ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN

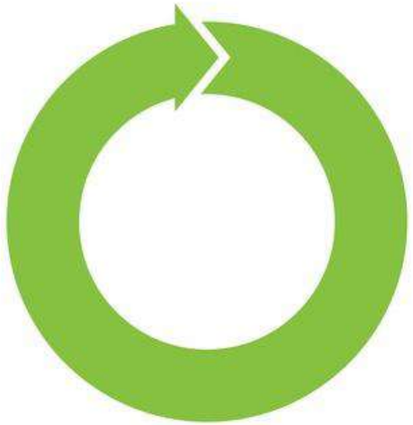
Mario Huelves Delgado
Marta Ruiz Aguado
Sevicio de Endocrinología y Nutrición, Hospital Universitario 12 de Octubre

ORGANIZADOR

Fundación Oncosur

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

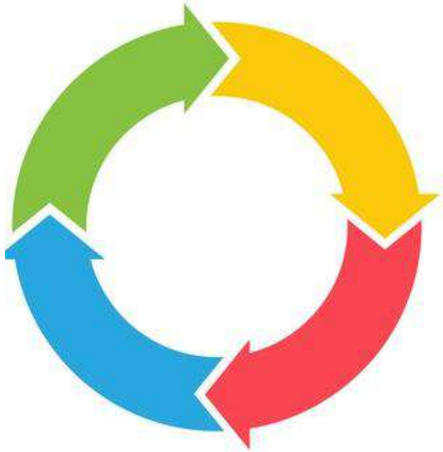
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA NUTRICIÓN Y LA ALIMENTACIÓN?



Cubrir necesidades básicas

Cubrir gasto por actividad

Cubrir gasto por patología



Optimizar estado nutricional durante el tratamiento

Intervención nutricional:

DURANTE LA ENFERMEDAD Y SU TRATAMIENTO: Mantener un correcto estado nutricional y mejorar la calidad de vida.

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA NUTRICIÓN Y LA ALIMENTACIÓN?

CUBRIR GASTO POR PATOLOGÍA

Aumenta el metabolismo debido a la rápida división celular del tumor

Incrementa las necesidades energéticas y proteicas del paciente

CUBRIR GASTO POR TRATAMIENTO

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA NUTRICIÓN Y LA ALIMENTACIÓN?

CUBRIR GASTO POR PATOLOGÍA

Aumenta el metabolismo debido a la rápida división celular del tumor

Incrementa las necesidades energéticas y proteicas del paciente

CUBRIR GASTO POR TRATAMIENTO

DESNUTRICIÓN

¿TODO DEPENDE DE MI?

TRATAR DE COMER LO MEJOR POSIBLE:

EVITAR:

-No comer por pereza
-No comer por estar ocupada

INTENTAR:

-Comer siguiendo la alimentación mediterránea
-Siempre hacer el esfuerzo si nuestro cuerpo lo permite

RELACIONADAS CON EL TUMOR

RELACIONADAS CON LOS TRATAMIENTOS:

-Cirugía
-Radioterapia
-Quimioterapia

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

¿TODO DEPENDE DE MI?

Cómo enfrentamos la enfermedad

Información acerca de los síntomas y cómo llegan a comprometer la ingesta

Una vez que conocemos cómo afectará a la capacidad de alimentación → Compromiso por parte del paciente y fuerza de voluntad

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

LA IMPORTANCIA DEL SOPORTE NUTRICIONAL ¿ABORDABLE?

DIAGNÓSTICO/ ESTADIOS INICIALES

15-20%

ENFERMEDAD AVANZADA

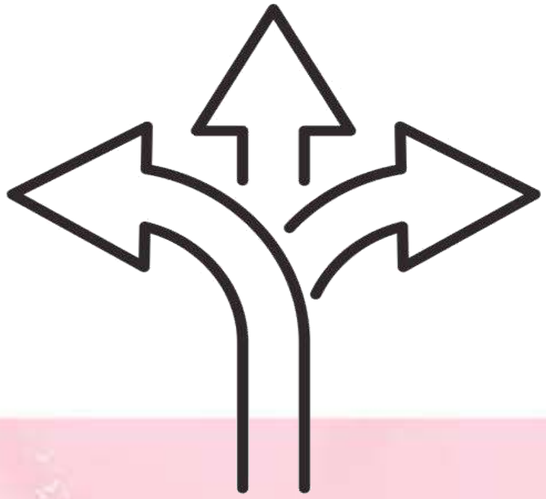
80%

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

¿SIEMPRE SE PIERDE PESO?

