GUÍA EN

NUTRICIÓN Y ONCOLOGÍA DE MAMA

ASOMAMA
ASOCIACIÓN DE MUJERES OPERADAS DE CÁNCER DE MAMA

Kontradieta
Toma conciencia de tu vida interior

Esta guía se trata de una una guía general y siempre se debe tener en cuenta las peculiaridades de cada paciente, así como el momento de la enfermedad en la que se encuentra.

El 80% de nuestro *sistema inmune* está en nuestro intestino. La *nutrición* es un pilar fundamental de nuestra

salud

Edita:
ASAMMA. Asociación de Mujeres operadas de Cáncer de Mama de Málaga

Elaborado por:
Raquel Martín, dietista de Kontradieta, Educación y acompañamiento nutricional

asamma.org
Calle Jaboneros, 11, 29009 Málaga
Tel. 952 25 69 51 | 609 97 08 09
info@asamma.org

kontradieta.com
Tel. 671 09 39 00
info@kontradieta.com

© 2023 | Asociación de Mujeres operadas de Cáncer de Mama de Málaga | Kontradieta

Quedan reservados todos los derechos. Queda expresamente prohibida la reproducción copia y/o distribución de la totalidad o parte de estsos materiales, por cualquier medio, sin la autorización previa y expresa de **ASAMMA**.

ÍNDICE

NUTRICIÓN Y ONCOLOGÍA DE MAMA 5

1 **CIRUGÍA** 6

2 **TRAS LA CIRUGÍA** 8

- Xerostomía 11
- Estreñimiento 15
- Diarrea 18
- Radioterapia 19
- Quimioterapia 19
- Terapia hormonal a largo plazo y supervivencia 20

3 **CÓMO CONSTRUYO MI PLATO** 20

4 **ALGUNOS ALIMENTOS E INTERACCIONES** 31

5 **RECUERDA** 32

6 **ANEXO** 33

ASAMMA
ASOCIACIÓN DE MUJERES OPERADAS DE CÁNCER DE MAMA

Kontradieta
Toma conciencia de tu vida interior

NUTRICIÓN Y ONCOLOGÍA DE MAMA

Mediante la ingesta de alimentos con una buena densidad nutricional, alimentos que poseen lo que nuestras células necesitan, ayudaremos a nuestro organismo a afrontar las diferentes etapas de la enfermedad oncológica, desde la cirugía al tratamiento a corto y largo plazo y en la etapa de supervivencia.

No hay dos cánceres iguales porque depende de la individualidad de cada una de nosotras al entrar en la enfermedad, pero la nutrición nos ayudará a:

- Sentirnos fuertes y con energía.
- Impedir la pérdida de peso y el catabolismo (pérdida) muscular.
- Mantener fuerte al sistema inmune para evitar las posibles infecciones.
- Tolerar mejor los posibles efectos secundarios de los tratamientos.
- Optimizar nuestro organismo en la etapa de supervivencia.

CIRUGÍA

El nutriente más importante antes de enfrentarnos a la cirugía son las **proteínas**, nos ayudarán a la recuperación y cicatrización de los tejidos. Las **vitaminas A**, **D** y una buena dosis de ácidos grasos **omega 3** EPA y DHA nos ayudarán a modular la respuesta inflamatoria post cirugía.

En la gran mayoría de los casos, las pacientes con cáncer de mama no estáis en riesgo de desnutrición, aunque sí hay una tasa bastante alta de malnutrición. Es decir, hay una alteración del ratio grasa músculo, lo que llamamos *obesidad sarcopénica*.

Las Proteínas

Es muy importante que sean de **alto valor biológico**, es decir, que el aparato digestivo sea capaz de absorber la mayor cantidad posible de manera eficiente para que lleguen al sistema.

Si eres vegetariana o vegana te aconsejo que acudas a un profesional para que te asesore adecuadamente.

- De alto valor biológico: Carne, pescado, marisco, huevos, leche de cabra y oveja y fermentada como el yogur o el kéfir y los quesos curados.

- De bajo valor biológico: legumbres principalmente las lentejas, garbanzos, judías, setas, cereales, quinoa, trigo sarraceno , frutos secos en especial los pistachos.

Los alimentos ricos en vitaminas A y D
El aceite de hígado de bacalao, huevos, pescado azul, guindillas molidas, pimentón molido.

