Supervivencia:

Pautas de nutrición y actividad física para supervivientes del cáncer

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson Cancer Center
Making Cancer History®

Pautas de nutrición y actividad física para supervivientes del cáncer

Índice

Para los pacientes y sus familias 2

Comprensión de la investigación sobre la nutrición 2

Pautas para la prevención del cáncer del American Institute for Cancer Research (AICR) 3
- Reducir riesgos con los alimentos 4
- Fitoquímicos 5
- Comer alimentos saludables 6
- Proteínas de origen animal 7
- Grasas esenciales 7
- Conocer la soya 8
- Limitar el sodio 8

Leer las etiquetas alimentarias 9

Limitar el alcohol 10

Hacer actividad física 10
- Beneficios de la actividad física 10
- Actividad física frente a ejercicio 11

¿Cuánta actividad física necesito? 12
- Ejercicio aeróbico 12
- Entrenamiento de fuerza 13
- Ejercicios de flexibilidad 13
- Consejos para el éxito 13

Mantener un peso saludable 14
- Índice de masa corporal 14
- Tamaño de la cintura 14
- Pérdida de peso 15

Vitaminas y otros suplementos 15
- ¿Cómo debo elegir un suplemento multivitamínico? 16
- ¿Cómo puedo estar seguro/a de la calidad de un suplemento? 16

Consideraciones especiales 16

Recursos 17

Apéndice 19

Notas 20

Para los pacientes y cuidadores

Este folleto está destinado a los supervivientes del cáncer. Aprenderá cambios importantes que puede hacer para estar más sano/a. Si tiene alguna duda sobre la información de este folleto, pregunte a su equipo de atención médica.

La nutrición y la actividad física desempeñan un papel importante en un estilo de vida saludable tras el tratamiento del cáncer. Un estilo de vida saludable puede:

- Reducir el riesgo de cáncer (nuevo o recurrente)
- Ayudarle a reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón
- Darle más energía
- Disminuir la tristeza y mejorar su estado de ánimo

Comprensión de la investigación sobre la nutrición

Gracias a las investigaciones en curso, ahora existen pautas más específicas para los supervivientes del cáncer. Este folleto se referirá a elecciones de estilo de vida basadas en la evidencia que pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar cáncer.

La mayoría de los expertos coinciden en que los supervivientes deben seguir la misma dieta que se recomienda para reducir el riesgo de desarrollar cáncer. Esto puede ayudar a prevenir que el cáncer reaparezca o que se desarrolle otro cáncer. Existen muchas razones por las cuales esta es una medida sensata.

- Como superviviente del cáncer, usted puede tener un mayor riesgo de tener:
  - Un segundo tipo de cáncer
  - Osteoporosis
  - Obesidad
  - Enfermedad del corazón
  - Diabetes
  - Problemas para realizar las actividades diarias

- Los cambios en la nutrición y el estilo de vida para prevenir el cáncer son similares a las pautas para la buena salud y el bienestar general. Ofrecen beneficios para la salud en cuanto a la prevención de la enfermedad.
- Ciertos alimentos contienen nutrientes que pueden ayudar a combatir el cáncer.
- Las investigaciones han demostrado que el exceso de peso aumenta el riesgo de desarrollar hasta 13 tipos de cáncer, que incluyen el cáncer colorrectal, de mama (posterior a la menopausia), de endometrio, de esófago, de páncreas, de vesícula biliar, de riñón y de hígado. Comer alimentos saludables es una forma de evitar el sobrepeso.

Pautas para la prevención del cáncer del American Institute for Cancer Research (AICR)

El American Institute for Cancer Research (Instituto Americano para la Investigación del Cáncer, AICR) es una importante organización de investigación sobre el cáncer. Basándose en sus investigaciones, han publicado una lista de pautas para ayudar a las personas a reducir su riesgo de cáncer. Vea las pautas a continuación para pensar en los cambios que puede hacer para vivir de manera más saludable. Use esta lista para fijar una meta que le ayude a vivir una vida más saludable. La meta puede ser pequeña, pero asegúrese de que sea específica. A medida que pase el tiempo, podrá fijar más metas.

