

Abordaje de procesos tumorales

Dra. Marina Kanenguiser
Médica Especialista en Nutrición

Hábitos alimentarios de una población
factor **determinante de su estado de salud**

pueden ser inadecuados por **déficit o exceso**
se relacionan con numerosas **enfermedades** de elevada prevalencia y mortalidad

ECV, CA, O, SP, DBT, osteoporosis, SM, anemia, caries dentales

mientras que otros alimentos promueven un **mejor estado de salud**

HÁBITOS DIETÉTICOS SALUDABLES
+ práctica regular de EJERCICIO FÍSICO



Modificaciones en el estilo de vida

Pilar básico para lograr y mantener
un BUEN ESTADO DE SALUD

Y para llegar lo mejor posible a Adultos Mayores
(con menos limitaciones)

4 LEYES FUNDAMENTALES DE LA NUTRICIÓN

Dr. Escudero

- Ley de la cantidad – de la calidad – de la armonía – de la adecuación

- Plan SUFICIENTE – COMPLETO – ARMÓNICO – ADECUADO a la SALUD del individuo

según: hábitos, gustos, aversiones, situación socioeconómica, religión...

y su ESTADO FÍSICO funcionamiento de su aparato digestivo y otros
alergias
tolerancias

momento evolutivo de una enfermedad

Esta ley debe cumplirse siempre

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA

(2016)

Representada por un **PLATO** donde

☉ la **mitad** corresponde a **frutas y verduras**.

De la **mitad** restante, un **tercio** corresponde a **harinas, cereales integrales, panificados, pastas, feculentos**;

☉ **más de un tercio** para **lácteos, carnes y huevos**,

☉ y el resto (**menos de un tercio**) para **aceites, frutos secos y semillas, y opcionales, dulces y grasas**.

☉ Coloca el **agua** en el **centro**

☉ y muestra la **actividad física** dentro de la gráfica

☉ además de mostrar la **sal** con un **signo negativo**, para incentivar su menor consumo.



OBJETIVOS DE LA ALIMENTACIÓN

- **Sentirse mejor**
 - Mantener un nivel elevado de **fuerza y energía**
 - Mantener el **peso corporal y las reservas de nutrientes**
 - Tolerar mejor los **efectos 2º** del tratamiento
 - Reducir el riesgo de **infecciones**
 - **Sanar y recuperarse** más rápidamente
 - Evitar y tratar **obesidad, sobrepeso**.
-
- Lo ideal es ir incorporando **GRADUALMENTE** estas recomendaciones (como 1 proceso).

QUÉ COMER

- Lo ideal para una buena y equilibrada alimentación es la VARIACIÓN
- Lo mejor son los alimentos NATURALES, COTIDIANOS, SIMPLES, SENCILLOS, CASEROS
- (menos industrializados o desnaturalizados, muy elaborados, procesados, pesados)

Ritmo aconsejable en la alimentación diaria:

3 ó 4 comidas principales – 1 ó 2 colaciones intercaladas

- **CANTIDAD:** moderada..
 - **CALIDAD. VARIACIÓN – VARIEDAD.** Orgánico – biodinámico
NATURAL (limitar alimentos industrializados).

 - **DESAYUNO** importante. Lácteo, fruta, frutos secos, cereal integral o pan
 - **COLACIÓN** A MEDIA MAÑANA (amargo)
 - **ALMUERZO** carne – legumbre – huevo – verdura cruda (máximo fuego digestivo)
 - **MERIENDA** algo dulce (fruta fresca – desecada). Almacenamiento H de glucógeno
 - **COLACIÓN** a media tarde
 - **CENA** liviana. Hortalizas o verduras cocidas. Cereal integral
- Acostarse luego de caminar 1 poco, y al menos 1.30 hs luego fin cena
- Cambios **progresivos** (proceso): los mejores

A LA HORA DE COMER

- **COMIDAS:** fraccionadas, subdivididas (para favorecer digestibilidad y absorción de nutrientes).
- Consumir, preferentemente, **raciones pequeñas o medianas**, no abundantes.
- **Masticar bien** cada alimento.
- Evitar ingesta de **AIRE** (no hablar mientras se come – evitar bebidas con **GAS** – gaseosas – soda).
- Evitar ropa muy ajustada.

MÉTODOS DE COCCIÓN y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

- **Conviene cocinar en: sartén y ollas de acero inoxidable o enlozadas, al horno, al vapor, hervor, salteados cortos, blanqueado.**
- Evitar ollas de aluminio y sartenes de teflón para cocinar.
- Cocinar sin HUMO (ej: carbón – leña).
- Cocinados: evitar ALTÍSIMAS TEMPERATURAS.
- Tratar de no comer comida recalentada.
- No comer ni beber alimentos demasiado fríos ni demasiado calientes (ojo mate!).

