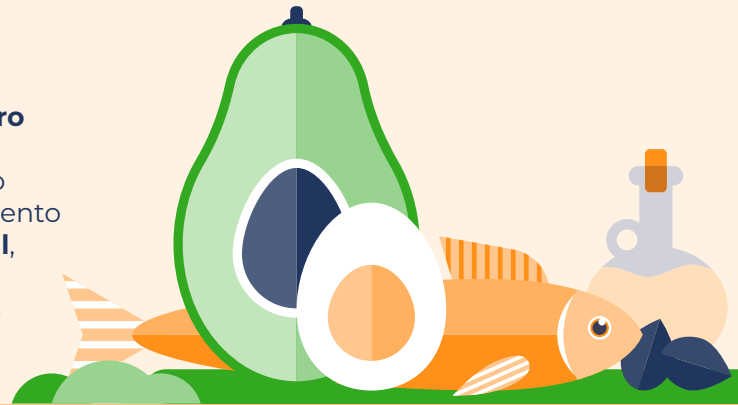











Alimentación antiinflamatoria







El **cáncer** se relaciona con una **situación de inflamación generalizada** en el cuerpo. La **alimentación**, entre otras situaciones, influye en el **equilibrio inflamatorio de nuestro cuerpo**, por eso es importante llevar una alimentación saludable y equilibrada. Una adecuada alimentación, junto con actividad física, son fundamentales durante el tratamiento del cáncer para **evitar un deterioro del estado nutricional**, mantener al máximo posible el **buen funcionamiento del organismo** y **tolerar mejor los tratamientos y los efectos secundarios** que pueden aparecer.



Recomendaciones generales a nivel nutricional

-  Repartir la alimentación en cuatro o cinco tomas al día.
-  Comer cinco raciones de fruta y verdura al día.
-  Asegurar el aporte de proteínas diario (a través de alimentos de origen animal - huevos, lácteos, carne magra, pescado azul- y de origen vegetal (legumbres, frutos secos...)).
-  Realizar comidas completas y equilibradas.
-  Mantener una correcta hidratación.
-  Tener en cuenta la higiene y medidas de seguridad alimentaria.
-  Priorizar las preparaciones sencillas y cocciones con poca grasa. Utilizar aceite de oliva virgen siempre.
-  Evitar el consumo de alcohol.
-  Reducir el consumo de alimentos ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sal.

Alimentos a potenciar por sus propiedades antiinflamatorias

-  Frutas, por su contenido en vitaminas y minerales, incluyendo:
 - » Rojas: fresa, frambuesas, arándanos, cerezas, moras, sandía, granada.
 - » Cítricas: naranja, limón, mandarina, pomelo.
-  Aceite de oliva virgen extra.
-  Alimentos con grasas saludables (ácidos grasos Omega-3):
 - » Pescado azul: salmón, sardina, atún, caballa, bonito, boquerón.
 - » Semillas como lino, chía o sésamo.
 - » Frutos secos como las nueces, almendras, avellanas.
-  Verduras y hortalizas de color verde oscuro, como brócoli, col, rúcula y espinaca; son ricos en Vit A, C.
-  Alimentos probióticos (incluyendo yogur y/o kefir semanalmente) y alimentos prebióticos (espárragos, puerro, boniato, cebolla, plátano...). Ayudan a mejorar la flora intestinal.
-  Condimentos e ingredientes como hierbas aromáticas, especias, tomate, ajo, chocolate negro, té verde...



Evitar al máximo

Alimentos que contribuyen al estado inflamatorio y aportan poco valor nutritivo deben consumirse con moderación o reducirse en lo posible:

1. **Grasas trans y aceites vegetales industriales:** productos fritos o empanados como patatas o snacks, margarinas, galletas, palomitas industriales, bollería industrial, comida precocinada, platos congelados, etc. Los aceites vegetales de girasol, soja y maíz, entre otros utilizados en productos industriales, pueden suponer la ingesta de dosis demasiado elevadas de solo algunos tipos de ácidos grasos.
2. **Azúcar refinado:** dulces, tartas y chucherías, salsas, panes industriales, encurtidos, conservas, platos precocinados e incluso fiambres, son productos en los que la industria alimentaria suele añadir grandes cantidades de azúcar.
3. **Harinas y cereales refinados:** estos elevan el azúcar en sangre mucho más rápido que los cereales integrales y su efecto es casi igual que el de azúcar refinado. Se encuentran en la pasta, bollería, panes blancos, cereales de desayuno, galletas, etc.
4. **Carne procesada:** el consumo de carnes procesadas está asociado con mayor riesgo de desarrollo de enfermedades de corazón, diabetes y varios tipos de cáncer. Hablamos de aquellas industriales: fiambre, salchichas, hamburguesa, embutidos, bacon, ahumados, etc.