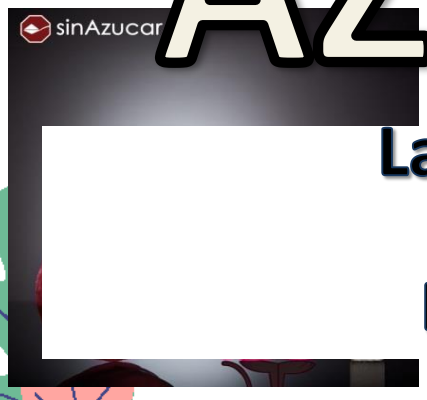
Roche

Fuente: Academy of Nutrituon and Dietetics. *Does sugar feed cancer?. 2014. Disponible en:* https://www.oncologynutrition.org/erfc/healthy-nutrition-now/sugar-and-cancer

SIN AZUCAR.ORG

La OMS RECOMIENDA MAX 25 GR/ DIA

DE MEDIA SE CONSUME 115 GR/DIA



Fuente: Cavagnari, B. et al.Total and added sugars consumption in Argentina: Their contribution to daily energy intake. Results from Latin American Study of Nutrition and Health (ELANS). Pubmed 2019. Disponible online: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30950175
Organización Mundial de la Salud. Ingesta de azúcares para adultos y niños. Ginebra. 2015. Disponible online: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf

Somos lo que comemos…

…No seas rápido, barato, fácil o falso

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

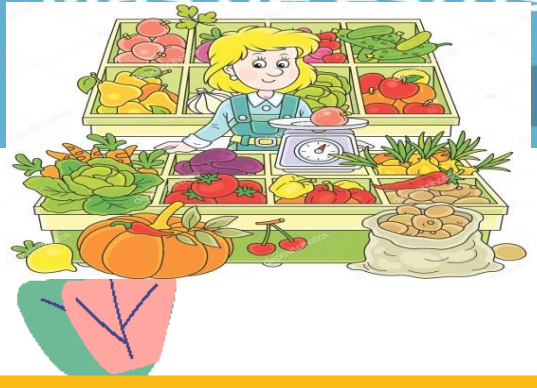
Roche

La balanza de los alimentos

Mas mercado....

