

Nutrición y ejercicio para personas con cáncer

A continuación se presentan formas de comer alimentos saludables, mantenerse activo y mantener un peso saludable antes y después del tratamiento. Estos consejos ayudan a reducir la posibilidad de que el cáncer vuelva a aparecer o de que desarrolle otros tipos de cáncer. Hable con su dietista u otro proveedor sobre los objetivos de nutrición y ejercicio que más le convienen.

Haga 30 minutos o más de ejercicio la mayoría de los días de la semana.

- Procure hacerlo al menos 4 días a la semana.
- Haga cosas que aumenten su ritmo cardíaco. Algunos ejemplos incluyen:
 - Salir a correr
 - Dar un paseo a paso ligero
 - Nadar
 - Usar las escaleras en lugar del ascensor

Recuerde que no tiene que ser todo a la vez. (Ejemplo: Camine a paso ligero durante 10 minutos por la mañana y de nuevo por la noche).

Estire y fortalezca su cuerpo.

- Realice actividades como el yoga para estirar los músculos.
- Levante pesos ligeros o utilice una banda de resistencia para fortalecer sus músculos.
- Intente realizar actividades que estiren y fortalezcan sus músculos 2 días a la semana.
 - Esto ayuda a reducir las lesiones y el dolor. También mejora la amplitud de movimiento.

Mantener un peso saludable (IMC 18,9-24,9).

Si tiene alguna duda sobre el peso corporal, programe una cita con uno de nuestros dietistas, que podrá hablar de ello con usted.

- Si su profesional de la salud le recomienda perder peso, intente no perder más de 1 o 2 libras por semana. Asegúrese de que la pérdida de peso se produce lentamente a lo largo del tiempo.
- Mantener un peso saludable para su cuerpo puede reducir el riesgo de muchas enfermedades, incluido el cáncer.

Coma alimentos ricos en fibra.

- Los adultos necesitan entre 25 y 35 gramos diarios de fibra procedente de alimentos de origen vegetal.
- escoja frutas y verduras diferentes y coloridas.
 - Son buenas fuentes de vitaminas y otros nutrientes.
- Intente comer al menos 3 tazas de verduras sin almidón cada día, como espinacas, calabazas, pimientos y brócoli.
- Incluya en su dieta 2 tazas de fruta al día.
 - Una manzana, un plátano o una naranja equivalen aproximadamente a 1 taza.
- Seleccione los cereales integrales, como la pasta y el pan de trigo integral, en lugar de la pasta blanca o el pan blanco.
- Los frijoles, las nueces y las semillas son buenas fuentes de fibra.
 - Ejemplos: Frijoles negros, almendras y semillas de lino

Coma alimentos bajos en grasa.

- El objetivo general es consumir 50 gramos de grasa al día.
- Limite los alimentos con grasas saturadas y trans poco saludables, como los lácteos, las carnes, los alimentos fritos y algunos alimentos envasados.
 - escoja en su lugar carnes magras, lácteos bajos en grasa y alimentos horneados para una opción más saludable.
- Seleccione alimentos con grasas saludables e insaturadas, como los aceites de oliva y canola, los frutos secos, las semillas, los aguacates y el pescado.
- Intente comer al menos 2 raciones de pescado a la semana. Una porción es de 4 onzas o 3/4 de taza de pescado -del tamaño de la palma de una mano.

Limite los alimentos y las bebidas azucaradas.

- escoja alimentos con azúcares naturales, como la fruta, si quiere algo dulce.
- Revise las etiquetas de los alimentos para ver si tienen azúcares añadidos.

- Procure consumir menos de 25-36 gramos de azúcares añadidos al día. Tenga cuidado con el jarabe de maíz de alta fructosa, el azúcar moreno, el azúcar de caña evaporado o la miel en la lista de ingredientes.
- Es preferible elegir agua, y luego otras bebidas no azucaradas. Limite las bebidas azucaradas.

Escoja proteínas magras como el pollo, el pavo, el pescado y otras proteínas de origen vegetal como las judías, los frutos secos y las semillas.

- Limite las carnes rojas, como la ternera, el cerdo y el cordero.
 - Procure consumir menos de 12-18 onzas por semana.
- Limite/evite las carnes procesadas como el tocino, las salchichas, el jamón, los embutidos y los hot dogs.
 - Las carnes, especialmente las que se procesan con productos químicos de nitrato o nitrito, están relacionadas con un mayor riesgo de cáncer.

Vigile la cantidad de sal que consume.

- Lo mejor es menos de 2.000 miligramos al día.
- Dé sabor a los alimentos con hierbas y especias en lugar de hacerlo con sal de mesa.
- Limite los alimentos procesados con sodio, como los productos horneados, las comidas congeladas y los alimentos enlatados.

Beba abundante líquido.

- Elija beber agua con mayor frecuencia.
- Limite las bebidas azucaradas.
- Manténgase hidratado. Beba lo suficiente como para no sentir sed y que la orina sea incolora o de color amarillo claro.
- Limite la ingesta de alcohol. No tome más de dos bebidas al día si es biológicamente masculino o una bebida al día si es biológicamente femenino.

Consulte a su proveedor o a un dietista antes de tomar vitaminas o suplementos. Comer una variedad de alimentos saludables es la mejor manera de obtener nutrientes.

Algunas personas son alérgicas, no toleran o prefieren evitar ciertos alimentos. Esto puede dificultar una nutrición adecuada. Un dietista o profesional de la salud puede ayudarle a decidir si necesita vitaminas o suplementos. Informe a su proveedor y a su farmacéutico si está tomando alguna vitamina o suplemento. Pueden interferir con algunos medicamentos o tratamientos.

Más información.

Nuestros dietistas y especialistas en ejercicio físico del Centro de Bienestar y Salud Integral ofrecen planes personales basados en el diagnóstico y las necesidades de salud del paciente durante y después del tratamiento en el Instituto del Cáncer Huntsman. Llame al 801-587-4585 si tiene alguna pregunta, duda o desea un plan más especializado. huntsmancancer.org/wellness