1. **Tenga un peso saludable.** Mantenga su peso dentro del rango saludable y evite el aumento de peso en la vida adulta. Las pruebas que relacionan la grasa corporal con el cáncer son abrumadoras y se han vuelto más sólidas en la última década.
2. **Haga actividad física.** Practique alguna actividad física todos los días. Caminar más y sentarse menos es una forma excelente de reducir el riesgo de desarrollar cáncer. Cuanto más activo/a sea, mayor será el beneficio.
3. **Siga una dieta rica en granos integrales, verduras, frutas y frijoles.** Haga de los granos integrales, las verduras, las frutas y las legumbres como los frijoles y las lentejas una parte importante de su dieta habitual.
4. **Limite su consumo de comida rápida y otros alimentos procesados con alto contenido en grasas, almidones o azúcares.**
5. **Limite su consumo de carne roja y procesada.** No coma más que cantidades moderadas (de 12 a 18 onzas por semana) de carne roja, que son la res, el cerdo y el cordero. Coma poca carne procesada o ninguna.
6. **Limite su consumo de bebidas azucaradas.** Beba principalmente agua y bebidas no endulzadas. Existen pruebas concluyentes de que el consumo regular de bebidas azucaradas es una de las causas del aumento de peso y la obesidad.
7. **Limite el consumo de alcohol para reducir el riesgo de desarrollar cáncer.** Para prevenir el cáncer, es mejor no beber alcohol. Existen pruebas fehacientes de que beber alcohol es una de las causas de 6 tipos de cáncer. Incluso un pequeño vaso de alcohol al día puede aumentar el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer.
8. **No tome suplementos para la prevención del cáncer.** Intente cubrir sus necesidades nutricionales solo con una dieta equilibrada.

Reducir riesgos con los alimentos

"Fito" significa "planta" en griego. Los fitoquímicos se encuentran en las plantas que son fuentes de alimento y desempeñan una función vital en una alimentación saludable.

Los fitoquímicos son sustancias químicas de las plantas que son beneficiosas para la salud. Se encuentran en las frutas, las verduras, las legumbres, los frutos secos, las semillas, los granos integrales, las hierbas y las especias. Realzan el aroma, el color y el sabor de la planta.

Los fitoquímicos desempeñan una función importante para reducir el riesgo de desarrollar cáncer. Si bien aún estamos aprendiendo sobre el modo en que combaten el cáncer, las investigaciones tempranas sugieren que pueden ser una defensa de primera línea.

Los antioxidantes son un tipo de fitoquímicos que protegen a las células de los daños que pueden convertirse en cáncer. El daño celular puede ser causado por:

- El envejecimiento
- La contaminación
- La radiación
- La luz solar
- El tabaco
- Los herbicidas
- El alcohol
- Las lesiones

La mejor manera de incorporar fitoquímicos a su dieta es comer alimentos de origen vegetal. En la página 5 se incluyen ejemplos de alimentos que contienen fitoquímicos.

La clave es comer frutas y verduras en una variedad o mezcla de colores.

Fitoquímicos

Alimentos	Fitoquímicos	Beneficios posibles
Verduras de hoja verde oscuro (espinaca, col rizada, lechuga romana, berzas)	• Carotenoides (luteína, zeaxantina) • Flavonoides • Fibra • Folato	• Los carotenoides actúan como antioxidantes; pueden retardar el crecimiento de ciertos tipos de células cancerosas (mama, piel, pulmón, estómago); pueden mejorar la respuesta inmunológica • La fibra puede reducir el riesgo del cáncer colorrectal
Bayas (fresas, frambuesas, arándanos)	• Ácido elágico • Flavonoides • Antocianósidos • Vitamina C • Fibra	• Actúan como antioxidantes • Retardan la reproducción de las células cancerosas • Inhiben el desarrollo de ciertos cánceres
Brócoli y verduras crucíferas (coles de Bruselas, col, coliflor)	• Indoles • Isotiocianatos • Betacaroteno • Potasio	• Actúan como antioxidantes • Ayudan a reparar los daños en el ADN • Bloquean la actividad de las hormonas que impactan en el desarrollo de ciertos cánceres
Legumbres (frijoles secos, chícharos, lentejas)	• Inositol • Inhibidores de la proteasa • Esteroides	• Inhiben el crecimiento de las células cancerosas • Evitan que los tumores liberen compuestos que pueden destruir las células sanas cercanas • Reducen la inflamación (la cual puede promover el crecimiento del cáncer)
Tomates	• Licopeno	• Antioxidante • Pueden ofrecer protección contra el cáncer de próstata
Manzanas (con piel)	• Quercetina • Flavonoides • Vitamina C • Fibra	• Antiinflamatorios • Antioxidante

Para más información y otros ejemplos de alimentos que combaten el cáncer, visite la página web del American Institute for Cancer Research en www.AICR.org/foods-that-fight-cancer.