Los ácidos grasos omega 3 EPA y DHA
Pescado azul, mejor si es pequeño, mariscos y algas. Las semillas tienen omega 3 pero no se transforman en EPA y DHA.

Quizás por la carga emocional y el estrés sufrimos inapetencia. En estas situaciones, los suplementos de proteínas son una buena opción que podemos añadir a los yogures, los caldos, los purés, zumos, etc. Consulta con tu profesional si lo necesitas. Estos pueden ser una buena opción por calidad y composición: *Panacea: Aislado de Proteína de Suero Sabor Vainilla* *(https://paleobull.com/products/aislado-proteina-suero-sabor-vainilla-grass-fed?variant=31792761307245)*

Algunas recetas fáciles para añadir protes

Copos de avena

Así puedes hacer que tu tazón de avena sea rico en proteínas, y de paso, muy bueno. Mezcla tres cucharadas de copos de avena con agua o leche vegetal de coco y caliéntalo en el microondas, minuto y medio a máxima potencia. Después agrega fruta y un cazo de proteína en polvo, las hay de chocolate, vainilla,... Y remueve.

Seguro que no vas a renunciar a la **cafeína**...

Necesitarás: 1 taza de café líquido, 1/2 taza de leche de coco, 1/2 cucharada de harina de almendras, 1/2 plátano, 1 cazo de proteína en polvo. Tritura todo junto en la batidora, disfruta.

Pero quizás prefieras salado..

Puedes mezclar proteína de sabor neutro con tus huevos revueltos. Bate primero los huevos junto con la proteína en un cuenco, y después cocínalos en la sartén con unas gotitas de AOVE, mantequilla o aceite de coco. También puedes añadir a tus sopas o caldos.

TRAS LA CIRUGÍA

Tras las cirugía nos podemos enfrentar a otros tratamientos que pueden también alterar la ingesta de alimentos. Normalmente sus efectos secundarios desaparecen a los pocos días pero podemos tener pequeños tips para afrontarlos mejor. Si la imposibilidad de comer y/o beber va más allá de dos- tres días tienes que hablar con tu médico.

Náuseas y vómitos:

- Recomiendo no comer nada mínimo 5 horas antes y después del tratamiento.
- NO te obligues a comer.
- Comienza bebiendo agua a pequeños sorbos cada 10-15 minutos.
- Tras 4-6 horas sin vómitos, puedes incorporar otros líquidos como infusiones, caldos sin grasa, zumos, bebidas isotónicas. Hay personas a las que les va bien en estos momentos las bebidas carbonatadas como agua con gas o ginger ale o una simple granizada.
- Tras 24 horas sin vómitos, comienza con una dieta de fácil digestión: Alimentos sin grasas ni azúcares añadidos.
  - Bajos en fibra, nada de alimentos integrales, frutas o verduras crudas.
  - Cocinamos al vapor, a la plancha o hervidos.
- Lo ideal sería que tú no tuvieras que cocinar, pero si debes hacerlo no cocines esos alimentos cuyo olor sea desagradable para ti aunque no los vayas a comer como por ejemplo brócoli, coliflor, hígado, encebollados,...
- Utiliza jengibre, se ha usado desde hace siglos para aliviar las molestias estomacales incluidas las náuseas y los vómitos.
- NO es el momento de condimentar con otras especias.
- Recuerda: Si esta situación se alarga más de dos o tres días, debes consultar con tu médico.

Algunas recetas para estos 2-3 días

Infusión de jengibre

- 1 litro de agua
- 3 dedos de raíz de jengibre fresco
- Cáscara de un limón y medio
- Un poquito de miel
- Zumo de medio limón

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar el jengibre a rodajas.
2. Poner agua a hervir en una olla.
3. Cuando el agua empiece a hervir, apagar el fuego y añadir el jengibre y la cáscara de limón.
4. Taparlo y dejarlo infusionar durante 30-60 minutos.
5. Colar la infusión y añadir la miel y el zumo de limón.
6. Mezclarlo hasta que se disuelva la miel.

Polos de kiwi y pera

- 1 kiwi
- 1 pera
- Un puñado de hojas de menta

ELABORACIÓN

1. Pelar el kiwi y cortarlo a trozos.
2. Pelar la pera y cortarla a trozos.
3. Picar la menta, si te gusta, es opcional.
4. Triturar las frutas con una batidora. Mezclar la menta picada.
5. Congelar pequeñas cantidades del batido resultante en moldes que quieras e inserta un palo cuando estén congelándose.
6. Sacarlo del congelador, desmoldar y servir.

