



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Nutrición y cáncer de próstata: cómo llevar una dieta saludable

En esta información se explican las pautas de nutrición para seguir una dieta saludable y reducir el riesgo de padecer cáncer de próstata.

Puede leer todo el recurso o solo las secciones que se aplican a usted. Si tiene preguntas, hable con su dietista o su proveedor de cuidados de la salud.

Estilo de vida y riesgo de cáncer de próstata

Una alimentación y un estilo de vida saludables se asocian con el bienestar general. Los estudios demuestran que la alimentación y el estilo de vida pueden desempeñar un papel en el cáncer de próstata y su recurrencia (cuando el cáncer regresa).

Las claves para tener una buena salud general incluyen:

- Alcanzar y mantener un peso saludable
- Comer una dieta balanceada, más que nada verduras
- Limitar las carnes rojas y evitar las carnes procesadas
- Hacer ejercicio con regularidad

Cómo mantener un peso saludable

Una de las cosas más importantes que puede hacer para cuidar su salud es alcanzar y mantener el peso adecuado. El peso corporal excesivo (específicamente, la grasa corporal) se asocia con un mayor riesgo de contraer algunas enfermedades, incluidos la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. Entre ellos, cáncer de esófago, páncreas, colon, recto, riñón, vesícula y próstata. Tener sobrepeso o ser obeso pueden causar cáncer de próstata avanzado.

Encuentre su índice de masa corporal (IMC)

El índice de masa corporal (IMC) mide la cantidad de grasa que hay en el cuerpo según la altura y el peso. Permite saber si el peso que uno tiene es saludable o no. En los adultos, el IMC saludable se encuentra entre 18.5 y 24.9.

IMC	Categoría de peso
18.4 o inferior	Peso insuficiente
De 18.5 a 24.9	Normal
De 25 a 29.9	Sobrepeso
30 o superior	Obesidad

Puede calcular su IMC usando la herramienta que se encuentra en el siguiente sitio web:

www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm.

También puede encontrar su IMC en la tabla de IMC que se encuentra a continuación. Debe usar la tabla de la siguiente manera:

1. Busque su altura en la columna de la izquierda.
2. Una vez que la haya encontrado, busque su peso a lo largo de

la fila correspondiente a su altura.

3. Cuando haya encontrado su peso, fíjese cuál es el IMC correspondiente en la parte superior de la columna. Ese es su IMC.

BMI Table														
BMI	Normal						Overweight					Obese		
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
Height (feet and inches)	Body Weight (pounds)													
4' 10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	167	191
4' 11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	173	198
5' 0"	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	152	179	204
5' 1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	185	211
5' 2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	191	218
5' 3"	107	112	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	197	225
5' 4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	175	204	232
5' 5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	210	240
5' 6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	216	247
5' 7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	223	255
5' 8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	230	262
5' 9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	236	270
5' 10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	243	278
5' 11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	250	286
6' 0"	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	258	294
6' 1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	265	302
6' 2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	272	311
6' 3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	279	319
6' 4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	287	328

Por ejemplo, si usted mide 5 pies y 5 pulgadas, y pesa 168 libras, su IMC es de 28. Esto significa que tiene sobrepeso. Su objetivo debe ser lograr un IMC que esté dentro del intervalo normal.

Si usted tiene un IMC superior a 25, busque qué peso se corresponde con un IMC saludable para su altura. Ese es el peso al que debe aspirar.

Tenga en cuenta que el IMC es solo una medida de salud. Otras medidas incluyen el índice cintura-cadera y la circunferencia de cintura, que indican el peso en la zona abdominal (vientre). El peso adicional en la zona abdominal está relacionado con un mayor riesgo de padecer ciertas enfermedades, incluso en

personas con un IMC normal.

Determine sus necesidades calóricas

La necesidad calórica es la cantidad de calorías que el cuerpo necesita. Eso depende de:

- La edad
- La masa muscular (cuánto músculo tiene uno)
- La cantidad y el tipo de ejercicio que haga
- Su salud en general

Una mujer adulta por lo general necesita de 1600 a 2200 calorías al día. Un hombre adulto por lo general necesita de 2200 a 2800 calorías al día. En general, cuanto mayor o menos activa sea la persona, menos calorías necesita. Las personas que tienen mucho músculo o son muy activas, necesitan más calorías.

Saber cuántas calorías el cuerpo necesita puede ayudarle a aumentar o bajar de peso. Hay 3,500 calorías en 1 libra (454 gramos) de peso corporal.

Su peso corporal en libras x 12 = su necesidad calórica diaria estimada

Si necesita perder peso, reste 500 calorías de su necesidad calórica diaria estimada. Si necesita aumentar peso, sume 500 calorías a su necesidad calórica diaria estimada.

Por ejemplo, si pesa 200 libras (91 kilos):

- 200 libras x 12 = 2,400 calorías (su necesidad diaria

estimada)

- Para perder peso: 2,400 calorías - 500 calorías = 1,900 calorías por día
- Para aumentar peso: 2,400 calorías + 500 calorías = 2,900 calorías por día

Si tiene que bajar de peso, o solo desea obtener más información sobre una dieta balanceada, también puede visitar el sitio web del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA) en www.ChooseMyPlate.gov. Puede escribir su altura, peso, edad y nivel de actividad y se creará un plan de alimentación saludable para usted. Además, también puede programar una cita con un dietista para pacientes ambulatorios para obtener asesoramiento nutricional.

Controle el tamaño de sus porciones

Es importante pensar sobre el tamaño de la porción. Las porciones de las comidas y bebidas envasadas y de restaurantes han aumentado con los años. La siguiente tabla indica la cantidad de alimentos que equivale a 1 porción.