Comer alimentos saludables

Los alimentos de origen vegetal son una opción saludable y debe tratar de incluirlos más en su dieta. Seleccione alimentos frescos o congelados. Las verduras y las frutas en lata tienen menos nutrientes y suelen tener sal o azúcar agregados. Las plantas proporcionan vitaminas, minerales, antioxidantes, fitoquímicos y fibra. Cada uno de estos componentes es fundamental para la buena salud. Estos son ejemplos de alimentos de origen vegetal:

- Verduras
- Frutas
- Frijoles, chícharos y frijoles de soya
- Panes y pastas elaborados con granos integrales
- Frutos secos y semillas
- Aceite de canola y de oliva

Cuando incorpore alimentos de origen vegetal en sus comidas, trate de ocupar dos tercios de su plato con ellos y siga estos consejos:

- **Trate de consumir al menos 2.5 tazas de verduras y frutas** en su alimentación cada día**.**
  - Coma verduras y frutas en cada una de las comidas, en su mayoría verduras.
  - Consuma verduras y frutas a modo de snack.
- **Limite los alimentos fritos.**
- **Algunos fitonutrientes son realzados por la cocción, mientras que otros son destruidos.** Incluya alimentos de origen vegetal tanto crudos como cocidos para garantizar la variedad. Se recomienda comer los alimentos enteros más que exprimidos. Al extraer el jugo se elimina la fibra, la cual tiene muchos beneficios para prevenir el cáncer, y controlar el peso y la salud. Si desea consumir algunos de sus alimentos de origen vegetal como bebida, opte por la licuadora.
- **Elija granos integrales**, en lugar de harina blanca procesada (refinada) o arroz blanco.
- **Coma al menos 25 gramos de fibra al día.** Entre los alimentos ricos en fibra se encuentran la quinua, el arroz integral, el trigo integral, la avena integral, las frutas, las verduras, los frijoles, los chícharos, los frutos secos y las semillas.
- **Muchos alimentos de origen vegetal son buenas fuentes de proteínas.** Estos incluyen los frijoles, las lentejas y la quinua. Utilícelos para preparar una comida vegetariana una o dos veces por semana.

Proteínas de origen animal

El American Institute for Cancer Research (AICR) recomienda limitar las carnes rojas (como carne de res, cerdo, búfalo, venado y cordero) a menos de 18 onzas por semana para reducir el riesgo de desarrollar cáncer. Esto sería lo mismo que comer una porción de 3 onzas (aproximadamente el tamaño de una baraja de cartas), 6 días a la semana. Estas son otras formas de proteína animal para comer en su lugar:

- La leche, el yogur y el queso
- Los huevos, el pescado y la carne de ave

También se recomienda:

- Evitar las carnes procesadas, que hayan sido curadas, ahumadas o mantenidas en conserva. Algunos ejemplos son las carnes que se encuentran habitualmente en el mostrador de la charcutería, las carnes envasadas para el almuerzo, el pepperoni y el jamón.
- Utilice métodos de cocción bajos en grasa, como saltear, hornear, asar, asar a la parrilla y hervir. No las fría. Llene su plato con menos de un tercio de proteínas de origen animal.

Grasas esenciales

Estas son grasas saludables que solo se encuentran en los alimentos. Nuestros cuerpos no producen grasas esenciales. Las grasas omega 3 y omega 6 son necesarias para mantener la vida. Las grasas omega 3 ayudan a reducir la inflamación del cuerpo. Las grasas omega 6 aumentan la inflamación. Para reducir la inflamación crónica y el riesgo de desarrollar cáncer, coma más alimentos ricos en omega 3 y menos alimentos ricos en omega 6.

Coma más grasas omega 3	Coma menos grasas omega 6
Pescado de agua fría capturado en el medio silvestre, incluidos salmón, atún, mero, arenque, sardinas y caballa	Pescado frito
Aguacate, aceitunas	Verduras fritas
Nueces, pecanas, anacardos, semillas de lino molidas, semillas de chía, semillas de calabaza	Manís, semillas de girasol
Aceite de oliva, de canola y de aguacate	Aceite de soya, de maíz y de maní
Carne, leche, yogur y huevos de animales alimentados con pasto o criados en campo abierto	Carne, leche o huevos de animales alimentados con granos; leche rica en grasa y productos lácteos como leche entera, mitad crema-mitad leche, crema batida, queso rico en grasa; carne o pollo fritos en sartén o freidora

Conocer la soya

Los alimentos derivados de la soya, como el tofu, la leche de soya y el polvo de soya, ofrecen una serie de nutrientes. La soya es una buena fuente de fibra, proteína y fitoquímicos.

Actualmente, la mayoría de los expertos coinciden en que una cantidad moderada de soya (1 a 2 porciones por día) es segura y posiblemente útil para los supervivientes del cáncer, incluidos supervivientes del cáncer de mama. La soya contiene una gran cantidad de isoflavonas. Sin embargo, no consuma grandes cantidades de soya, como polvos de soya o suplementos de isoflavona. Hable con su médico/a o nutricionista para aprender más sobre la soya.