Paté de guisantes y pescado o pollo en papillote

- 100 g de guisantes
- Medio aguacate
- 2 c/s de yogur o requesón
- 1 limón o lima

ELABORACIÓN

1. Cocer los guisantes en un cazo con agua abundante durante un par de minutos. Escurrirlos y dejarlos enfriar.
2. Triturar los guisantes junto con la pulpa del aguacate, un chorro de zumo de limón y el yogur o requesón.
3. Ponerlo a punto de sal.
4. Servirlo con zanahorias o batatas cocidas.

Para el papillote: Calabaza, calabacín, zanahoria, cebolla, pescado blanco o pollo.

Haz las verduras en juliana, y ponlas encima de la carne o el pescado, adereza. Envuelve todo con papel albal y metelo en el horno unos 15 minutos.

Xerostomía

La xerostomía es un efecto secundario bastante leve en la mayoría de los casos que hace que disminuya la cantidad y la calidad de la saliva.

- Prohibido el alcohol que irrita las mucosas.
- Limitar la cafeína que reseca la boca.
- Hidratarse constantemente, beber en las comidas.
- Tomar alimentos ácidos como piña, kiwi, naranja, limón, lima, mandarinas..
- Condimentar las comidas con zumo de limón.
- Prestamos atención a las texturas:
  - Caldos, sopas, purés, batidos, zumos.
  - Las frutas asadas o en compotas.
  - Arroces caldosos, carnes estofadas, sopas de pescado, tortillas francesas.
  - Si nos es imposible comer proteínas de carne y pescado en cantidad suficiente las pasaremos o añadiremos suplementos si esta situación se alarga demasiado en el tiempo.

Triturados y batidos de frutas con las frutas maduras, yogur absolut de coco y avena.

Cremas de: Champiñones, espárragos, zanahorias, puerros, calabaza, hortalizas.

Caldos de pescado, ave, verduras.

Aderezamos y trituramos con AOVE, frutos secos, nata, aguacate, aceite de coco, semillas.

Triturados de verduras con carne blanca, pescado, legumbres, huevo, podemos añadir proteína en polvo.

Algunas recetas para estos 2-3 días

Crema de calabaza, naranja y jengibre

- 100 g de calabaza
- 100 g de zanahoria
- 1 naranja
- 35 g de puerro
- Un dedo de raíz de jengibre fresco
- 1 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal

ELABORACIÓN

1. Pelar el jengibre y cortarlo a láminas.
2. Prepara un zumo con la naranja.
3. Cortar el puerro calabaza y la zanahoria y sofreírlo a fuego lento.
4. Añadir el jengibre y cubrir con caldo y dejar cocer.
5. Una vez las verduras estén cocidas, añadir el zumo de naranja y triturar.
6. Añadir un chorro de aceite, ponerlo a punto de sal y volver a triturarlo todo hasta formar una crema fina. Colar y añadir AOVE.

Flan de manzana y coco

- 1 manzana Golden
- 50 ml de bebida de coco
- 1 huevo

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar la manzana a trozos pequeños.
2. Asarla en el micro durante 4 minutos con canela
3. Tritura la leche, el huevo y la manzana.

4. Poner la mezcla en un molde tipo flan, apto para horno.

5. Ponerlo al horno, al baño maría, a 150 ^{0}C durante 20 minutos aproximadamente, hasta que haya cuajado.

6. Dejar enfriar y guardarlo tapado en la nevera, para que no se seque.

7. Desmoldar y servir frío.

Perdemos o se altera el gusto

- Nos lavamos la boca antes de comer con bicarbonato o manzanilla.
- NO alcohol ni tabaco.
- Utilizar cubiertos de silicona.
- Potencia el sabor de las comidas con todas aquellas especias que te gusten, añade incluso quesos fuertes y olorosos como pueden ser los tipo roquefort.
- Las frutas ácidas atenúan el sabor a metálico.
- Macera la carne y el pescado en salsas fuertes o ácidas como el limón, la lima, la naranja, soja, aceite y pimentón,...
- Haz las proteínas parte de otros platos como tortillas, burritos, ceviches,...