Menos de estos

Más de estos



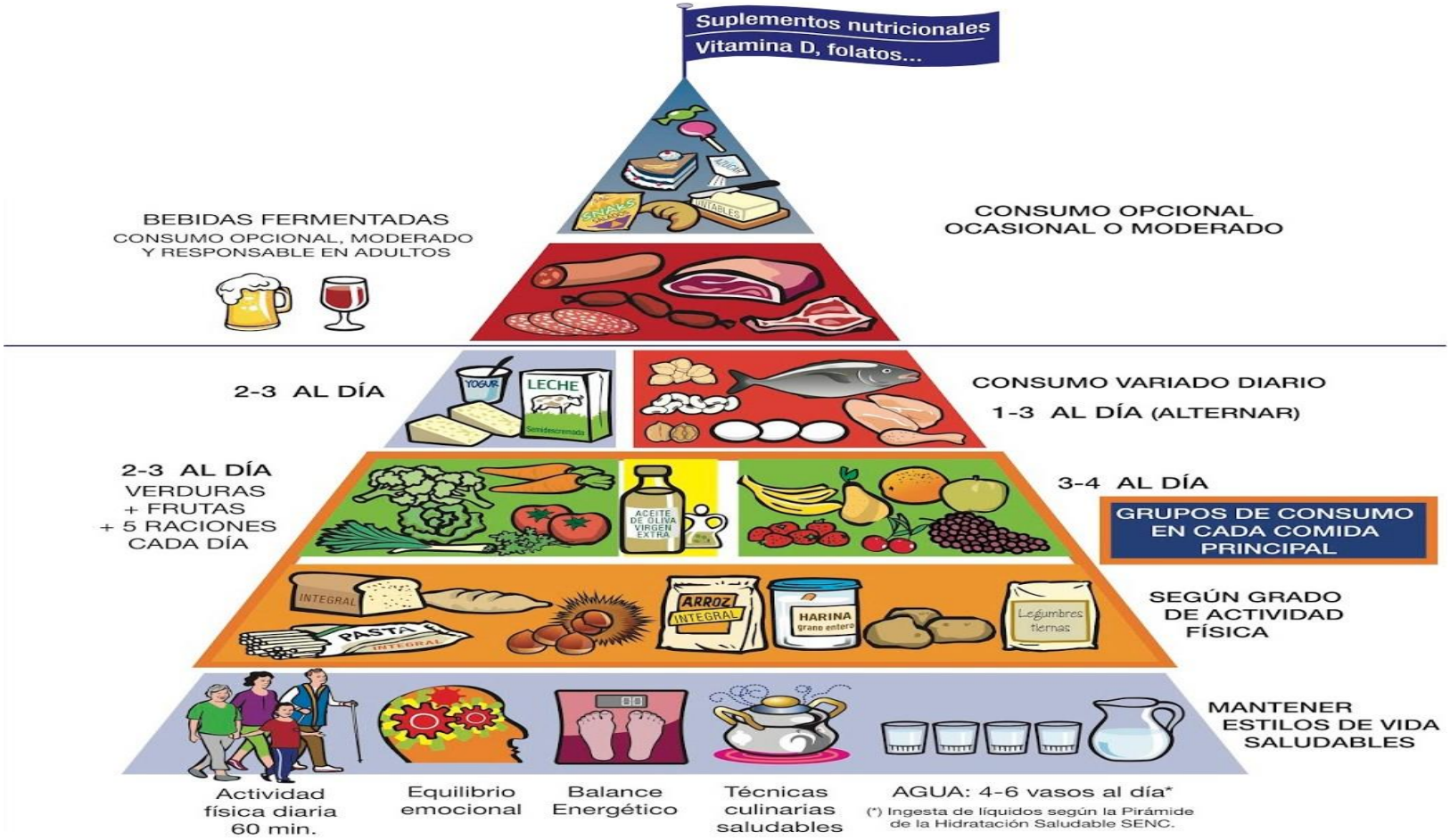
....menos supermercado

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

¿Cómo planifico la dieta?



Co-organizadores:

Fundación Oncosur

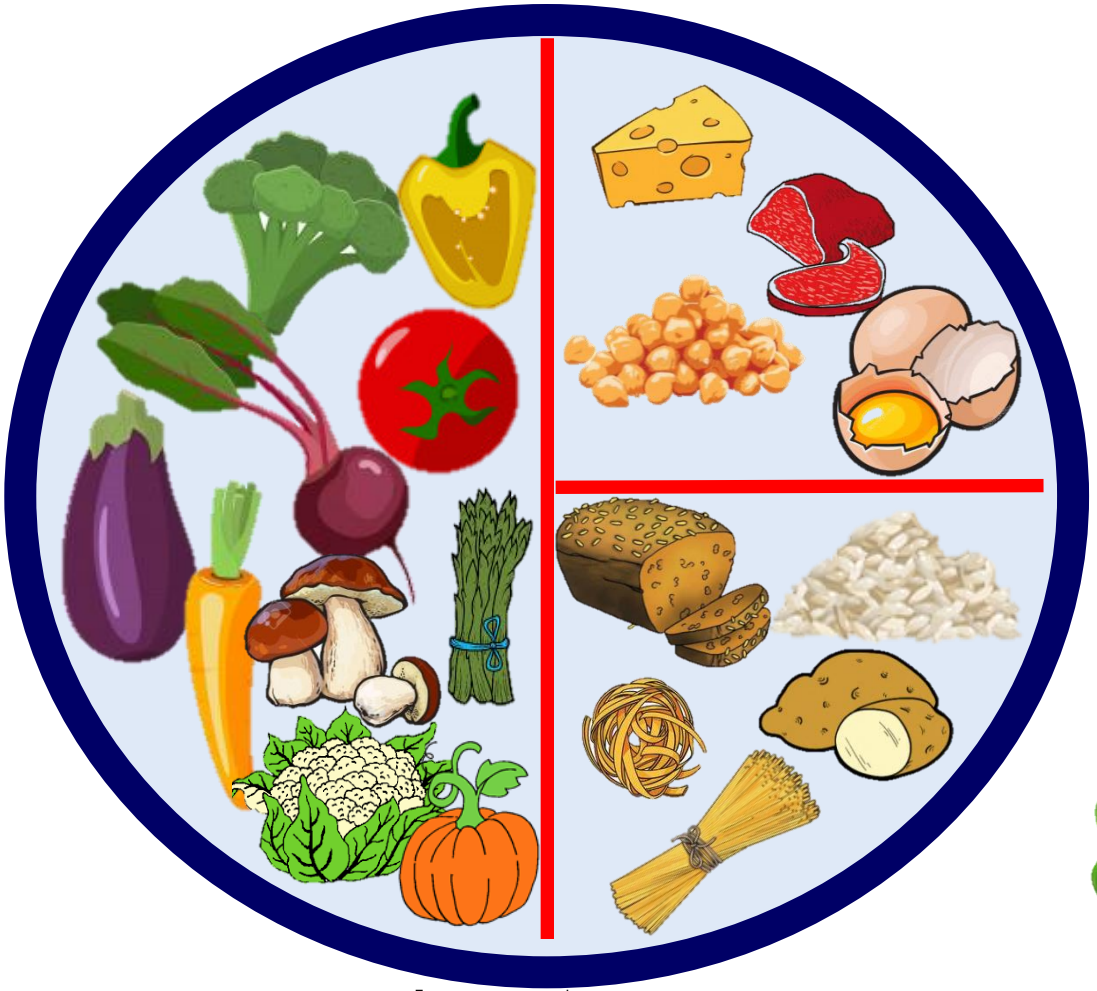
Roche

Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Pirámide de alimentación saludable. SENC. 2015 https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015

Mi plato saludable

Para beber

Para dar sabor



Grasa saludable

Postre

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

Fuente: elaboración propia basado en https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/

PON COLOR EN TU VIDA

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

Foto: https://casaydiseno.com/alimentos-colores-arcoiris.ht

¿Y durante el tratamiento?

Que el alimento sea tú aliado…

…no tu enemigo

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

Síntomas más frecuentes que dificultan comer

Nauseas

Vómitos

Alteración gusto

Boca seca

Diarrea

Estreñimiento

Mucositis

Pérdida peso

Anorexia

Durante el cáncer es más importante que nunca comer bien…

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

Fuente: Memorial Sloan Kettering Cancer Center. La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer. MSKCC. Disponible en: https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment

Nauseas y vómitos

- Comidas **frecuentes** y **poco** volumen
- **Ambiente** tranquilo, ventilado y sin olores.
- Mastica de forma lenta
- Alimentos **suaves** y **bajos en grasas**.
- **Alimentos secos**: pan tostado, galletas…
- **Bebidas o batidos frios**.
- Liquido fuera comidas
- **Reposa sentado**

- Olores fuertes, desagradables
- Comer durante sensación nausea
- Beber agua durante las comidas

- Si no cesan vómitos **acudir al médico**

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

Fuente: Memorial Sloan Kettering Cancer Center. La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer. MSKCC.
Institut Català d'Oncologia. Recomendaciones generales de alimentación durante el tratamiento del cáncer. Fundación Alicia. 2015.

Helado fresa y plátano

Foto: divinacocina.es

Ingredientes

- ✓ 150 gr de plátano
- ✓ 150 gr de fresas

NOTA: Se puede añadir yogur griego

ELABORACIÓN

- **Cortar y congelar el plátano y las fresa**
- **Triturar todo con una batidora con potencia o robot de cocina hasta tener una textura homogénea.**
- **Consumir en el momento o congelar.**

Humus

Foto: saboreanda

Ingredientes

- ✓ 400 gr de garbanzos
- ✓ cocidos
- ✓ 50 gr de Tahini (o sésamo tostado si es un robot de cocina)
- ✓ zumo ½ limón
- ✓ Sal y pimentón (opcional)
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 60 gr aceite de oliva virgen extra
- ✓ 50 gr agua

NOTA: se puede acompañar con crudités o pan tostado

ELABORACIÓN

- **Triturar todo hasta conseguir una textura homogénea**
- **- si se prefiere mas ligero, añadir algo más de agua.**

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

Alteración gusto / olfato

Enjuague antes comer con **bicarbonato** disminuye sabor metálico.