Grupo de alimentos	Alimento	Cantidad por porción
Pan, cereal, arroz y pasta	Pan	1 rebanada
	Bagel, estilo Nueva York	¼ bagel
	Cereal (caliente)	½ taza
	Cereal (frío)	1 onza o 28.4 g (de ½ taza a 1 taza, según cuál sea el cereal)

	Pasta	½ taza
	Arroz	½ taza
Verduras	Cortadas, cocidas o crudas	½ taza
	Jugo	¼ de taza
	Crudas, de hoja	1 taza
Frutas	Cortadas, cocidas o en lata (sin endulzar)	½ taza
	Secas	¼ de taza
	Jugo	¾ de taza
	Frescas	1 fruta mediana
Leche, yogur y queso	Leche o yogur	1 taza
	Quesos naturales (mozzarella, suizo, muenster, cheddar, provolone y gouda)	1 ½ onzas o 42.5 g
Carne magra, pollo, pescado, frijoles, huevos y frutos secos	Frijoles cocidos	½ taza
	Carne o pescado cocidos	3 onzas (85 gramos)
	Huevos	1
	Frutos secos	⅓ de taza
	Mantequilla de maní	2 cucharadas

Para determinar el tamaño de las porciones, también puede ayudarse con los ejemplos de objetos cotidianos que se brindan a continuación (véase la figura 1).

Figura 1. Ejemplos del tamaño de las porciones

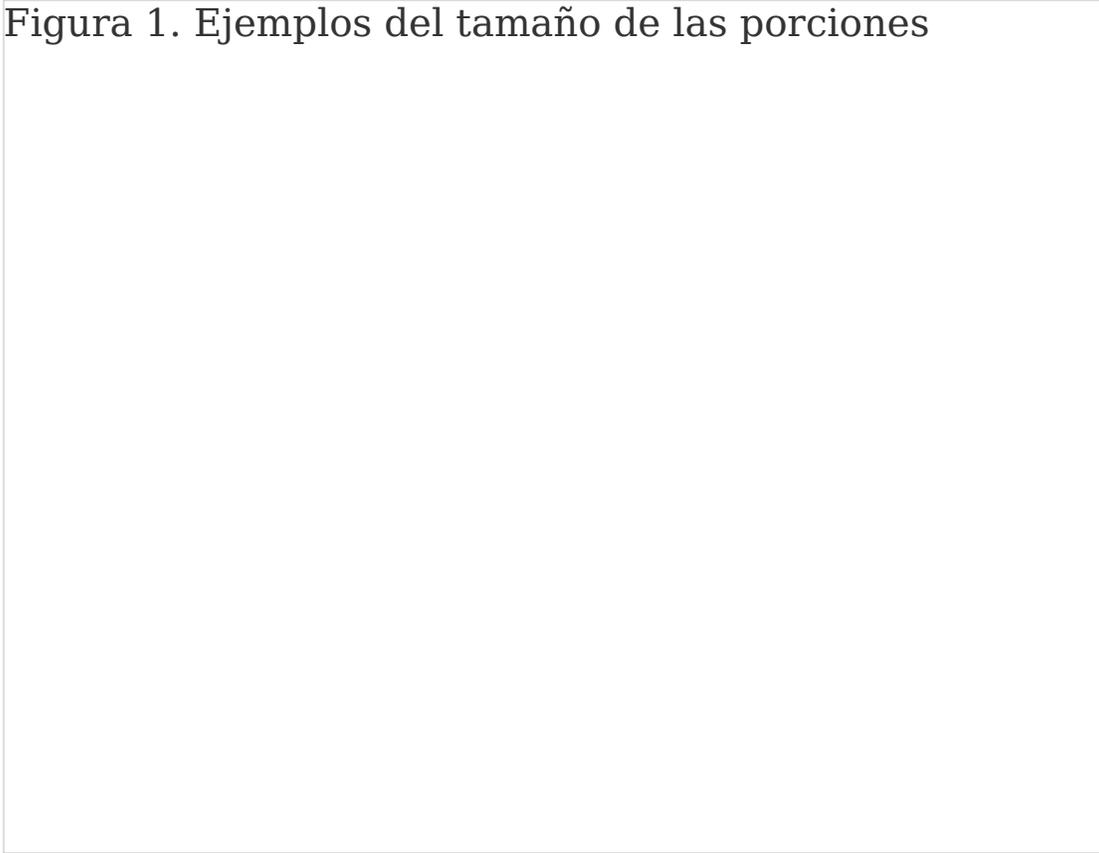


Figura 1. Ejemplos del tamaño de las porciones

Entienda la información de las etiquetas

Leer y entender las etiquetas de los alimentos puede ayudar a escogerlos de forma inteligente. En los Estados Unidos se modificarán las etiquetas de los alimentos para que brinden más información y sean más fáciles de leer. Las siguientes son algunas de las modificaciones:

- Indicar la cantidad de azúcares añadidos por porción.
- Indicar la cantidad de vitamina D y potasio por porción.
- Indicar las calorías y el tamaño de las porciones en letra más grande y más negrita para que sean más fáciles de leer.
- Modificar el tamaño de la porción para reflejar la cantidad que las personas efectivamente comen.

- Modificar el porcentaje del valor diario de los nutrientes como el sodio, la fibra y la vitamina D sobre la base de las pruebas científicas más recientes.

A continuación se brinda un ejemplo de una etiqueta actual y de una etiqueta nueva.



Figura 2. Etiqueta de alimentos anterior (izquierda) y etiqueta de alimentos nueva (derecha)

Cómo leer la etiqueta de los alimentos

La etiqueta que se ve a continuación enumera el contenido nutricional de una porción de macarrones con queso. Las flechas apuntan a los cuadros de la derecha, que explican lo que significa cada línea.