- **Leche de soya**: Este líquido no lácteo está enriquecido con calcio y, a menudo, con vitaminas A y D. Elija una opción baja en grasa o descremada. Utilícela para sustituir la leche en cualquier receta o tómela sola.
- **Tofu**: El tofu varía en textura de extrafirme a blando o sedoso. El tofu extrafirme es denso y conserva bien su forma para saltearlo o asarlo. El tofu blando o sedoso es ideal para mezclarlo en sopas o agregarlo a platos en puré o licuados.
  - Consejo: Cuando la receta requiera crema agria, sustituya la medida por mitad de tofu y mitad de crema agria.
  - Recuerde mantener el tofu en el refrigerador. Puede estropearse, así que compruebe siempre la fecha de caducidad.
  - El tofu puede congelarse por un máximo de 5 meses.
- **Nueces de soya**: Estos frijoles maduros de soya asados generalmente son aderezados. Tienen un sabor a fruto seco, similar a un maní asado. Pruébelos como snack.
- **Edamame** Esta soja verde hervida o al vapor se come directamente de la vaina. Extraiga el frijol con los dedos o los dientes y deseche la vaina. También pueden comprarse desvainados. Cómalos como snack.

Limitar el sodio

Limite el sodio a no más de 2,400 mg por día. Esta cantidad equivale aproximadamente a 1 cucharadita de sal. Comer con demasiada sal puede aumentar su riesgo de desarrollar cáncer de estómago y de empeorar una presión arterial alta ya existente. Trate de dividir su dosis de sal uniformemente durante todo el día.

Preste atención al contenido de sal oculto en el pan, los cereales, los alimentos en lata (como las sopas), los condimentos y las carnes procesadas (como los fiambres empaquetados y frescos). Limite estos alimentos para reducir su consumo de sal y lea las etiquetas de los alimentos como ayuda para elegir productos con menos sal. Condimente los alimentos con hierbas y especias en lugar de sal o aderezos preparados.

Leer las etiquetas alimentarias

En casi todos los alimentos procesados, carnes cocidas y alimentos preparados se incluye un panel de información nutricional (o etiqueta alimentaria). Algunos alimentos crudos como la pechuga de pollo cruda y las frutas y verduras frescas no tienen etiqueta.

Use estos consejos para ayudar a entender las etiquetas de los alimentos:

- Sepa que "g" equivale a gramo y "mg" a miligramo.
- Verifique el tamaño de la porción. Puede ser más o menos de lo que usted espera. Los tamaños de las porciones se basan en lo que se come normalmente.
- En el lado izquierdo de la etiqueta se enumeran las calorías, la grasa, el colesterol, el sodio, los carbohidratos totales y las proteínas. Conozca su valor deseado para cada uno.
- Verifique el porcentaje del valor diario en el lado derecho de la etiqueta.

Esto se basa en una dieta de 2000 calorías diarias. Ajuste los porcentajes para su dieta diaria si esta es distinta de 2000 calorías por día. Hable con un/a nutricionista para saber cuál debe ser su ingesta calórica diaria.

Datos Nutricionales

8 porciones por envase

Tamaño de la porción 2/3 de taza (55 g)

Cantidad por porción

Calorías	**230**
	% del valor diario*
Grasas totales 12g	**10%**
Grasas saturadas 1 g	**5%**
Grasas *trans* 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodio 160mg	**7%**
Carbohidratos totales 37g	**13%**
Fibra dietética 4g	**14%**
Azúcares totales 12g	
Incluye 10 g de azúcar agregado	**20%**
Proteína 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260mg	20%
Hierro 8mg	45%
Potasio 235mg	6%

*El % del valor diario le indica la cantidad aportada por un nutriente en una porción de alimento a la dieta de un día completo. Se utilizan 2,000 calorías al día como recomendación nutricional general.

Limitar el alcohol

Las bebidas alcohólicas tienen abundantes calorías y un beneficio nutricional limitado. En otras palabras, son calorías vacías. Los riesgos de cáncer y otras enfermedades aumentan cuando se incrementa el consumo de alcohol.

Beber demasiado alcohol puede aumentar el riesgo de:

- Cáncer de hígado
- Cánceres del sistema digestivo, como el cáncer colorrectal y el cáncer de boca y esófago
- Cáncer de mama
- Enfermedad del corazón
- Obesidad
- Cirrosis hepática

Si bien es necesario investigar más el alcohol y su vínculo con el riesgo de desarrollar cáncer, los datos demuestran que beber alcohol en combinación con el consumo de tabaco aumenta dicho riesgo.

Hacer actividad física

Beneficios de la actividad física:

- Reduce el riesgo de desarrollar cáncer
- Mejora la salud general
- Mejora la salud del corazón y los pulmones y reduce el riesgo de enfermedad del corazón
- Ayuda a bajar de peso y a mantenerlo
- Aumenta el nivel de energía, la resistencia, la fuerza y la flexibilidad
- Disminuye los efectos del estrés, la ansiedad y la fatiga y proporciona bienestar emocional
- Ayuda a mantener regularizada la función intestinal

Hable con su médico/a sobre qué ejercicios y actividades son los mejores para usted. Algunos efectos tardíos del cáncer y su tratamiento pueden limitar la actividad.