- Potencia **dulce** comidas: salsa frutas, bechamel…
- **Cubiertos** de plástico, madera.
- Caramelos **limón o menta.**
- Utiliza **especias** para potenciar sabor
- Conservas mejor en cristal

- Carnes Rojas
- Temperaturas extremas
- Sabores u olores fuertes
- Evita cocinar
- Productos enlatados

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

Fuente: Memorial Sloan Kettering Cancer Center. La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer. MSKCC.
Casla,S y Fonseca, R. Guía de ejercicio fisico, para pacientes con cáncer de mama. Novartis

Ensalada de garbanzos y pesto

Foto: recetasdecocina.es

Ingredientes ensalada

- ✓ 200 gr de garbanzos cocidos
- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 pimiento
- ✓ ½ cebolleta
- ✓ 1 aguacate
- ✓ Queso feta

Ingredientes pesto

- ✓ 1 puñado de albahaca
- ✓ 1 puñado de espinacas baby
- ✓ 30 gr de anacardos crudos
- ✓ 50 gr de Aceite de oliva
- ✓ virgen extra (AOVE)
- ✓ 1cda zumo de limón
- ✓ 60 ml agua
- ✓ Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- **Cortar tomate, pimiento, cebolleta y aguacate**
- **mezclar en un bol los garbanzos cocidos, con el resto de ingredientes.**
- **Preparar el pesto triturando todos los ingredientes hasta conseguir que quede una textura de salsa homogenea.**

Foto: Guía de ejercicio físico, para pacientes con cáncer de mama.

Pollo al curry con y verduras arroz

Ingredientes 2 personas

- ✓ **200 gr pechuga de pollo**
- ✓ 150 gr arroz
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 Pimiento
- ✓ 1 Calacaciín
- ✓ 150 champiñones
- ✓ 2 cucharadas de AOVE
- ✓ Pimienta, sal
- ✓ 1 cucharada de curry

ELABORACIÓN

- **Cocer durante 20 min el arroz junto con una hoja de laurel**
- **Cortar en dados el pollo**
- **Añadir AOVE a la sartén y calentar. Añadir el pollo y cuando se haya dorado retirarlo.**
- **Cortar verduras y en la misma sartén añadir la cebolla.**
- **Incorporarla zanahoria y el calabacín.**
- **Añadir los champiñones, el curry, la sal y pimienta.**
- **Cuando las verduras esten tiernas incorporar el pollo y cocinar unos minutos**
- **Servir el pollo con verduras acompañado del arroz.**

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

Irritación, aftas, inflamación y/o heridas boca

Primero consulta con el medico

- **Antes comida tomar hielo o polos no ácidos**
- **Comidas poca cantidad y frecuentes**
- **Alimentos suaves, cremosos y nutritivos.** (flan, yogures, quesos tiernos, cremas…)
- **Alimentos proteicos para ayudar a cicatrizar**
- **Batidos leche y fruta no ácida.**

- **No alimentos muy calientes**
- **Agrio, salados, ácidos, picantes**
- **Alimentos duros, ásperos**
- **Alcohol, tabaco**

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

Fuente: Memorial Sloan Kettering Cancer Center. La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer. MSKCC. Disponible en:
Institut Català d'Oncologia. Recomendaciones generales de alimentación durante el tratamiento del cáncer. Fundación Alicia. 2015. Disponible en:

Vichyssoise de manzana con queso crema

Fuente : Guía de ejercicio fisico, para pacientes con cáncer de mama.

Ingredientes para 4 personas

- 5 puerros (quitamos la parte verde)
- 3 patatas
- 3 manzanas golden
- 2 cucharadas soperas de queso crema (o 150 ml de nata para cocinar + 50 g de queso parmesano rallado)
- Caldo de verduras (o agua y 1 pastilla de caldo de verduras)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Lavamos, pelamos y troceamos las verduras y las manzanas.

