

## El Azúcar y el Cáncer

### ¿Qué es el Azúcar?

Los carbohidratos son una parte esencial de una dieta e incluye alimentos tales como cereales, frutas, vegetales, lácteos, postres y caramelos. Cuando los carbohidratos se descomponen en el cuerpo, se forma un azúcar simple llamada glucosa. La glucosa es el azúcar simple de su cuerpo que da energías a sus ¿El azúcar alimenta al cáncer?

### ¿Alimenta el azúcar al cáncer?

No. El azúcar "alimenta" a todas las células de su cuerpo. Las células cancerosas necesitan azúcar para crecer, al igual que las células sanas, pero el azúcar no alimenta más a las células cancerosas que a las otras células de su cuerpo.

### ¿Puedo comer azúcar?

Sí. Evitar todos los alimentos con carbohidratos puede ser peligroso durante el tratamiento de cáncer. Cuando usted evita todos los carbohidratos, su cuerpo puede debilitarse y esto hace que su lucha contra el cáncer sea más difícil. Evitar todos los azúcares también puede causar estrés. El estrés puede elevar la cantidad de azúcar en la sangre y disminuir la eficacia del funcionamiento de su sistema inmunológico.

Aunque no haya azúcar en su dieta, su cuerpo seguirá produciendo azúcar de las proteínas y grasas de las que se alimenta. Aunque el azúcar no alimenta el cáncer, es una buena idea limitar la cantidad de azúcar añadida que usted come. Los alimentos y bebidas con azúcar añadida incluyen refrescos, té dulce, caramelos y productos horneados. Comer mucha cantidad de azúcar añadida puede hacer que su cuerpo produzca más insulina. La insulina es una hormona que su cuerpo produce para absorber glucosa. Su cuerpo necesita insulina para funcionar, pero no es sano que produzca demasiada.

El azúcar puede ocurrir naturalmente en carbohidratos complejos o puede añadirse a la comida. Ingerir una dieta equilibrada con carbohidratos complejos, proteína, fibra y grasa ayudará a su cuerpo a procesar el azúcar en una forma saludable. Los carbohidratos complejos tales como frutas, vegetales, cereales integrales, frijoles y lentejas son transformados lentamente en el organismo en azúcares simples, lo que reduce la cantidad de insulina que su cuerpo necesita para absorber los azúcares simples.

### Consejos para Utilizar el Azúcar en Su Dieta

Lea las etiquetas de los alimentos. Evite alimentos a los que se le han agregado azúcar, azúcar morena, jarabe de maíz, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa u otros edulcorantes que aparecen al principio del listado de ingredientes. Las etiquetas de alimentos han sido actualizadas y ahora incluyen una lista que proporciona la información de azúcares añadidos.

- Limite el consumo de bebidas azucaradas. Tenga cuidado con sodas, bebidas deportivas, cafés con leche o té azucarados con más de 10 gramos de azúcar agregada por porción. Elija beber agua con mayor frecuencia.
- Coma frutas en lugar de beber jugo de frutas. Si usted bebe jugo, limite la cantidad a seis onzas de 100% de jugo de fruta una vez al día.
- Coma alimentos enteros, sin procesar. Las verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, nueces y semillas contienen más fibra y son más saludables para usted.
- Limite el consumo de postres. Si usted come postres, límitese a pequeñas porciones, un par de veces a la semana.
- Pida asesoramiento. Si está teniendo dificultades en obtener una nutrición adecuada durante el tratamiento de cáncer, hable con su médico o dietista.

### Meriendas que ayudan a administrar el azúcar en la sangre

Estas ideas ayudan a equilibrar carbohidratos, proteínas, grasas y fibras.

- Mantequilla de almendra y plátano
- Licuado de frutas con leche y yogurt
- Yogurt griego y fresas
- Hummus y pan de pita integral o verduras
- Nueces y fruta seca
- Mantequilla de cacahuete y galletas saladas
- Queso de hebra y verduras
- Ensalada de atún y pan integral tostado
- Rollo de pavo y aguacate
- Sopa "chili" de pavo y papa horneada
- Yogurt y rebanadas de manzana

Los dietistas del Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. El Centro Wiggins de Salud Integrativa y Bienestar ofrece orientación en nutrición personalizada a los pacientes y sus familiares. Para hacer una cita o para recibir más información, llame al 801-587- 4585.