SINTOMATOLOGÍA NO IMPIDE CUBRIR NECESIDADES

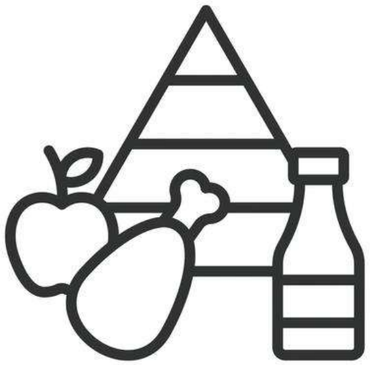
SINTOMATOLOGÍA NO AFECTA A LA ALIMENTACIÓN



TRATAMIENTO HACE GANAR PESO

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

SI MI TRATAMIENTO ME HACE AUMENTAR DE PESO, ¿QUÉ HAGO?



-NO HACER DIETAS RESTRICTIVAS
-ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA

ACTIVIDAD FÍSICA EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES

PACIENCIA DURANTE EL PROCESO

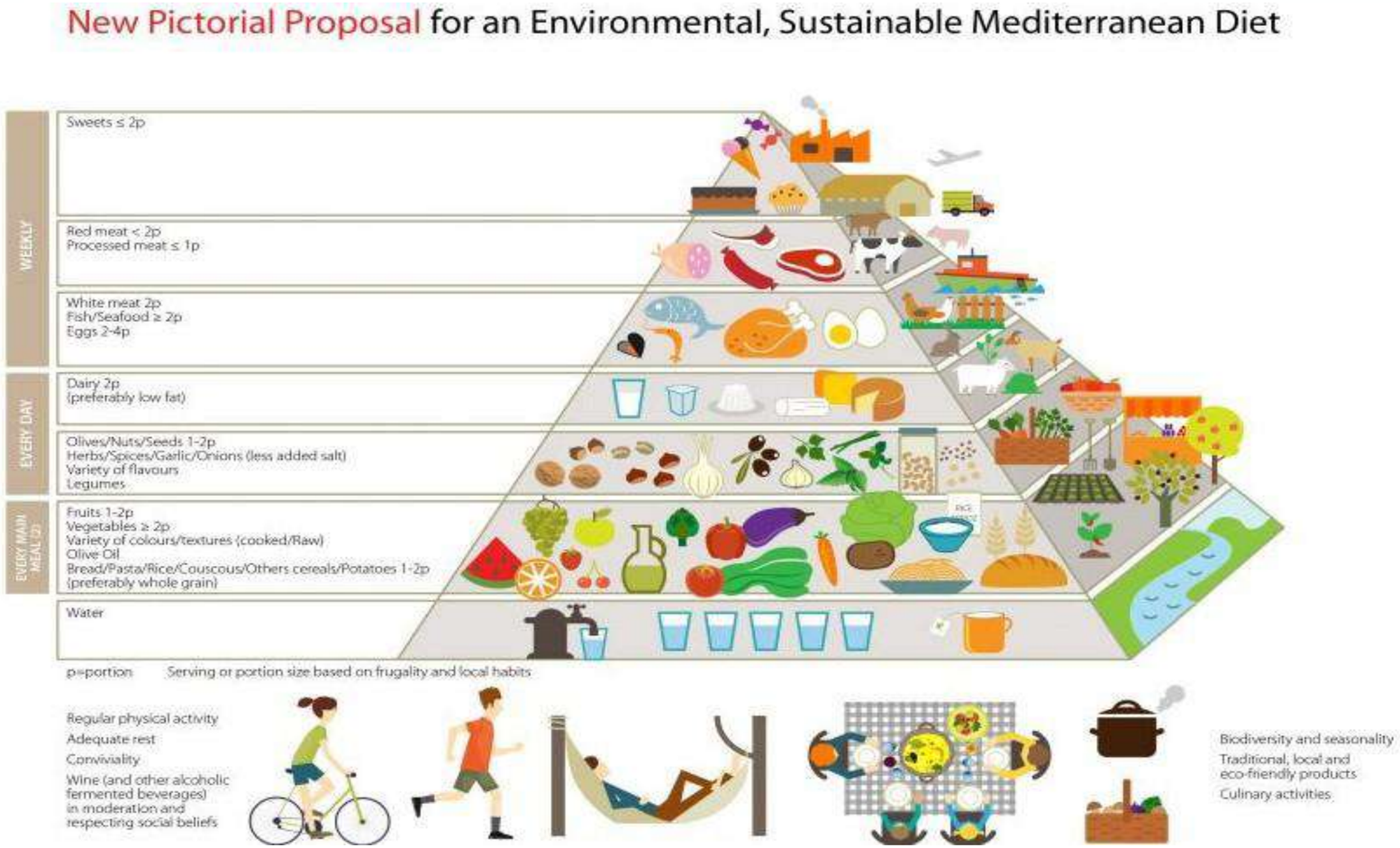
ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