Maneras sencillas de hacer más actividad

- Use las escaleras en lugar del ascensor
- Estacione en el extremo más lejano del estacionamiento.
- Dé unas vueltas por la tienda antes de empezar a comprar.
- Compre una bicicleta estática nueva o de segunda mano y pedalee mientras ve la televisión.
- Camine, trote o salte la cuerda sin desplazarse.
- Aumente sus pasos tomando una ruta más larga.

Actividad física frente a ejercicio

El término "actividad física" describe muchas formas de movimiento, incluidas actividades que involucran los músculos esqueléticos grandes. La actividad física no debe confundirse con el ejercicio. El ejercicio consiste en actividades planificadas, estructuradas y repetitivas que mantienen o mejoran uno o más de los componentes de la aptitud física. Los 5 componentes de la aptitud física son la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la resistencia muscular, la flexibilidad y la composición corporal.

Es importante que usted se mantenga físicamente activo/a en general; es decir, que se mueva más y esté menos tiempo sentado/a. Es igualmente importante que haga ejercicio regularmente, incluido ejercicio aeróbico, entrenamiento de fuerza y ejercicios de flexibilidad.

- El ejercicio aeróbico es cualquier actividad que eleva la frecuencia cardíaca y la respiración por un período sostenido. Practicarlo ayuda a mejorar la resistencia cardiovascular y muscular.
- El ejercicio de fortalecimiento implica mover las articulaciones con cierta resistencia, a fin de generar fuerza y masa muscular magra.
- Realizar tanto ejercicios de fortalecimiento como aeróbicos ayuda a mejorar su composición corporal.
- Los ejercicios de flexibilidad pueden mejorar el rango de movimiento estirando los músculos de manera lenta y sostenida.

¿Cuánta actividad física necesito?

Ejercicio aeróbico

Debe tratar de hacer ejercicio aeróbico moderado o vigoroso la mayoría de los días de la semana. Durante el ejercicio aeróbico moderado, debe faltarle algo de aliento y sentir que su corazón late un poco más rápido. Durante el ejercicio aeróbico vigoroso, debe estar respirando con más rapidez y solo poder hablar pocas palabras por vez.

De acuerdo con su habilidad y sus metas, trate de alcanzar al menos lo siguiente:

- 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado a la semana

O BIEN

- 75 minutos de ejercicio aeróbico vigoroso cada semana

O BIEN

- Alguna combinación de ejercicio aeróbico vigoroso y moderado

Si le han diagnosticado un cáncer recientemente o está recibiendo tratamiento contra el cáncer, intente hacer ejercicio aeróbico durante al menos 30 minutos a una intensidad moderada 3 veces por semana.

Empiece despacio con sesiones más cortas (de 10 a 15 minutos) a un ritmo relajado para evitar lesiones. Luego, con el tiempo, aumente la frecuencia, la duración y la intensidad de su actividad.

Si no tiene tiempo o energía para una sesión más larga, pruebe a hacer ejercicio durante solo 10 minutos. Diez minutos de ejercicio 3 veces al día son igual de beneficiosos que 30 minutos de una sola vez.

La siguiente tabla ofrece ejemplos de ejercicio aeróbico moderado y vigoroso. Recuerde que usted puede juzgar qué es moderado o vigoroso usando las herramientas que mencionamos antes para vigilar el esfuerzo con el que siente que está trabajando. También puede cambiar la intensidad de un ejercicio para hacerlo más moderado o más vigoroso ajustando la cantidad de esfuerzo que le dedica.

Actividad moderada	Actividad vigorosa
Caminata a paso ligero (17 minutos por milla)	Caminata a paso rápido (12 minutos por milla)
Bailar	Correr
Natación lenta	Hacer largos en la piscina
Jugar al golf	Baloncesto
Tareas de jardinería	Ciclismo rápido

Entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza es un tipo de ejercicio que aplica resistencia contra una fuerza. Puede ayudar a generar musculatura magra, mejorar el tono muscular, ayudar a mejorar la densidad ósea para prevenir la osteoporosis y fortalecer los músculos. Incluya entrenamiento de resistencia al menos 2 días por semana. Elija un peso lo suficientemente pesado como para que no pueda hacer más de 15 repeticiones de un ejercicio determinado. Realice ejercicios que agreguen resistencia, como los siguientes:

- Use pesas libres o mancuernas para hacer flexiones de bíceps.
- Use máquinas con peso para hacer prensas de piernas.
- Haga estocadas o zancadas utilizando el peso de su cuerpo como resistencia.
- Use bandas de resistencia para hacer una prensa de hombros.