Figura 3. Cómo leer la etiqueta de los alimentos

Esta etiqueta muestra que los macarrones con queso tienen un alto contenido de grasa total y de grasa saturada. Debido al alto contenido de grasa, este alimento no se consideraría una elección saludable.

Haga actividad física

La actividad física y el ejercicio son una parte necesaria de un estilo de vida saludable. Hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio moderado la mayor parte de los días de la semana permite mantenerse en forma. Haciendo ejercicio moderado se pueden quemar unas 150 calorías al día (unas 1000 calorías por semana).

- Para mantener el peso que tiene en la actualidad, haga por lo menos 60 minutos de actividad moderada o enérgica la mayoría de los días de la semana.
- Si necesita perder peso, haga por lo menos de 60 a 90 minutos de actividad moderada o enérgica cada día.

El ejercicio se considera moderado cuando la respiración se acelera pero uno no se queda sin aliento (por ejemplo, se puede conversar, pero no se puede cantar), y cuando aparece transpiración luego de transcurridos 10 minutos. La actividad se considera enérgica cuando la respiración se acelera, uno no puede decir más que unas pocas palabras sin detenerse para descansar, y comienza a transpirar luego de algunos minutos.

Mantenerse activo también puede:

- Ayudarle a alcanzar y mantener un peso saludable
- Mejorar la salud cardiovascular
- Mantener los huesos fuertes
- Ayudar a prevenir las caídas
- Desarrollar masa muscular magra y reducir el tejido graso
- Mejorar la función cognitiva, lo que incluye la memoria, el razonamiento y el habla
- Reducir la fatiga (sentir más cansancio o debilidad que de costumbre) y aumentar la energía
- Reducir la depresión o ansiedad (fuertes sentimientos de preocupación o miedo)
- Prevenir o aliviar el estreñimiento (tener menos defecaciones)

que lo habitual)

- Mejorar el dolor en las articulaciones
- Reducir el riesgo de padecer otros tipos de cáncer y muchos trastornos y enfermedades crónicas
- Mejorar la salud en general

Existen otros beneficios de hacer ejercicio para las personas con cáncer. Si recibe quimioterapia, es posible que se sienta cansado durante el día. El ejercicio le puede ayudar a reducir la fatiga y aumentar la energía. Puede fortalecer su sistema inmunitario, aumentar su estado físico y ayudarlo a prevenir el aumento de peso.

Hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios o aumentar su ejercicio actual.

Cómo agregar ejercicio a su rutina diaria

Encuentre actividades físicas que disfrute. Esto hará que sea más probable que las haga regularmente. Recuerde que todo aumento pequeño de la actividad es útil. Establezca metas pequeñas y avance gradualmente.

El ejercicio se puede dividir en 2 o 3 sesiones. Por ejemplo, si no tiene 1 hora completa para hacer ejercicio, intente caminar durante 30 minutos dos veces al día. Pruebe las siguientes ideas para hacer ejercicio:

- Subir por la escalera en vez de tomar el ascensor.
- Bajarse del autobús o el subte una parada antes y caminar el resto del camino.

- Ir caminando al trabajo, la clase o la tienda, o sacar a pasear a las mascotas.
- Caminar de forma ágil 2 millas o 3.2 km en 30 minutos.
- Aumentar la cantidad de tiempo que uno pasa haciendo las tareas del hogar, como pasar la aspiradora, pasar un trapo al piso, sacudir y lavar los platos (de 45 a 60 minutos).
- Hacer “pausas activas” en el trabajo.
- Nadar durante 20 minutos.
- Andar 4 millas (6.4 km) en bicicleta en 15 minutos.
- Jugar al voleibol durante 45 minutos.
- Jugar al básquetbol durante 15 a 20 minutos.
- Bailar durante 30 minutos.
- Rastrillar las hojas o hacer otro trabajo de jardín durante 30 minutos.

Pautas para una alimentación saludable

Cómo equilibrar su plato

Cuando intenta comer sano, el equilibrio de los alimentos en su plato es importante. Tenga en cuenta la imagen del plato en la figura 4. Esto le puede ayudar a elegir el tamaño de la porción de los diferentes alimentos.



Figura 4.
Cómo
equilibrar
su plato

Dos tercios (o más) de su plato deben ser verduras, frutas,

granos integrales o frijoles. En cuanto a las verduras, trate de elegir las que no contengan almidón, como las siguientes:

- Brócoli
- Repollo
- Coliflor
- Verduras de hoja verde (como espinaca, lechuga, col rizada, acelga y bok choy)
- Champiñones
- Espárragos
- Calabacita
- Pimiento
- Tomates

Los granos, las frutas y otros carbohidratos ricos en fibra incluyen:

- Granos enteros o integrales (como arroz integral, pasta de trigo integral, quinoa y cebada)
- Verduras con almidón (como papas, batatas, maíz y calabaza)
- Frutas enteras (como bayas, manzanas, peras, kiwis y naranjas)

La proteína animal no debería ocupar más de un tercio de su plato. Algunas buenas fuentes son las siguientes:

- Pescado
- Productos lácteos sin grasa o descremados (como yogur

natural)

- Huevos
- Carne de ave

Para obtener proteína, también puede sustituir con una proteína vegetal, como los frijoles.

Es posible que su comida no siempre se vea exactamente como el plato que se muestra aquí. Podría tomar una taza de sopa de lentejas y verduras y comer una manzana pequeña, y obtendría un tipo similar de comida y proporciones. Además, podría comer más verduras en el almuerzo y la cena que en el desayuno. Para todas sus comidas, solo tenga presente las ideas “principalmente a base de verduras” y “controladas por porciones”.

Controle la grasa en su dieta

Hay grasas en nuestra dieta que son necesarias y saludables. Hay diferentes tipos de grasa. Algunas son más saludables que otras.