- Consumo alto de legumbres
- Alto consumo de cereales de grano entero (integrales)
- Alto consumo de verduras y hortalizas
- Alto consumo de frutas
- Consumo de carnes blancas, pescados y huevos
- Bajo en carnes rojas y derivados
- Moderado consumo de leche y sus derivados
- Alta relación de AGM/AGS: aceites vegetales

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

PIRÁMIDE ALIMENTARIA



ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

FUENTES alimentarias DE HIDRATOS DE CARBONO

Simples

Complejos

FUENTES alimentarias de PROTEINAS

- ORIGEN ANIMAL:
  - Carnes
  - Pescados
  - Huevos
  - Mariscos
  - Lácteos: leche, nata, queso, yogur
- ORIGEN VEGETAL:
  - Legumbres
  - Quinoa
  - Frutos secos
  - Chía/Semillas de girasol
  - Tofu/seitan/soja

FUENTES alimentarias de GRASAS

- Aceites /mantequilla /margarinas
- Lácteos enteros /quesos / nata
- Frutos secos
- Aceitunas
- Aguacate
- Pescados azules
- Carnes grasas /embutidos
- Bollería /galletas /helados/ frituras

- **Ácidos Grasos ω-3:**
  - Pescados azules, mariscos
  - Semillas de calabaza, chía
  - Nueces
  - Aceite de soja, maíz, girasol

+ Antiinflamatorios
+ Cardioprotectores

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

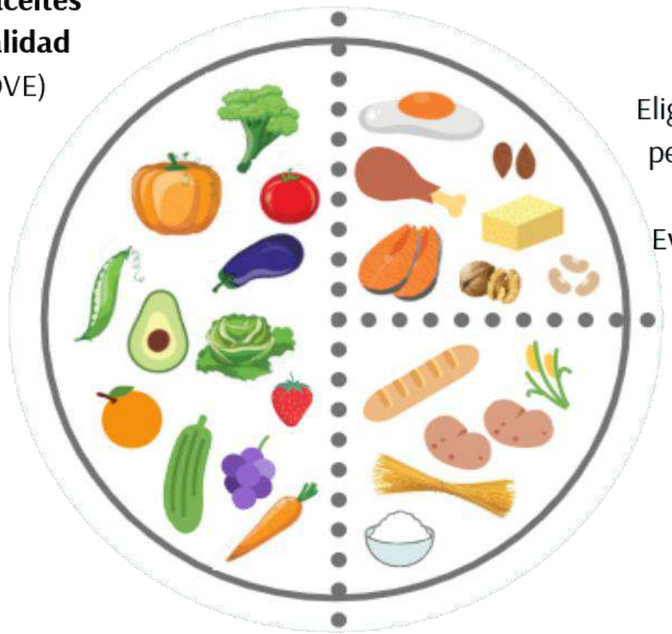
¿CÓMO DISTRIBUIR LOS MACRONUTRIENTES EN UNA COMIDA NORMAL?