En una olla añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra, y una vez caliente **añadimos el puerro, las patatas y las manzanas, y rehogamos unos minutos para que tomen sabor**.

Cubrimos con caldo de verduras o añadimos la pastilla de caldo y cubrimos con agua, tapamos y **dejamos cocinar a fuego medio-alto durante unos 15-20 minutos**, hasta que las verduras estén tiernas.

Colocamos en el vaso de la batidora las verduras con un poco de caldo de cocción (reservamos el resto para corregir la textura) **y el queso crema, y batimos hasta alcanzar la textura deseada**.

Dejamos enfriar unos minutos y **consumimos a temperatura media** (tibia).

Arroz de chocolate con leche

Ingredientes (4 raciones)

- ✓ **150 gr de arroz**
- ✓ **1 L de leche**
- ✓ **80 gr de azúcar u otro edulcorante**
- ✓ **40 gr de cacao puro en polvo**
- ✓ **1 ramita de canela**
- ✓ **Piel ½ naranja**

ELABORACIÓN

- En una olla añadir la leche junto con la rama de canela, la piel de naranja y el azúcar.
- Cuando comience a hervir, bajar el fuego y añadir el arroz
- Cocinar unos 20-25 min y repartir en vasos individuales

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

Diarrea

Estreñimiento

•**Bebe mucho liquido** (agua, infusiones, caldos…)
• **Comidas temperatura ambiente.**
•**Verduras y hortalizas cocidas** (zanahoria, patata..)
•**Fruta sin piel, cocida**
• **Comidas vapor, horno, hervido.**
• **Limitar grasas.**

•**Bebe > 2 litros liquido/ dia** (agua, zumos, infusiones, caldos…)
•**Toma mucha fibra** (verduras, frutas, cereales integrales, legumbres…)
• **Enriquece comida con avena, semillas para aumentar fibra.**
• **camina, muevete¡¡**

•**Bebidas estimulantes(te café, chocolate**
•**Irritantes, picantes**
•**Fibra insoluble(integrales…)**

•**Alimentos astringentes**
•**No tomes ningún laxante sin consultar la medico**

Si no cesa en 24h acudir al medico¡¡

Consulta con tu médico

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

Fuente: Memorial Sloan Kettering Cancer Center. La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer. MSKCC. Disponible en:
Institut Català d'Oncologia. Recomendaciones generales de alimentación durante el tratamiento del cáncer. Fundación Alicia. 2015. Disponible en:

Recetas Diarrea

Crema de calabaza, patata y yogur natural

Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de calabaza pelada
- 4 patatas grandes
- 3 yogures naturales cremosos
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Preparamos las verduras (lavar, pelar y trocear).

En una olla (donde quepan todas las verduras) añadimos aceite de oliva virgen extra. **Calentamos a fuego medio y añadimos las verduras, rehogando durante varios minutos**para que tomen sabor.

Posteriormente, **cubrimos con agua y tapamos, dejando a fuego medio-alto durante unos 20-25 minutos.**

Cuando las verduras estén listas, **retiramos del fuego y añadimos el yogur natural** (a temperatura ambiente). Finalmente utilizaremos la batidora hasta lograr una crema bien fina y nutritiva.

Peras con canela y limón

Ingredientes para 4 personas

- 2 peras pequeñas o 1 pera grande
- 1 rama de canela
- Zumo de 1 limón
- 500 ml de agua

ELABORACIÓN

Pelamos y troceamos las peras; en un cazo con agua **hervimos las peras con el zumo de 1 limón y 1 rama de canela**.

Cuando estén blandas, **retiramos la rama de canela y un poco de agua, y hacemos una compota**.