La grasa es rica en calorías. Un gramo de grasa tiene más de 9 calorías, mientras que 1 gramo de un carbohidrato o una proteína tiene 4 calorías. Por lo tanto, las comidas altas en grasa tienen muchas calorías en una pequeña cantidad de comida. Si desea perder peso o mantener la pérdida de peso, esto es importante.

Para algunos trastornos médicos, es posible que sea útil limitar las grasas. Sin embargo, para la mayoría de las personas, no hay necesidad de evitar las grasas. Lo que es importante es

evitar comer demasiadas calorías y elegir tipos de grasas más saludables.

Su ingesta de grasas debería ser aproximadamente de 20 % a 35 % de sus calorías. Esto sería de 40 a 70 gramos de grasa por día para una dieta de 1,800 calorías.

El tipo de grasa que come puede ser tan importante como la cantidad.

Tipos de colesterol

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa. Solo se encuentra en los alimentos de origen animal, como la carne, los huevos y los productos lácteos. El colesterol circula en la sangre dentro de unos paquetes que se llaman lipoproteínas. Hay 2 tipos de lipoproteínas: las “buenas” y las “malas” .

- Las lipoproteínas de baja densidad (LDL) son el colesterol “malo”: Pueden obstruir las arterias y provocar enfermedades cardíacas.
- Las lipoproteínas de alta densidad (HDL) son el colesterol “bueno”: conducen el colesterol hacia fuera del organismo.

Tipos de grasas

Limitar la cantidad de grasa saturada que se ingiere puede contribuir a que el corazón permanezca sano y facilitar el mantenimiento del peso. Elija sobre todo grasas monoinsaturadas. Estas grasas se describen a continuación.

Las **grasas monoinsaturadas** son de origen vegetal. Se encuentran principalmente en:

- Aceitunas
- El aceite de oliva
- El aceite de canola
- El maní y el aceite de maní
- Las almendras, las avellanas y las pacanas
- Aguacates

Estas grasas pueden reducir la concentración de colesterol total y de LDL. No afectan la concentración de HDL.

Las **grasas poliinsaturadas** también son de origen vegetal. Se encuentran en:

- El aceite de maíz
- El aceite de cártamo
- El aceite de girasol
- El aceite de soja
- Aceite de cáñamo
- Aceite de semillas de uva

Estas grasas pueden reducir la concentración de colesterol total y de LDL.

Las **grasas saturadas** se encuentran en:

- Grasa de pollo y carnes rojas
- Leche y productos lácteos enteros
- Mantequilla

- Manteca
- El aceite de coco, palma y semilla de palma

Comer alimentos que tienen demasiada grasa saturada puede aumentar la concentración de colesterol total y de LDL.

Los **ácidos grasos omega 3** son necesarios para la buena salud, especialmente para la del corazón. Se encuentran sobre todo en los pescados grasos. Se recomienda comer por lo menos 2 porciones (de 4 onzas o 113,4 g) de pescado con alto contenido de omega 3 por semana. Entre los tipos de pescados que tienen ácidos grasos omega 3 se encuentran los siguientes:

- Salmón
- Atún
- Caballa

Entre los alimentos que contienen pequeñas cantidades de ácidos grasos omega 3 se encuentran los siguientes:

- Verduras de hoja verde
- Nueces
- Soja
- Semillas de lino

Coma menos grasas saturadas y trans

Manténgase alejado de las grasas saturadas que se encuentran en la mantequilla, la grasa animal, el aceite de palma y de coco, y las grasas trans en la margarina en barra, los alimentos fritos y los productos horneados. Tenga en cuenta que cualquier

alimento que tenga aceites “parcialmente hidrogenados” en la lista de ingredientes contiene grasas trans.

Elija sobre todo grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.

Las pautas nutricionales recomiendan que la mayoría de la ingesta de grasas proceda de fuentes de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Se encuentran principalmente en alimentos vegetales y pescado y otros mariscos.

Sugerencias para reducir la cantidad de grasa en la dieta

Reducir la cantidad de grasa animal en su dieta puede disminuir el riesgo de padecer cáncer de próstata. Estas son algunas formas en que puede reducir la grasa en su dieta:

- Lea las etiquetas de los alimentos. Observe la cantidad de grasa que contiene su comida, pero también preste atención al tamaño de la porción. Comer 2 porciones de un alimento duplica la cantidad de calorías y grasas que consume.
- Limite los productos para untar que tengan un alto contenido de grasa. Estos serían:
 - Mantequilla
 - Margarina
 - Queso crema
 - Mayonesa
 - Ciertos aderezos para ensalada. Pruebe jugo de limón o vinagre balsámico y hierbas en las ensaladas en lugar de

aderezos envasados altos en grasa.

- Escoja cortes de carne que sean magros, como el pavo o el pollo sin piel, y el pescado.
- No coma más de 18 onzas (510 gramos) de carnes rojas por semana y evite carnes procesadas como perros calientes, salchicha, tocino y fiambres.
- Coma más comidas sin carne como tofu, lentejas o chile con frijoles.
- Quite la grasa y la piel de la carne antes de cocinarla.
- Evite los alimentos fritos en abundante aceite. En lugar de eso, prepare alimentos horneados, asados, al vapor o fritos con aceite en aerosol antiadherente.
- Use hierbas y especias para añadir más sabor a los alimentos, en lugar de mantequilla, aceite o salsas.
- Use frutas o jugos de frutas en sus adobos. Pruebe con el kiwi, la papaya, el limón o el jugo de lima.
- Use caldo de verduras o jugo de tomate con bajo contenido de sodio en lugar de manteca o aceite para cocinar las verduras, las carnes y los mariscos.
- Refrigere las sopas y retire la capa de grasa que se forma en la parte superior.
- Haga huevos revueltos o tortillas con 1 yema y 2 claras, también puede usar un producto sustituto del huevo.
- Elija atún o sardinas en lata que estén envasados en agua en vez de aceite. De lo contrario, escurra las sardinas o el atún enlatados envasados en aceite para reducir la cantidad de

grasa.