HAZ TU PLATO SALUDABLE

Elige **aceites de calidad** (AOVE)

Verduras y frutas

Consúmelas en abundancia y llena tu plato de color



Proteínas

Elige carnes magras, pescado, huevos y legumbres
Evita embutidos y carnes grasas

Hidratos de Carbono

Elige cereales integrales

Hidrátate con **agua**

Realiza **ejercicio físico**

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

MITOS EN ALIMENTACIÓN Y CÁNCER

ESPEN
European Society for Clinical Nutrition and Metabolism

SEDCA
Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y METABOL
SENPE

FUNDACIÓN aecc
INVESTIGACIÓN CONTRA EL CÁNCER

SEEN
Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición

SEOM
Sociedad Española de Oncología Médica

SEOR
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ONCOLOGÍA RADIOTERÁPICA

Finding Support and Information
Cancer.Net
Doctor-Approved Patient Information from ASCO®

onco alícia

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

“El consumo de AZÚCAR alimenta a las células tumorales”

- **MITO:** Ciertas fuentes han sacado de contexto los resultados de estudios que apuntaban a que el azúcar era sustrato de las células tumorales para fomentar su crecimiento. Esto ha provocado que muchos pacientes se enfoquen a realizar dietas restrictivas en este nutriente.
- *El azúcar es un nutriente esencial. Los HC forman parte de una alimentación equilibrada, están presentes en una amplia variedad de alimentos, ayudan a mantener un adecuado estado nutricional durante el tratamiento. Al igual que en la dieta Mediterránea, un 50-60% de la energía diaria debe proceder de esta fuente.*

Evidencia: Este tipo de restricciones puede tener consecuencias no deseadas como desnutrición, pérdida de masa muscular y deficiencias nutricionales importantes. La evidencia actual en humanos desestima la restricción total de hidratos de carbono simples y complejos en la dieta durante el tratamiento y anima a seguir una dieta equilibrada con suficiente aporte de energía y proteínas

Recomendación: Comer azúcar o alimentos que contengan diferentes tipos de azúcares de manera moderada, especialmente procedente de las frutas, las hortalizas y los cereales, y dentro de una alimentación equilibrada, no tiene efectos perjudiciales para la salud.

Bose S, Le A. Glucose Metabolismo en Cancer. Adv Exp Med Biol. 2018; 1063: 3-12

Bozzetti F, Stanga Z. ¿Desde nutrition for cancer sufrientes feed the tumour? Clinical perspective. Grito Rev Oncol Hematol. 2020, 153: 103061

Muscaritolio M et al. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in Cancer. Clin Nutr, 2021, 40: 2898-2913

¿Debo seguir una alimentación ecológica?

Mito: Muchas fuentes de información, no fundamentada, recomiendan una alimentación “natural” o exclusivamente ecológica a las personas que tienen cáncer para evitar así los residuos de plaguicidas, fertilizantes o antibióticos que pueden contener algunos alimentos convencionales

Evidencia:
Aunque algunos estudios indican que hay más concentración de algunos componentes interesantes para la salud en productos ecológicos, la afirmación de que estos son nutricional o biológicamente mejores no es compatible con la actual evidencia científica, que, hasta la fecha, no ha demostrado que sean más seguros o nutritivos que los convencionales. Con relación a los efectos de comer alimentos ecológicos o convencionales sobre la prevención o tratamiento del cáncer, algunos estudios relacionan el consumo de alimentos ecológicos con un menor riesgo de padecer cáncer, pero se necesitan más estudios para poder establecer un conceso y una recomendación concreta.

Recomendación:
Comprar en establecimientos de confianza, seleccionando alimentos cercanos de producción y frescos de temporada. Lavar muy bien las frutas y verduras antes de su consumo. Hay que destacar que ecológico no siempre es sinónimo de saludable, ya que también existen alimentos ecológicos que contienen elevadas proporciones de grasas saturadas, azúcares…

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

¿Debo eliminar los productos lácteos de mi alimentación?

Mito: El efecto perjudicial que el consumo de productos lácteos tiene sobre las personas en tratamiento de cáncer es otro de los mitos más comunes. El origen puede ser la falsa relación entre cáncer de mama y el tipo de grasa que contienen los derivados de la leche. A la grasa de este tipo de productos, mayoritariamente saturada, siempre se le ha otorgado una mala reputación.