Algo para disminuir el sabor a metal antes de las comidas

Cubitos de cítricos

- 1 naranja
- 1 lima
- 1 limón
- Un puñado de hojas de menta fresca
- 2 c/s de miel (opcional)

ELABORACIÓN

1. Lavar los cítricos, rallar la cáscara de una naranja.
2. Partir los cítricos por la mitad y hacer zumo.
3. Mezclar el zumo con la miel.
4. Picar la menta y añadirla a la mezcla. Añadir la cáscara de los cítricos.
5. Disponer el líquido en cubiteras y congelarlo.
6. Sacar los cubitos del molde y servir.

Se pueden utilizar los cubitos para enfriar un vaso de agua, limonada, zumo de frutas o infusión.

Mucositis

- Normalmente si aparece es leve, pero es tremendamente molesto y doloroso. Consulta con tu médico si te impide la ingesta.
- Evitar picantes, ácidos, alcohol y tabaco.
- Debemos ingerir todo en textura casi líquida o muy pasada, templado o frío.
- Hacer más tomas de menos cantidad.

Seguir mismas indicaciones de ejemplos que en el caso de xerostomía.

Estreñimiento

Se produce por el cambio de los hábitos de conducta, emocionales, de alimentación y movilidad.

- Tomar una cucharada de AOVE en ayunas con unas gotitas de limón.
- Tomar mínimo tres piezas de fruta al día, crudas, no cocinadas.
- Verduras por lo menos dos veces al día, el desayuno también cuenta, y al menos una de esas tomas que sean verduras crudas.
- Las patatas, batatas o arroz, como os he enseñado, primero las cocinamos, dejamos enfriar en nevera y listo para calentar de nuevo y comer.
- Cereales integrales.
- Es muy difícil llegar a los requerimientos de fibra si no incorporamos 3-4 veces a la semana legumbres, bien procesadas para eliminar los antinutrientes, es decir, remojo de 24 horas y buen cocinado.
- Beber líquidos, agua, infusiones y/o caldos.
- Realizar actividad física.

Recetas para ayudar a la motilidad intestinal

Avena con verduras

- 90 g de avena
- 1 litro de agua o caldo de verduras
- Medio pimiento verde
- Media cebolla
- Medio calabacín
- 100 g de coliflor
- 85 g de judías verdes
- Comino
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta negra

ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla, lavar el calabacín, el pimiento y cortarlos a trozos pequeños.
2. Limpiar y cortar las judías y la coliflor a trozos pequeños.
3. Saltear el pimiento, el calabacín y cebolla con AOVE
4. Cuando esté pochado añadir el agua o caldo y dejar hervir unos minutos.
5. Incorporar la avena. Remover y salpimentar. Añadir una pizca de comino y una de pimentón dulce.
6. Treinta minutos después incorporar la coliflor, remover y seguir la cocción. Si el guiso queda seco, rociarlo con el agua o el caldo suficientes.
7. Al cabo de 20-30 minutos más de cocción a fuego lento, comprobar el punto de cocción de la avena y apagar el fuego.

Endibias con quinoa

- 1 c/s de quinua
- 4 hojas de endibia
- 50 g de champiñones
- 1 tomate
- 25 g de queso curado
- 1 lima
- Cilantro
- Aceite de oliva virgen
- Sal*

ELABORACIÓN

1. Hervir la quinoa que antes hemos dejado en agua con sal durante 20 minutos aproximadamente. Escurrirla, dejar enfriar y reservar.
2. Picar los champiñones y saltearlos en una sartén con un chorro de aceite. Dejar enfriar.
3. Cortar a dados pequeños el tomate y el queso.
4. Mezclar la quinua con el tomate y los champiñones. Aliñar con una vinagreta a base de aceite de oliva, zumo de limón y cilantro picado.
5. Rellenar las hojas de endibia con la mezcla, salar y disponer el queso por encima.

Rollos de espinacas

- 1 bolsa de espinacas baby
- 2 huevos
- 2 cucharadas de harina de almendras
- Un tomate, lechuga, tiras de pollo asado
- Sal, pimienta y AOVE

ELABORACIÓN

1. Tritura las espinacas con los huevos y la harina de almendras.
2. Extiende esa masa en una bandeja sobre papel y hornea unos 12 minutos.

3. Rellena con el tomate, la lechuga, el aguacate y el pollo. Si quieres puedes poner un poco de mayonesa casera.

Diarrea

- Consulta con tu profesional la toma de probióticos para regenerar tus mucosas.
- Evitamos los alimentos ricos en fibra como los integrales, frutas y verduras crudas así como los lácteos y los frutos secos.
- Cocina sin grasas y sin prácticamente condimentar.
- Mantenerse hidratada es lo más importante en esos días que deben desaparecer de manera rápida. Si no es así consulta con tu médico.