Al servir puedes añadir un poco de canela en polvo a tu gusto

Co-organizadores:

Fundación OncoSur

Roche

Fuente: **Casla, S. y Fonseca, R. Guía de ejercicio fisico, para pacientes con cáncer de mama. Novartis** https://www.geicam.org/wp-content/uploads/2016/02/nutricion-cancer-de-mama.pdf

Recetas Estreñimiento

Sopa de garbanzos y espinacas

Ingredientes

- **400 gr de garbanzos cocidos**
- **1 cebolla**
- **1 pimiento**
- **1 tomate**
- **1 zanahoria**
- **Un puñado de espinacas baby**
- **500 ml de agua**
- **Aceite de oliva virgen extra**
- **1 cdta de pimentón**
- **½ cdta de comino en polvo**
- **½ cdta de cúrcuma**
- **Sal**

Elaboración

- Poner el AOVE en una olla y dorar las verduras unos 5 min.
- Añadir las especias, la sal el agua y cocinar unos 20 min. Después triturar todo
- Añadir los garbanzos cocidos y cocinar unos 5 min.
- Añadir las espinacas baby y cocinar unos 3 min.

Copa de yogur natural, avena y kiwi

Ingredientes

- 2 cucharadas soperas de salvado de avena o de salvado de trigo integral
- 1 yogur natural cremoso
- 1 kiwi

ELABORACIÓN

Colocamos en el fondo de la copa medio yogur natural, por encima medio kiwi pelado y troceado, y como tercera capa una cucharada sopera de salvado de trigo integral o de avena. **Repetimos la misma operación: medio yogur natural, kiwi y salvado de trigo integral o avena**.

Este postre también puede ser una buena opción de desayuno.

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

Fuente **Foto: Casla, S. y Fonseca, R. Guía de ejercicio fisico, para pacientes con cáncer de mama. Novartis** https://www.geicam.org/wp-content/uploads/2016/02/nutricion-cancer-de-mama.pdf

Pérdida apetito (anorexia)

- **Aunque no tengas hambre como poco y muchas veces.**
- **Comidas ricas en proteínas y grasas saludables.**
- **Batidos, cremas, zumos enriquecidos** (yogur, leche, frutos secos, semillas…)
- **Utiliza platos grandes para tener sensación de menos comida**
- **Andar antes de las comidas puede ayudar**

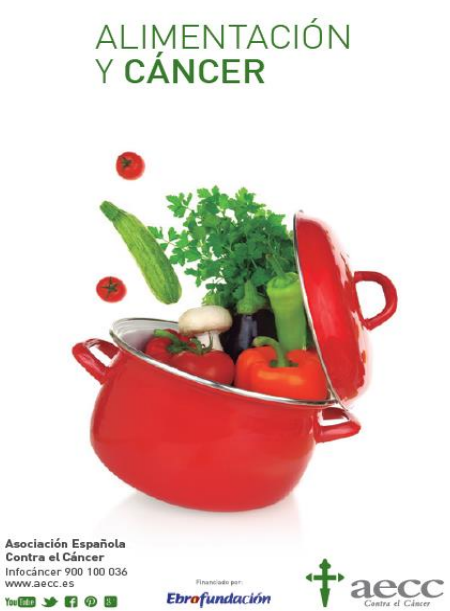
- **Alimentos desnatados y con pocas calorías.**
- **Olores desagradables.**

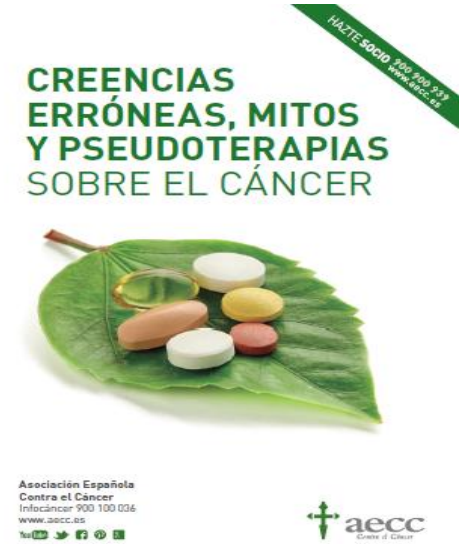
Co-organizadores:

Fundación Oncosur

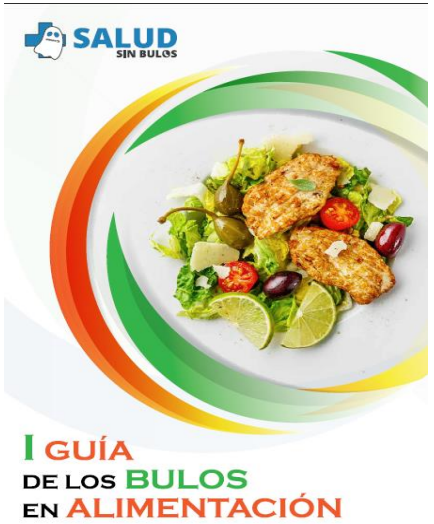
Roche

Fuente: Memorial Sloan Kettering Cancer Center. La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer. MSKCC.
Institut Català d'Oncologia. Recomendaciones generales de alimentación durante el tratamiento del cáncer. Fundación Alicia. 2015.





GUIAS RECOMENDADAS

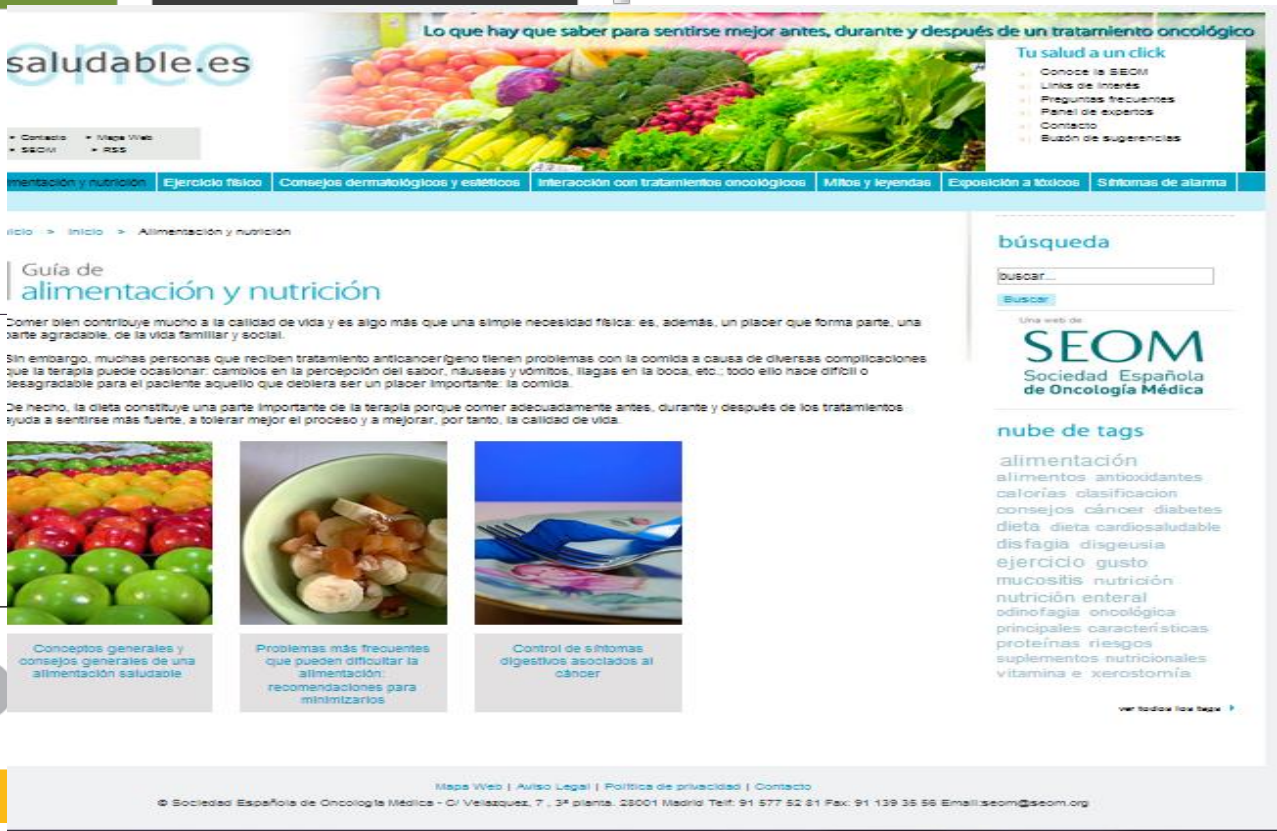


Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

¿Dónde buscar?