Evidencia:
La evidencia científica actual indica que el consumo adecuado de productos lácteos como la leche, el yogur o los quesos no está asociado a ningún efecto negativo sobre los tratamientos. En estudios recientes, se ha observado que algunos componentes de la leche, como el calcio, la vitamina D y la lactoferrina, podrían tener un efecto anticancerígeno y disminuir el riesgo de ciertos tipos de cáncer, como el de mama o colon, aunque que se necesitan más estudios para confirmarlo.

Se recomienda:
Seguir una alimentación saludable y equilibrada que incluya el consumo diario de lácteos (dos o tres raciones al día), por los nutrientes que aportan (proteínas, vitaminas y minerales). Solo deben eliminarse los productos lácteos de la alimentación si el oncólogo referente o el dietista-nutricionista del centro tratante lo indica.

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

“Debo seguir dietas alternativas que prometen la curación de la enfermedad”

•**DIETA CETOGÉNICA**: basada en la reducción de carbohidratos (y aportación calórica, con ingesta de proteínas y omega-3).

- •Déficit de vitaminas, pérdida de hambre, estreñimiento, hipoglucemia, acidosis metabólica y sedación.

•**DIETA VEGANA**: abstención del uso de productos de origen animal en la alimentación, como carnes, pescados, productos lácteos, huevos, miel, etc.

- •Pérdida de peso y déficit de vitamina B12, calcio y hierro, anemia y déficit proteico

•**DIETA MACROBIÓTICA**: NO QUEDA CLARO cuál es su composición y además existen en ella componentes que pueden poner en riesgo la salud.

- •Se fundamenta en la división de los alimentos según un parámetro invisible: su energía interior (yin y yang).
- •Alto contenido en yodo y arsénico procedente de las algas.
- •Deficiencia de proteínas, vitamina B12 y calcio.
- •Riesgo de deshidratación.

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

Otras creencias

“No bebo nada de agua pero sí tomo mucho zumo detox que me preparo en casa”

“Solo como proteína que es lo que no me va a hacer perder músculo”

“Los “batidos” que me han mandado me van a hacer tener más músculo”

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

Clinical Nutrition 40 (2021) 2898–2913

Contents lists available at ScienceDirect

Clinical Nutrition

journal homepage: http://www.elsevier.com/locate/clnu

ESPEN Guideline

ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer

Maurizio Muscaritoli [a, *], Jann Arends [b], Patrick Bachmann [c], Vickie Baracos [d], Nicole Barthelemy [e], Hartmut Bertz [b], Federico Bozzetti [f], Elisabeth Hütterer [g], Elizabeth Isenring [h], Stein Kaasa [i], Zeljko Krznaric [j], Barry Laird [k], Maria Larsson [l], Alessandro Laviano [a], Stefan Mühlebach [m], Line Oldervoll [n], Paula Ravasco [o], Tora S. Solheim [p], Florian Strasser [q], Marian de van der Schueren [r, s], Jean-Charles Preiser [t], Stephan C. Bischoff [u]

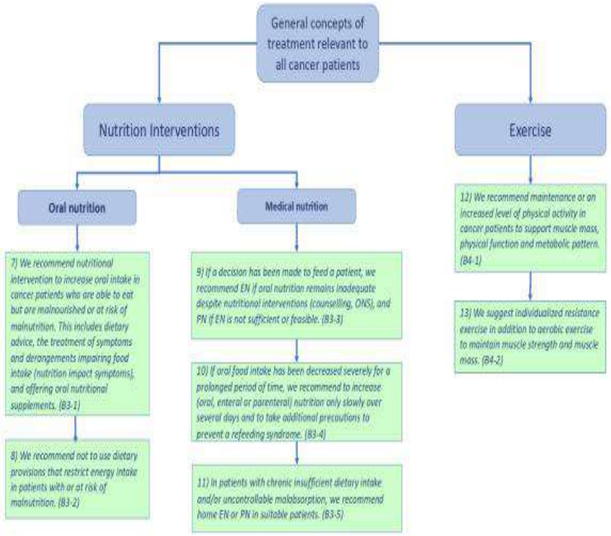


Fig. 3. General concepts of treatment relevant to all cancer patients: types of nutrition intervention; exercise.