CONSERVACIÓN DEL ALIMENTO

- Mantener la heladera siempre **limpísima**.
- Al **descongelar** 1 alimento, hacerlo dentro de la heladera.
- 1 alimento perecedero, dejarlo como máximo **2 hs. a T° ambiente**.
- CONSUMIR SIEMPRE **AGUA SEGURA**.
- **VERDURAS Y FRUTAS**: lavar muy bien.
Si no son orgánicas: peladas y sin cáscara.
- **ALMACENAR** GRANOS Y SEMILLAS EN **FRASCOS DE VIDRIO OSCURO**, FUERA DEL ALCANCE DE LA LUZ DEL SOL Y LA HUMEDAD
(bajar posibilidad de contaminación x hongos).
- Observar que en el negocio en donde los compramos siempre haya **mucho movimiento** (para estar más seguros de que los alimentos son nuevos, no viejos).
- **No comprar** si en el negocio están **expuestos a granel** (en toneles al aire, siempre deben estar tapados y envasados).
Esto rige para **cereales, legumbres, frutas secos y desecadas**.
- **No sobrepasar límite seguridad aditivos alimentarios y pesticidas**.

¿Dónde colocamos cada alimento? (en la heladera)

- **Las verduras y las frutas** (que requieran frío), **abajo**, en el cajón.
- Verduras y frutas **ya cortadas**, en heladera.
- **Papas, batatas**: enteras: **fuera** de la heladera y del alcance de la luz solar (si no generan brotes, que no son saludables). Si están cortadas: en **heladera**.
- **Verduras de hoja**: bien secas, **abajo, envueltas**.
- **Frutas** que requieran aún madurar: fuera de la heladera.
- Toda **comida ya preparada y elaborada**: bien tapada, en el **estante superior**. Dura alrededor de 24 / 48 hs (menos de 48 si hace calor).
- Todos los **lácteos**: siempre **arriba**, estante superior, bien tapados. Duran lo que dice el envase, salvo que estén abiertos.
- **Carnes**: estante de **abajo**, bien cubiertas. Duran alrededor de 48 hs crudas. (menos pescado: 24 hs).
- **Huevos**: en la **puerta**, duran alrededor de 30 días.
- **TODO bien tapado, envuelto**, para que no tome los aromas de otros alimentos y no disperse los propios.

- Todas las recomendaciones dadas en este trabajo son generales, y x ello **deben ser ajustadas** según el estado físico de cada paciente y el momento evolutivo de la **patología.....**
- Por ejemplo, **no se recomiendan en principio verduras crudas, o cereales integrales**, a pacientes con **diarrea o inflamación intestinal...**
- Si el paciente está con mayor o menor vitalidad, la dieta o plan alimentario varía.....
 - **Por eso hay que adecuar estos ejemplos a cada individuo.**

Alimentos recomendados

- Máxima variedad (colores) de **VERDURAS Y HORTALIZAS**, mayormente crudas (mínima cocción).
- **De estación. Mejor ORGÁNICAS. Siempre MUY BIEN LAVADAS.**
- **En ambas comidas principales.**

Muy benéficos:

- hojas de verdura - crucíferas (brócoli, coliflor, coles de bruselas, repollos) – zanahoria, zapallo, calabaza – ajo – cebolla – puerro - palta
- **SOPAS CASERAS DE VERDURAS LICUADAS**
- **Evitar:** papa con brotes - batata inmadura. hongos
- **Limitar:** tomate-berenjena



- **VARIEDAD DE FRUTAS** (hasta 3 x día) – De estación y ORGÁNICAS.
- Mejor CRUDAS, con cáscara (si es orgánica).
- Mucha variedad.
- **1 CÍTRICO al día. KIWI.**
- **LICUADOS Y JUGOS**

CEREALES: mejor **integrales**, mejor aún **orgánicos**. Mejor **GRANOS ENTEROS** (en panes – granos de cereal en la comida)

arroz integral – avena - maíz (choclo – copos) - trigo integral (harina – pastas – pizza – tarta - empanadas integrales) - trigo burgol - germen de trigo – quinoa – amaranto – mijo - centeno - trigo sarraceno - cebada

Comer solos o mezclados con salsas, puré, sopas, ensaladas.



Evitar: exceso de harinas blancas (pastas, pizzas, facturas, tortas, galletitas, productos de panadería con harina blanca)

LEGUMBRES: todos los porotos. Los de más fácil digestión son las lentejas turcas.

SOJA y derivados **orgánicos** (porotos, medallones, tofu, miso, tempeh, texturizados de soja).

Evitar: maní.



LACTEOS: sólo **descremados**, Mejor biodinámicos.

Evitar: margarina

Limitar: quesos duros-chocolate-dulce de leche-queso rallado



HUEVOS: hasta 1 x día (entero). De **campo u orgánicos** mejor.



Evitar: huevos fritos o “demasiado” duros (huevo duro: sólo 8 minutos de hervor).