Conclusión…

Alimentación saludable
Ejercicio físico
Control emociones
No fumar
Protegerse sol
Dormir bien

No empieces una dieta que terminará algún día...

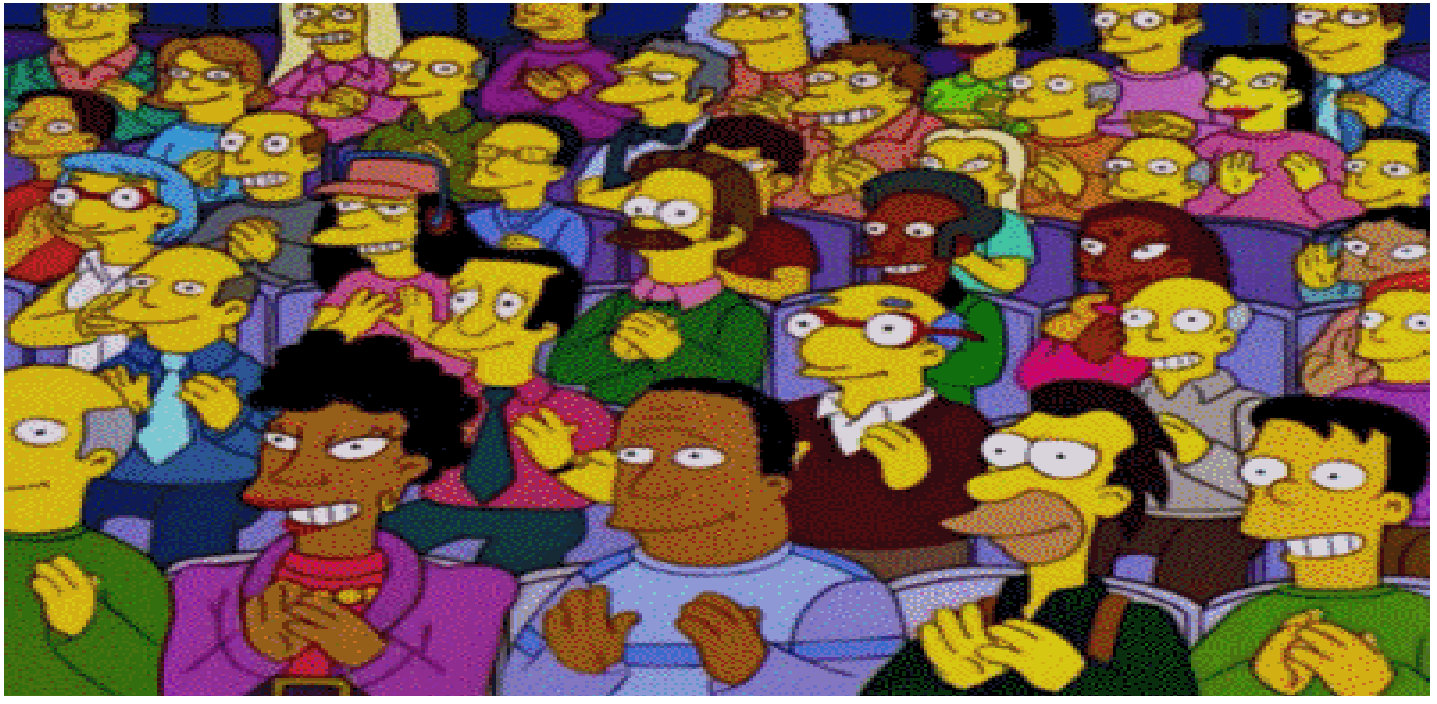
...comienza un estilo de vida que dure para siempre

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche

Muchas gracias



por su atención

cfnavarro@salud.madrid.org

Co-organizadores:

Fundación Oncosur

Roche