- Cocine con aceite de canola o de oliva. Estos son los aceites que tienen el menor contenido de grasa saturada.
- Elija leche, yogur y quesos descremados, sin grasa o con poca grasa en lugar de los enteros.
- Incluya frutos secos y aguacate en su dieta ya que contienen aceites monoinsaturados saludables, pero solo en pequeñas cantidades porque también tienen muchas grasas y calorías.
- Consuma sorbetes, helados de fruta, helados descremados o yogur helado en lugar de helado regular.
- Cubra las papas al horno, el pollo o el pescado con salsa, aderezo sin grasa o yogur natural descremado.

Incluya fibras en su dieta

La fibra es una parte importante de la alimentación porque:

- Ayuda a regular la defecación y prevenir el estreñimiento.
- Brinda una sensación de estar lleno.
- Ayuda a perder peso.
- Puede ayudar a reducir el colesterol.
- Puede reducir el riesgo de padecer diabetes, enfermedad cardíaca y obesidad.

Fuentes de fibra

Los alimentos de origen vegetal son las mejores fuentes de fibra. Además de frutas y verduras, comer una variedad de granos integrales, cereales, legumbres (como frijoles, arvejas y lentejas), frutos secos y semillas puede proporcionar la fibra

necesaria.

Lea con atención las etiquetas de los alimentos para averiguar si los alimentos que escoge tienen granos integrales. En las etiquetas de los alimentos debe aparecer la palabra “whole” (integral) justo antes del nombre del grano. Por ejemplo, cuando vaya a escoger un pan o una pasta de trigo, en la etiqueta debe decir “whole wheat” (trigo integral) y no “enriched wheat flour” (harina de trigo enriquecida).

Los siguientes son algunos consejos para incluir más fibra y granos integrales en su dieta:

- Coma alimentos como pan de trigo integral, arroz integral, cebada, avena entera, avena, cereales de salvado y palomitas de maíz.
- Pruebe panqueques, panecillos o mezclas de pan hechos con harina de trigo integral o de alforfón.
- Escoja un grano integral como la cebada y agregue una pequeña cantidad de fruta seca o nueces tostadas.
- Añada frijoles al arroz, la pasta, la ensalada y las sopas.
- Escoja frutas y verduras frescas en lugar de jugos.

Aumente lentamente la cantidad de fibra que come y bebe al menos 8 vasos (de 8 onzas o 236,6 ml) de líquidos cada día.

Para obtener más información sobre cómo incluir fibra en su dieta, lea *Guía de alimentos con alto contenido de fibra* (<https://sandbox18.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods>).

Limite la sal y el sodio

Comer alimentos con mucha sal puede elevar la presión arterial y aumentar el riesgo de padecer un accidente cerebrovascular, una insuficiencia cardíaca y una enfermedad renal. Coma menos de 2300 miligramos (mg) de sodio (alrededor de 1 cucharadita de sal) por día. Las comidas frescas que no están procesadas normalmente tienen menos sodio.

Lea las etiquetas de los alimentos para saber la cantidad de sodio en el producto. Elija alimentos que estén etiquetados como “bajo en sodio”, “muy bajo en sodio” o “sin sodio”.

Los siguientes son algunos consejos para reducir el sodio que consume:

- No agregue sal a las comidas en la mesa.
- Preste atención a los ingredientes. A veces, el nombre de un alimento puede ser engañoso. La pimienta con limón, los condimentos de especias y el adobo pueden contener grandes cantidades de sal u otras fuentes de sal, como MSG (glutamato monosódico).
- Cuando cocine, condimente los alimentos con hierbas frescas y especias en lugar de sal.
- Limite las comidas enlatadas.
- Limite los alimentos envasados, procesados, en vinagre y curados.
- Tenga en cuenta que la comida rápida y la comida de un restaurante común pueden contener grandes cantidades de sal.

Incluya calcio y vitamina D en su dieta

Es necesario ingerir calcio todos los días para que los huesos y los dientes se mantengan fuertes y para que los músculos y los nervios sean saludables. Si uno no ingiere una cantidad suficiente de calcio con los alimentos, el organismo lo toma de los huesos. Esto puede hacer que los huesos se vuelvan débiles y quebradizos, y provocar una enfermedad llamada osteoporosis. La osteoporosis aumenta el riesgo de fracturarse.

Los siguientes son algunos consejos para incluir más calcio en la dieta:

- Consumir de 2 a 3 porciones de productos lácteos descremados todos los días. Incluir leche, yogur o queso. Si tiene problemas para tolerar la lactosa (un tipo de azúcar que se encuentra en los productos lácteos), pruebe productos que no la contengan, por ejemplo, la leche Lactaid® o los productos con soja.
- Las almendras, las verduras de hojas verdes, la soja, las sardinas enlatadas y el salmón también son buenas fuentes de calcio.
- Los alimentos como los cereales y el jugo de naranja suelen tener calcio añadido.
- Muchas personas, en particular las mujeres durante la menopausia, necesitan suplementos de calcio. Hable con el médico o con un dietista para obtener más información acerca del calcio que necesita.

El organismo también necesita vitamina D para poder absorber el calcio que se ingiere. La vitamina D se encuentra en los

productos lácteos y en algunos pescados grasos. El cuerpo también puede fabricar vitamina D a partir de la luz solar. La mayoría de las personas obtienen toda la vitamina D que necesitan a partir de ella. No obstante, si usted no pasa mucho tiempo al aire libre o si suele mantener la piel tapada (por ejemplo, por motivos religiosos), es posible que necesite tomar un suplemento de vitamina D.