Alguna receta

Paté de zanahorias y tomates asados

- 6 zanahorias asadas
- 1 Puñado de tomatitos asados. Cherry en micro 2'.
- 1 o 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Hierbas provenzales

Foto: cocinandomelavida.com

ELABORACIÓN

En una batidora o picadora añadimos todos los ingredientes y procesamos bien.

Guardamos en la nevera para que compacte y listo.

RADIOTERAPIA

El tratamiento con los corticoides por las neumonías que puede provocar hace que se pueda alterar el metabolismo de la glucosa. Prestaremos atención a no excedernos en alimentos altamente azucarados. Recordemos que nunca son recomendables.

QUIMIOTERAPIA

Uno de los efectos secundarios que a menudo parece olvidarse es que se arrasa con el sistema de mucosas y no se trata después. Es importantísimo regenerar barreras y para ello os recomendamos que acudáis a un profesional que os indique probióticos y alimentación prebiótica. Muy rica en fibra y en polifenoles, sobre todo frutas y verduras.

TERAPIA HORMONAL A LARGO PLAZO Y SUPERVIVENCIA

En esta etapa, es muy importante mantener una composición corporal adecuada, evitando la acumulación de grasa central mediante actividad física y una dieta basada en plantas. Es decir, un alto consumo de vegetales y frutas, productos de temporada y locales o de proximidad, y excluyendo al máximo el alcohol y los ultra procesados, ricos en azúcares y grasas hidrogenadas que fomentan la inflamación de bajo grado, la elevación de la insulina y la acumulación de grasa metabólicamente nociva que favorece la acumulación de estrógenos.

CÓMO CONSTRUYO MI PLATO

1. Pienso qué proteína voy a tomar. Carne, huevo, pescado, marisco, legumbre.

- Verduras, no te pongas límite y varía.
- Frutas, por lo menos tres piezas al día.
- Grasas de los frutos secos, el AOVE, aceite de coco, aguacate, aceitunas, mantequilla o ghee, semillas.
- Raíces como patata, batata, yuca, cereal integral, cocinado y enfriado.
- Si te sienta bien los lácteos puedes incorporar algo de cabra u oveja pero en forma de yogur o kéfir mejor.

EN REALIDAD ES ASÍ DE FÁCIL, O DE DIFÍCIL...

HACEMOS UN PEQUEÑO REPASO

Los alimentos que recomendamos son de manera generalizada y no para cada caso particular. Por ejemplo, las legumbres son un alimento saludable pero hay que tener bien el sistema digestivo para que no produzcan inflamación o molestias. Por otro lado, aunque hay más alimentos que contengan estos nutrientes citados no aparecerán todos en esta lista, solo los que consideramos más adecuados.

Foto: ramonzelada.com

Las proteínas proporcionan muchas funciones esenciales en el cuerpo:

Las enzimas digestivas ayudan a facilitar las reacciones químicas.

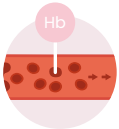
Los anticuerpos apoyan la función inmune.

Apoyan la regulación y expresión de ADN y ARN.

Apoyan la contracción muscular y el movimiento.

Brindan apoyo al cuerpo.

Las hormonas ayudan a coordinar la función corporal.



Mueven moléculas esenciales alrededor del cuerpo.

PROTEÍNAS. Un cuarto de tu plato.

Carnes, pescados, huevos, garbanzos, judías, pistachos, quinoa y trigo sarraceno, y semillas de chia.

Hay 20 g. de proteína en:

- 100g de carne
- 100g de pescado
- 2 huevos
- 80g de queso fresco
- Plato colmado de legumbres

LA CARNE. Mejor blanca dos, tres veces por semana y roja un par de veces al mes.

- Podemos absorber un porcentaje muy alto de sus proteínas, son ricas en hierro, zinc y fósforo.
- Los caldos de huesos, es decir los pucheros, los cocidos desgrasados ayudan a regenerar las mucosas.
- Carne no es sinónimo de carnes procesadas como salchichas, nuggets, hamburguesas que no son caseras, embutidos,...
- Las carnes blancas son menos inflamatorias que las rojas. Siempre las tomamos con muchas verduras en especial de hoja verde
- No debemos tomar la carne quemada.