Fig. 1. Structure of the ESPEN practical guideline: "Clinical nutrition in cancer".

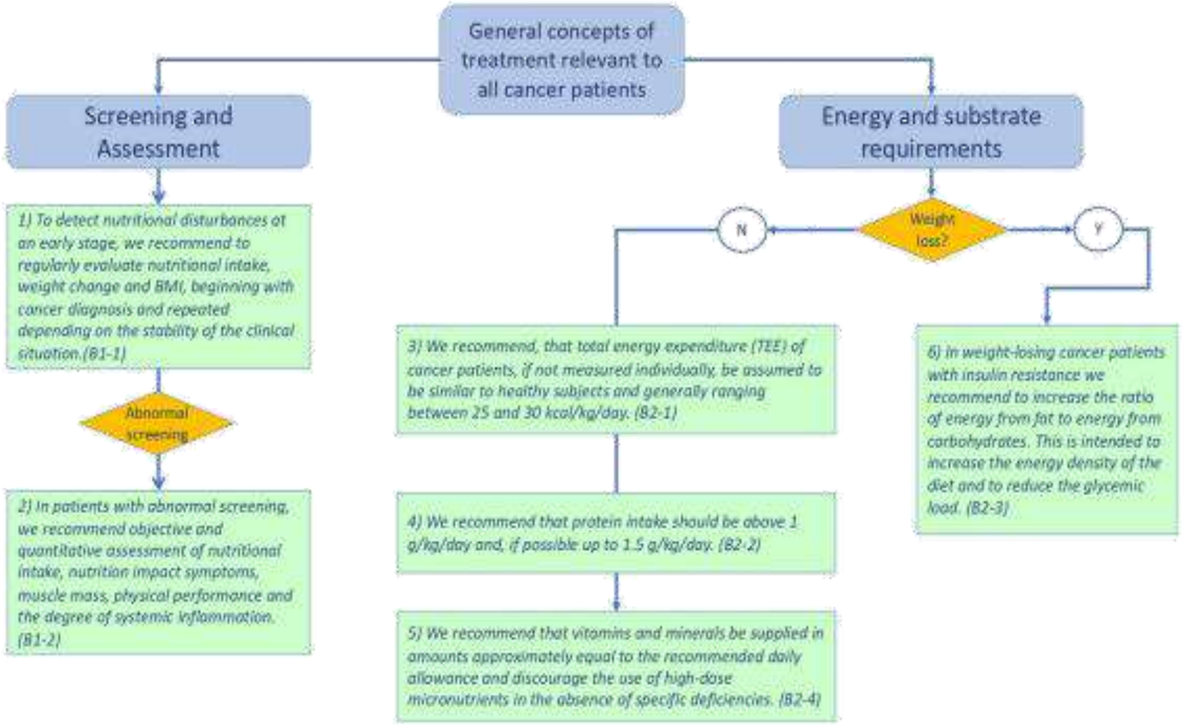


Fig. 2. General concepts of treatment relevant to all cancer patients: screening and assessment; energy and substrate requirements.

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL

Necesidades calórico proteicas

Aportes calórico proteicos

ACTUAR

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

INDICACIÓN

INGESTA CALÓRICA INSUFICIENTE

INGESTA CALÓRICA NULA

DÉFICITS DE NUTRIENTES

“NO ME APETECE COCINAR”

“QUIERO PONERME FUERTE”

“ESO LO QUE TOMABA MI FAMILIAR Y AÚN TENGO

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

CONCLUSIONES

- No existe ***ninguna dieta***, ningún ***alimento***, ni ***producto dietético*** que por sí solo ***cure el cáncer***.
- En nutrición, ***lo natural, no siempre* es** sinónimo de ***inocuo*** o sano.
- Es muy importante saber ***diferenciar las recomendaciones*** dietéticas ***para prevenir*** el cáncer, dirigidas a la población general, de las recomendaciones dietéticas ***dirigidas a las personas que reciben tratamiento*.**
- Antes de cambiar su dieta, tomar suplementos dietéticos, etc. ***Consulte siempre con su equipo médico.***

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA 2025

MUCHAS GRACIAS