Ejercicios de flexibilidad

El ejercicio de flexibilidad consiste en mantener una postura corporal que elonga un músculo. Ayuda a conservar la movilidad completa en todas las articulaciones y a evitar lesiones durante el ejercicio o la actividad física.

Los ejercicios de flexibilidad incluyen:

- Estiramientos
- Yoga
- Pilates
- Taichí

Consejos para el éxito

- Programe el ejercicio en su calendario para reservar ese tiempo durante el día.
- Busque un/a compañero/a de ejercicio que le ayude a mantener su programa y le haga compañía.
- Haga 5 minutos de calentamiento y de enfriamiento. Recuerde hacer estiramientos después del calentamiento y del enfriamiento.
- Es posible que necesite aumentar la actividad e ingerir menos calorías para bajar de peso. Un/a nutricionista puede ayudarle con un plan personal de pérdida de peso.

Mantener un peso saludable

Reduzca su riesgo de desarrollar cáncer manteniendo un peso saludable. La grasa corporal total y la grasa visceral, es decir, la grasa alrededor de la cintura, aumenta el riesgo de desarrollar hasta 13 tipos de cáncer. Estos incluyen el cáncer colorrectal, de mama (posmenopáusico), de endometrio, de esófago, de páncreas, de vesícula biliar, de riñón, de hígado y otros. El índice de masa corporal y el perímetro abdominal son dos cifras importantes. Si son altos, usted puede tener un riesgo mayor de desarrollar ciertos cánceres y otros problemas de salud.

Índice de masa corporal (IMC)

El índice de masa corporal, o IMC, mide el peso de una persona en relación con su altura. A medida que aumenta el IMC, también lo hace su riesgo de sufrir ciertos cánceres. Para encontrar su IMC, consulte la tabla de la página 19. Luego revise la tabla a continuación.

Relación del IMC y el peso

- Por debajo de 18.5: Peso por debajo del normal
- 18.5 a 24.9: Normal
- 25 a 29.9: Sobrepeso
- A partir de 30: Obesidad

Mi IMC es _____

Mi meta en cuanto al IMC es _____

Tamaño de la cintura

Riesgo para la salud	Hombres	Mujeres
Bajo riesgo para la salud	40 pulgadas o menos	35 pulgadas o menos
Alto riesgo para la salud	Más de 40 pulgadas	Más de 35 pulgadas

La circunferencia de la cintura, o la medida de su cintura, indica la grasa que tiene alrededor de su cintura. Las personas con cinturas grandes o con aumento de tamaño de la cintura con el tiempo tienen un mayor riesgo de desarrollar algunos cánceres.

Para encontrar el tamaño de su cintura, siga estos pasos.

1. Póngase delante de un espejo y busque la parte superior del hueso de la cadera.
2. Mídase la cintura, justo por encima del hueso de la cadera, con una cinta métrica. La cinta debe estar ajustada, pero no presionar la piel.
3. Exhale y anote la medida en pulgadas.

El tamaño de mi cintura es _____

Pérdida de peso

Pregunte a su médico/a o nutricionista cuál es un peso saludable para usted. Si usted no está en un peso saludable, siga estos pesos:

1. **Fije una meta.** Asegúrese de que la meta sea sensata e incluya un plazo para alcanzarla. Por ejemplo, si debe bajar de peso, podría comenzar con una meta de pérdida de peso del 10% en 6 meses. No pierda peso demasiado rápido. La pérdida de peso lenta y uniforme es saludable. Comer de 300 a 500 calorías menos al día puede suponer una pérdida de peso de 1 a 2 libras por semana. Una pérdida de peso superior por semana puede no ser saludable.
2. **Concéntrese en comer alimentos equilibrados y más saludables.** Aumente su consumo de verduras y frutas.
3. **Comience a hacer actividad de forma sostenida.** Comience con 10 a 15 minutos de caminata cada día y aumente el tiempo gradualmente. Continúe aumentando hasta llegar a los 150 minutos por semana (30 minutos al día, 5 días a la semana).
4. **Haga cambios en el estilo de vida:**
   - Limite la cantidad de veces en que come fuera de casa.
   - Involucre a su familia y sus amigos en la actividad física.
   - Planifique sus comidas y programe tiempo para el ejercicio.
   - Haga de su salud y de su meta de pérdida de peso una prioridad.

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a perder peso o a evitar volver a subirlo. Algunas personas con obesidad no pueden perder suficiente peso para mejorar su salud o mantener la pérdida. Si su peso afecta a otras afecciones médicas, como la diabetes o el colesterol alto, es importante que hable con su equipo de atención médica sobre la mejor manera de controlar su peso. Pueden sugerirle otros tratamientos como programas conductuales basados en la evidencia, medicamentos o cirugía para ayudar a perder peso.