PESCADOS Y MARISCOS. Toma todos los días si quieres, azul dos veces mínimo.

- Come todos los días, sus proteínas se digieren mejor que la carne.
- El pescado azul contiene grasas importantes para el sistema neuronal, la gestión de la inflamación y el sistema inmune.
- Yodo para la tiroides y zinc para las barreras defensivas.
- Los bivalvos, es decir, berberechos, almejas, mejillones son ricos en hierro.
- Elevan el colesterol HDL, *"el bueno"* y bajan el LDL *"el malo"*.

HUEVOS. Todos los días.

- Son proteína patrón, son algo así como el modelo a seguir.
- No sólo son ricos en proteínas sino también en vitaminas liposolubles y grasas. Este tipo de grasas mantienen al sistema inmune tranquilo y la inflamación controlada.
- Debemos consumir la yema cruda y la clara siempre hecha porque tiene antinutrientes cruda la avidina.
- Podemos comer huevo todos los días a no ser que tengamos patologías que lo impidan.

SETAS Y CHAMPIÑONES. Puedes tomarlas a diario.

- Son ricas en hierro, fósforo, yodo, magnesio, selenio, calcio, potasio, zinc, vitaminas A, y vitaminas del grupo B (concretamente B1, B2, B3) C y D.
- Se trata de un alimento rico en agua, sin grasa, con proteínas de alta calidad y fibra y poseen propiedades antiinflamatorias.
- Modulan el sistema inmune gracias a sus betaglucanos (un tipo de fibra que alimenta nuestra microbiota)

LECHE. No es un alimento imprescindible.

- Si solo tomas la leche para cortar el café, adelante, pero si tomas dos o tres vasos de leche al día recuerda que estimula los factores de crecimiento y la caseína produce inflamación. Mejor intenta sustituir por leches vegetales.
- En forma de yogurt o kéfir, mejor de cabra u oveja y entera para que contenga todas sus vitaminas A, D, E.
- Las leches vegetales que sean de almendras, avena o coco sin azúcares añadidos. NO de soja.
- De todas formas, recuerda que no es un alimento esencial y que hay alimentos más ricos en calcio como el brócoli, las sardinas, las almendras,...

LEGUMBRES. Tómalas 4-5 veces por semana si tu sistema digestivo está bien.

- Lavado y remojado en agua caliente con sal por lo menos 24 horas.
- Retiramos espuma y cocemos una hora mínimo a 100ºC.
- ¡Cuidado con las pastas y harinas de legumbres!
- Son imprescindibles para alcanzar los niveles de fibra.
- Reducen el colesterol en sangre.
- Estimulan al sistema inmune.
- Previenen la enfermedad oncológica.
- Antiinflamatorias y alimentan a la microbiota.
- La soja. Las europeas no tenemos la genética necesaria para obtener de ella sustancias beneficiosas y debemos tener en cuenta que las asiáticas la consumen de manera fermentada. En contrapartida hay estudios que la recomiendan. Por ello, aunque no la consideramos un alimento imprescindible y no aconsejamos su consumo habitual, si quieres tomarla de forma regular consulta con tu facultativo.

HIDRATOS DE CARBONO. Las frutas y las verduras son la mitad de tu plato SIEMPRE.

FRUTAS. Debes tomar dos- tres piezas al día

- Lo más importante es su cantidad importantísima de micronutrientes, es decir, vitaminas hidrosolubles, C, B y minerales.
- Debemos tomar todos los días mínimo dos o tres piezas enteras.
- Contienen antioxidantes, que nos protegen de los radicales libres que influyen en el envejecimiento de las células y su mal funcionamiento.
- Sus fibras alimentan a la microbiota saludable y nos sacian desplazando a alimentos insanos.
- Frutas locales y de temporada. (VER ANEXO)

HORTALIZAS. Son la mitad de tu plato, no les pongas límites. TODOS LOS DÍAS SIN EXCEPCIÓN.

- Son ricas en vitaminas y minerales y dependen del suelo donde se cultiven.
- Las verduras son las partes comestibles de color verde.
- PREVIENEN:
  - La enfermedad cardiovascular.
  - Disminuye el riesgo de cáncer.
  - Disminuye la mortalidad. (VER ANEXO)

De todas son importantes para nosotras dos familias:

Col, coliflor, brócoli, col Bruselas,kale, lombarda, berza, nabo, rábanos y berros.