Consumo diario recomendado

En la tabla que aparece a continuación se indica la cantidad diaria de calcio y vitamina D que se necesita de acuerdo con la edad.

La edad	Calcio (mg)	Vitamina D (UI)
De 0 a 6 meses	200 mg	400 UI
De 7 a 12 meses	260 mg	400 UI
De 1 a 3 años	700 mg	600 UI
De 4 a 8 años	1000 mg	600 UI
De 9 a 18 años	1300 mg	600 UI
De 19 a 50 años	1000 mg	600 UI
De 51 a 70 años	1200 mg las mujeres y 1000 mg los hombres	600 UI
Más de 70 años	1200 mg	800 UI

UI=Unidades internacionales

La mayor parte de la masa ósea se crea durante la niñez y el principio de la etapa adulta. No obstante, nunca es demasiado tarde para mejorar la salud ósea. Para hacerlo, ingiera alimentos que tengan un gran contenido de calcio y vitamina D, y haga diariamente actividades con carga, como caminar, correr, levantar pesas o saltar la cuerda. Todo esto puede ayudarle a fortalecer los huesos.

Reduzca su consumo de alcohol

La investigación ha demostrado una conexión entre la cantidad de alcohol que se toma y el riesgo de tener cáncer de esófago, boca, cabeza y cuello, y cirrosis. Además, tiene un alto contenido de calorías. Si bebe, hágalo con moderación.

Preste atención al tamaño de los vasos de vino que usa en casa o en restaurantes. Algunas copas de vino contienen 20 onzas (casi 1 litro) o más, hasta 5 veces la cantidad en 1 porción de vino. Tenga en cuenta que la “cerveza suave” tiene menos calorías, pero no contiene menos alcohol en comparación con la cerveza regular.

Cada uno de los siguientes es 1 porción de alcohol:

- 4 a 5 onzas (118 a 148 ml) de vino o champaña (aproximadamente 100 calorías)
- 12 onzas (355 ml) de cerveza (aproximadamente 150 calorías)
- 1.5 onzas (44 ml) de bebida blanca, por ejemplo, 1 trago de tequila (aproximadamente 100 calorías)

Para ayudar a diluir el alcohol, use soda como una mezcla.

Si tiene preguntas sobre el alcohol, hable con su médico, enfermero o dietista.

Ejemplo de plan de alimentación

A continuación, hay algunos menús de muestra para ayudarle a usar alimentos saludables en su dieta. Estos menús no son adecuados para todas las personas. Las necesidades y los gustos individuales varían, por lo que no necesita seguir los menús con exactitud. Sin embargo, es posible que le dé algunas ideas para preparar comidas y bocadillos saludables.

Comida	Menú de muestra 1	Menú de muestra 2	Menú de muestra 3
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">• 1 taza de copos de salvado con 2 cucharadas de pasas• ½ taza de leche descremada• 1 banana rebanada• Café o té con leche descremada	<ul style="list-style-type: none">• 8 onzas (237 ml) de yogur descremado de vainilla o fruta• 1 taza de avena entera cocida con 2 cucharaditas de canela y azúcar mezcladas• ½ taza de fruta fresca o en lata (en su propio jugo)• Café o té con leche descremada	<ul style="list-style-type: none">• Frittata de verduras (1 huevo, 2 claras de huevo y 1 taza de verduras en juliana)• 1 taza de cubos de melón• Café o té con chocolatada descremada

Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de atún (4 onzas o 113 g de atún envasado en agua y una cucharada de mayonesa con bajo contenido de grasa) • 1 rebanada de pan multicereales • ½ taza de ensalada de frijoles fríos (enlatados, escurridos y enjuagados) y zanahorias • 1 taza de uvas • 16 onzas (473 ml) de agua mineral con gas con un trozo de limón fresco 	<ul style="list-style-type: none"> • Sándwich de pavo (3 onzas u 85 g de pechuga de pavo asada en 2 rodajas de pan integral, 1 cucharada de mostaza o mayonesa con bajo contenido de grasa, ¼ aguacate rebanado, lechuga y tomate) • 1 manzana mediana • 8 onzas (237 ml) de leche chocolatada descremada 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ½ tazas de sopa de frijoles negros y maíz* • Panecillo de trigo integral con 1 rodaja de queso con bajo contenido de sodio • 1 taza de ensalada de hojas verdes mixtas • Aderezo para ensalada: 1 cucharada de aceite de oliva y 1 cucharada de vinagre balsámico
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> • 15 almendras • 1 naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de palomitas de maíz infladas con aire (sin manteca añadida) 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de queso cottage al 1% • ½ taza de frutas frescas
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • 4 onzas (113 g) de pasta de trigo integral 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de chili vegetariano • 2 rebanadas de 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 onzas (170 g) de salmón asado

	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de salsa de tomate sin sal añadida • 1 cucharada de queso parmesano rallado • 4 onzas (113 g) de pechuga de pollo asado • 6 espárragos al vapor • 1 taza de hojas verdes mixtas con tomate, cebolla colorada y 4 aceitunas negras • 2 cucharadas de aderezo con bajo contenido de grasa 	<ul style="list-style-type: none"> pan de trigo integral o 1 panecillo mediano de trigo integral • 1 taza de ensalada de hojas verdes mixtas • Aderezo para ensalada: 1 cucharada de aceite de oliva y 1 cucharada de vinagre balsámico • 2 rodajas de sandía 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de espinaca y hongos salteados en 2 cucharadas de aceite y ajo • 1 batata rebanada y cocida en el horno • 1 taza de hongos cocidos • 1 taza de arroz integral
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pera fresca bañada con una galleta Graham desmenuzada y 2 cucharadas de yogur descremado 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de helado de frutas acompañado con 1 taza de fresas o frambuesas frescas o congeladas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de cocoa sin azúcar hecha con leche descremada • 1 manzana asada condimentada con canela
Contenido nutricional	<ul style="list-style-type: none"> • 1780 calorías • 58 g de grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • 1800 calorías • 28 g de grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • 1700 calorías • 47 g de grasa