Vitaminas y otros suplementos

Es posible que no necesite tomar vitaminas, minerales, antioxidantes o productos a base de hierbas. Lo mejor es elegir alimentos saludables y mantener una dieta a base de vegetales.

Las investigaciones han demostrado que tomar suplementos puede no proporcionar el mismo beneficio para la salud que los alimentos enteros. En algunos casos, tomar altas dosis de algunos suplementos puede ser perjudicial.

Los suplementos también pueden interferir en la acción de los medicamentos con y sin receta, y la quimioterapia. Informe a su equipo de atención médica de todos los suplementos que toma. Si usted toma un medicamento anticoagulante, esto es especialmente importante.

En la mayoría de los casos, el cuerpo puede usar mejor los nutrientes de los alimentos que los de los suplementos. Si usted desea tomar un suplemento:

- Hable con su nutricionista y su equipo de atención médica. Ellos pueden ayudarle a revisar todas las opciones.
- Haga un seguimiento de su dieta para ver qué cantidad de nutrientes recibe de los alimentos.
- Si necesita un suplemento, tal vez lo mejor sea un suplemento multivitamínico diario. Tómelo según las indicaciones de la etiqueta.

¿Cómo debo elegir un suplemento multivitamínico?

Elija un suplemento multivitamínico que aporte no más de un porcentaje del valor diario de 100% de los nutrientes que se indican en la etiqueta. Este dato se encuentra en el lado derecho de la etiqueta de información nutricional. Evite los suplementos multivitamínicos que tengan productos a base de hierbas. Los ingredientes a base de hierbas pueden interactuar con los medicamentos con receta o de venta libre. Un suplemento multivitamínico no debe reemplazar los nutrientes que se encuentran en una dieta saludable y bien equilibrada.

¿Cómo puedo estar seguro/a de la calidad de un suplemento?

A diferencia de lo que sucede con los alimentos, el Gobierno de los EE. UU. no revisa la seguridad de los suplementos dietéticos. Esto incluye todas las vitaminas, los minerales y los productos a base de hierbas. Por lo tanto, lo mejor es usar suplementos dietéticos que sean revisados por una organización independiente, como United States Pharmocopeia o ConsumerLab.com.

United States Pharmocopeia (USP)
http://www.Quality-Supplements.org/
Para recibir el sello de aprobación "USP Verified" (verificado por la USP) en la etiqueta de un producto, el fabricante del suplemento debe participar voluntariamente en el programa. Entonces, el producto se prueba en cuanto a su calidad, pureza y potencia. La USP verifica muchos suplementos de marca y genéricos.

ConsumerLab.com (CL)
https://www.ConsumerLab.com/
ConsumerLab realiza revisiones independientes de los suplementos dietéticos y publica esta información en su sitio web. Sin embargo, esta información solo está disponible para los suscriptores. Las marcas que satisfacen las normas de CL pueden llevar su sello de aprobación en la etiqueta.

No se dispone de suficientes datos de investigación para afirmar que los suplementos a base de hierbas son seguros o útiles. Las hierbas varían de una región a otra y entre sí. Es difícil saber si los suplementos a base de hierbas son todos iguales. La evidencia sugiere que tomar demasiados suplementos puede aumentar el riesgo de desarrollar cáncer. Hable con su equipo de atención médica antes de tomarlos.

Consideraciones especiales

Incluso si usted tiene otro problema crónico de salud, como diabetes, enfermedad del corazón o enfermedad del hígado o del riñón, puede vivir una vida saludable y agradable. Además de estas pautas de nutrición y actividad física, controle su ingesta de carbohidratos, proteínas, sal y grasas.

Busque el asesoramiento de un/a nutricionista titulado/a que le ayude a mejorar su salud. Los nutricionistas titulados son especialistas con licencia. Su educación y capacitación los prepara para elaborar planes de atención personalizados para los pacientes durante el tratamiento, la recuperación y la supervivencia.

Recursos

@TheTable
https://AtTheTable.MDAnderson.org/
@TheTable es un libro de cocina en línea con recetas nutritivas y de uso sencillo para las familias a fin de llevar un estilo de vida saludable. Estas recetas han sido revisadas por un/a nutricionista del Children's Cancer Hospital.

American Cancer Society (Sociedad Americana Contra el Cáncer)
800-ACS-2345 (800-227-2345) | www.Cancer.org
La American Cancer Society ofrece información sobre nutrición durante y después del tratamiento, sobre cómo manejar los efectos secundarios y mucho más. En el campo de búsqueda del sitio web, escriba "nutrition" (nutrición) para encontrar información. Escriba "cooking smart" (cocina inteligente) para encontrar consejos sobre cómo cocinar saludablemente, listas de compras y más.