CARNES ROJAS: solamente **magras**, **retirando grasa visible** antes de cocinar.

Evitar grasas quemadas.

Carnes: buenas marinadas con limón.

POLLO: SOLAMENTE **ORGÁNICO O DE CAMPO**



PESCADO Hasta 2 veces x semana

atún, jurel, caballa, pollo de mar, salmón, arenque, lenguado, bacalao, sardina, dorado.

Frescos, **no en conservas**.

Evitar: carne de cerdo-de cordero (poco).

FIAMBRES-EMBUTIDOS (chorizo-morcilla-longaniza-salchicha-mortadela)-vísceras-frituras.
Mariscos.

FRUTOS SECOS U OLEAGINOSOS:

Almendras – Avellanas - Castañas – Nueces - Cajú



Comprarlos siempre **con cáscara**.

Semillas de calabaza, girasol, sésamo, chía

- Triturar en el momento de consumirlas, o activar durante 8 hs en agua en la heladera.

- ACEITUNAS – PALTA



- **FRUTA DESECADA:**

- **CIRUELAS DESECADAS-DÁTIL-HIGO SECO-PASAS DE UVA-OREJONES**

- Siempre **lavarla antes de consumir**.

- **No comerlas con el estómago vacío.**

ALIÑOS- CONDIMENTOS:



- **ACEITE DE OLIVA** (de primera presión en frío). Muy benéfico.
- Para preparaciones **en crudo** o agregando luego de cocinar, o para cortos **salteados**.
- Aceite de **girasol** (para preparaciones **en caliente**).
- **LIMÓN-SAL MARINA O ROSADA** (preferirla a la sal común)
Evitar excesos de SAL.
- **Condimentos benéficos:**
- albahaca – comino – jengibre - menta – orégano – perejil – estragón – nuez moscada – cúrcuma – romero – melisa – canela
- **Evitar:** aceites mezcla - vinagre – sal común – mayonesa- ketchup – mostaza envasada – salsas envasadas
- Para unir los alimentos y potenciar calorías, proteínas, grasas saludables: claras batidas, leche en polvo, miel, semillas trituradas



BEBIDAS

- **AGUA mineral o de filtro.** Siempre **agua segura.** Cantidad **SUFICIENTE.**
- **JUGOS de FRUTA y de VERDURA** (recién exprimidos)
- **LIMONADA.**
- **Infusiones:** de **HIERBAS** (para preparar tés y mate):
Malva-manzanilla-CEDRÓN-boldo-DIENTE DE LEÓN-cola de caballo
Hasta 2 x día.
- **Para hacer MATE:** colocar en el mate $\frac{1}{4}$ de **YERBA MATE ORGÁNICA**, y el resto agregar una, dos o más de las hierbas nombradas.
- **TÉ VERDE - Café de malta**
- **Café:** siempre de buena calidad.
- **TÉ NEGRO (limitar).**
- **EVITAR:** gaseosas- tónicas – jugos artificiales (sintéticos – azúcares simples) - **ALCOHOL**
- **Limitar** consumo de **AZÚCAR blanca – MIEL**



Dieta Alcalina



ALIMENTOS A EVITAR:

- **Alimentos ácidos, avinagrados**
- **Frituras - grasas quemadas. Aceites ya usados**
- **comidas de elaboración industrial**
- **Precocinadas**
- **alimentos ahumados-alimentos en conserva**
- **alimentos TOSTADOS – carbonizados, con costras**
- **Alimentos curados, conservados con sal**
- **enlatados**
- **charqueados**
- **SOPAS EN SOBRES Y EN CUBITOS**
- **Evitar olores fuertes y penetrantes (mejora tolerancia)**
- **Menos nitrosaminas (cigarrillo, humo, carnes rojas).**
- **Aspergillus: barras de cereal, galletas, leche, cereales, FS. A granel**

Respecto a otros ritmos:

- **BUEN DESCANSO** (suficiente).
“Duerme. El sueño cura más enfermedades que cualquier doctor”.
- **RITMOS biológicos:** intestinal - respiratorio, circulatorio, menstrual
- **EJERCICIO FÍSICO** periódico (acorde al estado de salud)
Aeróbico. Estiramiento. No competitivo. Deporte y juegos en el niño.
NO AL SEDENTARISMO

Actividad física: (ENFR 2013) más de la mitad de la población nacional (54,7%) **no alcanza** los niveles de actividad física recomendados en mayor medida mujeres y mayores de 65 años

- Ritmos sanos en el **TRABAJO**
- **RECREACIÓN** Estudio. **MENTE** activa
- Intereses. Proyectos. **SENTIDO** a la vida **Darle tiempo y espacio al**
AMOR (familia, amigos, comunidad) **ARTE**
- **NATURALEZA** (vitalidad – curativo. Absorbe energía nociva)
Meditación. Estar en el **PRESENTE**

FIN