<ul style="list-style-type: none"> • 10 g de grasa poliinsaturada • 12 g de grasa saturada • 30 g de grasa monoinsaturada • 211 mg de colesterol • 37 g de fibra • 933 mg de calcio • 1800 mg de sodio • 3370 mg de potasio 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 g de grasa poliinsaturada • 8 g de grasa saturada • 9 g de grasa monoinsaturada • 81 mg de colesterol • 47 g de fibra • 1300 mg de calcio • 1600 mg de sodio • 4200 mg de potasio 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 g de grasa poliinsaturada • 13 g de grasa saturada • 20 g de grasa monoinsaturada • 320 mg de colesterol • 44 g de fibra • 1050 mg de calcio • 2300 mg de sodio • 3300 mg de potasio
---	--	---

***Receta de la sopa de frijoles negros y maíz**

- Lata de 28 onzas (794 g) de tomate triturado con bajo contenido de sodio y albahaca
- 8 onzas (237 ml) de jugo de tomate con bajo contenido de sodio
- Lata de 16 onzas (454 g) de frijoles negros enjuagados
- Lata de 16 onzas (454 g) de frijoles blancos enjuagados
- Lata de 16 onzas (454 g) de frijoles rojos enjuagados
- Lata de 16 onzas (454 g) de maíz dulce
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de romero
- ½ cucharadita de copos de pimiento rojo (opcional)

Mezclar los ingredientes en una cacerola grande y calentarlos hasta que hiervan. Bajar la intensidad del calor y hervir a fuego lento durante 10 minutos. Rinde 4 porciones.

Suplementos nutricionales

Se están estudiando los siguientes nutrientes para determinar los posibles efectos en el cáncer de próstata. Es posible que los suplementos de vitaminas, minerales y hierbas interfieran con ciertos tratamientos del cáncer de próstata. Siempre consulte con un proveedor de cuidados de la salud antes de tomar cualquier suplemento nutricional.

Para obtener más información sobre hierbas y minerales, visite: www.aboutherb.com.

Suplementos de multivitaminas y minerales

- Las multivitaminas con altos niveles de selenio, vitamina C y E y betacaroteno pueden interferir con la quimioterapia y la radioterapia.
- Coma frutas y verduras enteras para asegurarse de obtener todas las vitaminas que necesita sin interferir con su tratamiento. Las frutas y verduras también contienen fitoquímicos (compuestos que se encuentran en las plantas que tienen un efecto beneficioso para su salud) y fibra que no se encuentra en las píldoras de vitaminas.

Carotenoides

- Los carotenoides dan color a ciertas frutas y verduras. Dos tipos de carotenoides comunes son el licopeno (que se

encuentra en los tomates, la guayaba, la piña y la sandía) y el betacaroteno (que se encuentra en las verduras de hoja verde oscuro y las verduras de color amarillo y naranja como las zanahorias y las batatas).

- Los estudios sugieren que el licopeno de los alimentos puede reducir el riesgo de cáncer de próstata.
- Es poco probable que los alimentos y suplementos con alto contenido de betacaroteno tengan efectos importantes en el riesgo de padecer cáncer de próstata.
- Evite tomar suplementos de betacaroteno y exprimir alimentos ricos en él. Es seguro comer alimentos con betacaroteno.

Semillas de lino

- Se ha demostrado que las semillas de lino ayudan a reducir el crecimiento y la propagación del cáncer de próstata, y son una buena fuente de fibra y ácidos grasos omega 3.
- El cuerpo no absorbe las semillas de lino enteras así que asegúrese de moler las semillas para obtener beneficios en la salud.
- El aceite de semillas de lino no tiene los mismos beneficios que las semillas de lino molidas.

Folato

- Es importante tomar la cantidad adecuada de folato. Un estudio determinó que tomar suplementos de ácido fólico puede más que duplicar el riesgo de padecer cáncer de próstata.

- Agregar la cantidad justa de folato (400 microgramos) en su dieta puede reducir ligeramente su riesgo de cáncer de próstata.
- Siga una dieta balanceada con alimentos ricos en folato como cereales fortificados para el desayuno y productos de granos, hígado, legumbres, verduras de hoja verde oscuro, espárragos, aguacate y frutos secos.

Té verde

- Es poco probable que el té verde reduzca el riesgo de padecer cáncer de próstata, pero la investigación continúa.

Selenio y vitamina E

El selenio y la vitamina E son antioxidantes estudiados en el ensayo de prevención con selenio y vitamina E (SELECT) por su posible papel en la prevención del cáncer de próstata.

- El estudio constató que los suplementos de selenio y vitamina E, que se tomaron juntos o por separado, no previnieron el cáncer de próstata. Las personas que tomaron solo vitamina E en realidad tuvieron un pequeño aumento en el riesgo de desarrollar cáncer de próstata.
- No recomendamos tomar suplementos de selenio o vitamina E. Obtenga su ingesta de selenio y vitamina E comiendo alimentos como mariscos, granos integrales, aceite vegetal, margarina, frutos secos, semillas, huevos, panes de trigo integral y cereales.

Soya

- Los productos con soya son una buena adición saludable para

el corazón a su dieta como reemplazo de los alimentos que son ricos en proteínas animales y grasas saturadas.

- Las fuentes de alimentos con soya se deben consumir con moderación. Puede obtener su dosis diaria de soya a través de alimentos como tofu, leche de soya, soya (edamame), nueces de soya, mantequilla de nuez de soya, miso (pasta de soya) y hamburguesas de soya.
- No se recomienda consumir suplementos de soya y barras de soya porque no tienen los mismos nutrientes que se encuentran en los alimentos integrales. Las barras de soya tienen muchas calorías, azúcar y grasas.