The Academy of Nutrition and Dietetics (The Academy) (Academia de Nutrición y Dietética o La Academia)
800-877-1600 | www.EatRight.org
The Academy es la mayor organización de profesionales en alimentación y nutrición del país. Este sitio web proporciona información objetiva sobre alimentos y nutrición para lograr una alimentación, salud y bienestar óptimos. Si bien está parcialmente restringido a los miembros de The Academy, usted puede buscar consejos sobre estilo de vida saludable, usar herramientas en línea, leer folletos y listas de lecturas y obtener vínculos a otros recursos de nutrición.

American Institute for Cancer Research (Instituto Americano para la Investigación del Cáncer, AICR)
800-843-8114 | http://AICR.org
El AICR financia las investigaciones sobre dietas y prevención del cáncer y educa al público sobre los resultados. Este sitio contiene información útil basada en la investigación. Haga clic en la pestaña "Subscribe" (Suscribirse) en la parte superior de la página para suscribirse a un boletín electrónico gratuito y a recetas saludables semanales.

National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer, NCI)
800-422-6237 | http://www.Cancer.gov
Para obtener más información sobre nutrición y supervivencia al cáncer, llame al Cancer Information Service (Servicio de Información del Cáncer) del National Cancer Institute. Un/a especialista con capacitación en información sobre el cáncer responderá sus preguntas. Escriba "nutrition" (nutrición) en el campo de búsqueda para leer "Nutrition in Cancer Care (PDQ®)" (La nutrición en la atención del cáncer, PDQ®).

National Institutes of Health – Office of Dietary Supplements (Institutos Nacionales de Salud, Oficina de Suplementos Dietéticos)
301-496-4000 | https://ODS.OD.NIH.gov/
Haga clic en la pestaña "Health Information" (Información de salud) para encontrar información sobre dietas, vitaminas, minerales y suplementos de hierbas. Este vínculo incluye advertencias de la Food and Drug Administration (Administración de Alimentos y Medicamentos, FDA) y reclamos publicitarios engañosos presentados por la Federal Trade Commission (Comisión Federal de Comercio, FTC). También se encuentra disponible la base de datos sobre consumo de alimentos del Department of Agriculture (Departamento de Agricultura).

Nutrition Data
www.NutritionData.com
Además de herramientas tales como la calculadora de necesidades diarias y la herramienta de búsqueda de nutrientes, Nutrition Data ofrece un análisis de nutrientes completo para cualquier alimento o receta, y le ayuda a seleccionar los alimentos que mejor se adapten a sus necesidades dietéticas.

Nutrition.gov
https://www.Nutrition.gov/
Este sitio web ofrece acceso a información del Gobierno sobre alimentos y nutrición. Podrá encontrar información confiable sobre alimentación saludable, actividad física y seguridad de los alimentos. También se ofrece información nutricional por etapas de la vida: bebés, niños, adolescentes, mujeres, hombres y personas mayores.

MD Anderson Cancer Center
http://MDAndersonTLC.LibGuides.com/nutrition
Esta herramienta en línea de The Learning Center (El Centro de Aprendizaje) le conecta con la información de salud fiable que necesita. Esta guía ofrece recursos sobre nutrición y actividad física para pacientes, supervivientes y el público general.

Aplicaciones y sitios web

Existen muchas aplicaciones y sitios web interactivos para prestarle asistencia con sus metas de salud. Algunos ayudan a hacer un seguimiento de la actividad, en tanto que otros pueden ofrecer información sobre nutrición y ayudar a mantener un registro de los alimentos. Si bien muchos se pueden usar en forma gratuita, algunos pueden tener a la venta funciones o ítems adicionales.

Artículos académicos

American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention in CA: A Cancer Journal for Clinicians, volumen 70, número 4, páginas 245-271, 2020. Disponible en: https://ACSJournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.3322/caac.21591

Nutrition and Physical Activity Guidelines for Cancer Survivors in CA: A Cancer Journal for Clinicians, volumen 72, número 3, páginas 195-300, 2022. Disponible en: https://ACSJournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.3322/caac.21719

Apéndice

Tabla de índice de masa corporal

	Normal						Sobrepeso					Obesidad										Obesidad extrema														
IMC	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**	**51**	**52**	**53**	**54**
Altura (pulgadas)																**Peso (libras)**																				
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264	269	275	280	285
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282	287	293	299	304
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443

Fuente: adaptado de *Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report.* .

Notas

Notas

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson Cancer Center
Making Cancer History®

Produced with funding provided by the Holiday Letter Program

Spanish translation of Survivorship: Living With, Through and Beyond Cancer
The University of Texas MD Anderson Cancer Center © 2012
Revised 02/2024, Patient Education