Zinc

- El zinc es necesario para el funcionamiento normal de las células, para la señalización nerviosa y para que el cuerpo se proteja contra infecciones o enfermedades.
- Los estudios han demostrado que tomar más de 100 mg de zinc al día puede aumentar el riesgo de cáncer de próstata, aumentar los niveles de LDL, disminuir los niveles de HDL y ralentizar el sistema inmunitario.
- No tome suplementos de zinc. En cambio, obtenga zinc de alimentos como carne, pescado, pollo, frijoles y granos integrales.

Inquietudes nutricionales durante el tratamiento

Los tratamientos contra el cáncer de próstata tienen sus propias pautas y recomendaciones alimentarias. Esta sección

explica algunas de las recomendaciones para diferentes opciones de tratamiento. Para obtener más información, pida a su médico, enfermero o dietista el recurso *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (<https://sandbox18.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment>).

Braquirradioterapia

Durante la braquirradioterapia (semillas radioactivas insertadas en la próstata), no hay restricciones alimentarias. Puede continuar con su dieta habitual.

Radioterapia externa

La diarrea (defecación suelta o aguada) es un efecto secundario común durante algunas formas de radioterapia en la próstata. Su médico le dirá si debe seguir una dieta de bajo contenido de fibra.

Terapia de privación androgénica/terapia hormonal

La hormona testosterona permite que crezcan las células del cáncer de próstata. En la terapia de privación androgénica, se bloquea la testosterona mediante medicamentos tales como leuprolide (Lupron®). Otra forma de reducir los niveles de testosterona es a través de la orquiectomía (extirpación del testículo). Un posible efecto secundario de la terapia hormonal es el aumento de peso. Seguir las pautas para una dieta saludable en este recurso, controlar los tamaños de las porciones y ejercitarse, si es posible, pueden ayudarle a mantener un peso saludable.

La testosterona también ayuda a conservar los huesos fuertes,

por lo que tener niveles más bajos de testosterona puede resultar en un mayor riesgo de sufrir osteoporosis y fracturas óseas. Para proteger los huesos, incluya calcio en su dieta diaria.

La quimioterapia

Los efectos secundarios de la quimioterapia pueden incluir pérdida de apetito, náuseas (sensación de que va a vomitar), vómitos y molestias en la boca. Debido a esto, es posible que tenga dificultad para comer. Durante este período, trate de comer comidas pequeñas, frecuentes, suaves y blandas. Los suplementos alimenticios como Ensure® o los batidos entre comidas pueden ayudarle a aumentar su ingesta calórica.

Si tiene preguntas o inquietudes sobre su dieta o el uso de suplementos, hable con su médico, enfermero, dietista o nutricionista. Para encontrar un dietista o nutricionista que sea adecuado para usted y su tratamiento, llame al 212-639-7071 y programe una cita.

Recursos de Memorial Sloan Kettering (MSK)

Servicio de Medicina Integral: Información sobre hierbas
(Integrative Medicine Service: About Herbs)

646-888-08800

www.aboutherbs.com

Contiene información sobre diferentes hierbas, productos botánicos y otros productos.

Recursos externos

Sociedad Americana contra el Cáncer

800-227-2345

www.cancer.org

Ofrece información sobre la dieta y otros temas relacionados con el cáncer.

Academy of Nutrition and Dietetics

800-877-1600

www.eatright.org

Contiene información sobre las más recientes pautas de nutrición e investigaciones, y en el mismo puede buscar dietistas que haya en su área. La academia también publica *The Complete Food and Nutrition Guide*, (La guía completa sobre alimentos y nutrición), la cual consta de más de 600 páginas con información sobre alimentos, nutrición y salud.

American Institute for Cancer Research

800-843-8114

www.aicr.org

Ofrece información sobre investigación e instrucción en cuanto a dietas y prevención del cáncer. En 2018 también publicaron el informe sobre alimentación, nutrición, actividad física y cáncer de próstata de AICR CUP (proyecto de actualización continua del American Institute for Cancer Research (AICR)).

Cancer Care

800-813-4673

www.cancercare.org

Cuenta con información y recursos para personas que viven con cáncer, lo que incluye grupos de apoyo e información.

National Cancer Institute (NCI)

800-4-CANCER (800-422-6237)

www.cancer.gov

Ofrece información sobre el cáncer, como resúmenes de las pautas de tratamiento, noticias sobre investigación, listas de ensayos clínicos, enlaces a bibliografía médica y mucho más.

National Institutes of Health Office of Dietary Supplements

301-4352920

ods.od.nih.gov

Ofrece información actualizada sobre suplementos dietéticos.

Prostate Cancer Foundation

800-757-2873

www.pcf.org

Contiene información sobre el cáncer de próstata, incluidos los síntomas, las opciones de tratamiento y sus efectos secundarios.

Pautas Mi Plato de USDA

www.myplate.gov

Biblioteca Nacional de Agricultura USDA

www.nutrition.gov

Detalles de contacto de los Servicios de Nutrición de MSK

Department of Food and Nutrition in New York, NY

212-639-7071

Radiation Oncology Outpatient Nutrition in New York, NY

212-639-7622

Outpatient Nutrition in Commack, NY

631-623-4000

Outpatient Nutrition in Rockville Centre, NY

516-256-3651

Outpatient Nutrition in Basking Ridge, NJ

908-542-3000

Outpatient Nutrition in Westchester, NY

914-367-7000

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 p. m. los fines de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Nutrition and Prostate Cancer: Making Healthy Diet Decisions - Last updated on October 28, 2019

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center