- Contienen compuestos azufrados que le dan un olor característico.
- Cuando los masticamos por nuestras bacterias producimos sustancias llamadas GLUCOSINOLATO, en ausencia de ella cocinamos con MOSTAZA.
- Actividad antifúngica.
- Antiinflamatoria.
- Aumentan enzimas que degradan carcinógenos como tóxicos o disruptores.
- Disminuyen enzimas que activan los carcinógenos.
- Activan genes supresores de tumores.
- Reducen la carga estrogénica.
- Para que afectaran a la tiroides tendríamos que consumir más de un kilo al mes.
- Si no os gustan podéis comprar germinados de brócoli, están en internet si no los encontráis en tienda. Añadir a ensaladas, sandwich, otras verduras, carnes, pescados.. Con una vez al día suficiente.

Ajo, cebolla y puerro

- También contiene compuestos azufrados y antioxidantes.
- Cuando lo machacamos se produce ALIINA.
- Crudo: Antibacteriano, antivírico y antifúngico.
- Crudo y cocinado: Antiinflamatorio, protege el sistema vascular y es anticancerígeno.
- Pelamos, machacamos y pasados unos 10 minutos comemos.
- Ajo negro, contiene muchísimos polisulfuros de aliina.

LOS TUBÉRCULOS COMO LAS PATATAS, BONIATOS, YUCA, ÑAME,...

Cuando quieras y mejor que los cereales. Un tubérculo en el plato.

- Los tubérculos son partes de la planta que se dedican a ser un almacén de energía.
- NO ENGORDAN y de ellas podemos conseguir ALMIDÓN RESISTENTE. Recuerda: Cocina, enfría en nevera, no a temperatura ambiente, y vuelve a calentar a temperatura moderada.
- Tenemos que tener la única precaución de eliminar las saponinas pelando bien y cocinando bien.

CEREALES, trigo, cebada, centeno, avena, mijo y maíz. Pueden estar o no estar...

- Lo primero que quiero que sepas es que no son en absoluto necesarios en una dieta saludable a no ser que tus requerimientos de energía sean muy altos por tu actividad física.
- HC, nos dan energía y nos aportan pocos nutrientes si no son integrales.
- Si son integrales poseen fibras y vitaminas del grupo B y minerales como el ácido fólico.

  Son ricos en proteínas: trigo sarraceno, quinoa, amaranto y avena.
- De todos, el que más me gusta tanto para panes como para su uso en harinas son el trigo sarraceno y la avena. El trigo sarraceno no posee gluten, es alto en proteínas y nutrientes, y la avena rica en betacarotenos que alimentan a nuestra microbiota y ayuda al sistema inmune.
- Al ser un grano deben de ser sometidos también a tratamientos para evitar los antinutrientes.
- El pan debe ser hecho con masa madre y de fermentación larga mínimo 24 horas. NO comprar panes congelados que son muy ricos en azúcares blancos.
- La pasta en su versión integral, cocidas con sal y no tomar al dente.
- Arroz, quinoa, amaranto y avena hay que lavar, remojar y cocinar.
- Los cereales de desayuno y las tortitas no sabemos el tratamiento que han tenido otro motivo para no consumirlos.
- Las harinas además de subir el índice glucémico tampoco sabemos los tratamientos que se les ha dado.

GRASAS. Estas grasas saludables deben estar siempre en tus platos.

- Saturadas: Vaca, cordero, cerdo, aves, huevos, yogurt entero y quesos curados, aceite de coco.
- Monoinsaturadas: Carne de cerdo ibérico y de bellota, AOVE, aguacate, aceitunas y frutos secos como las almendras y las avellanas.
- Los frutos secos son ricos en grasas saludables, vitaminas A, D, E, K, las nueces de Brasil en selenio y las almendras, las semillas de sésamo tostadas o el tahini en calcio.
- Compiten con el colesterol de la dieta impidiendo su absorción por sus fitoesteroles, por lo que mejoran la salud cardiovascular.
- Las nueces son favoritas de la Akkermansia, un *bichito* que es importante para nuestra salud intestinal.
- Los pistachos tienen proteínas completas, los únicos que podemos tomar crudos son anacardos y nueces.
- Semillas de chia que activaremos poniendo en remojo ya sea en agua, leche o yogurt vegetal.
- Las de sésamo se tuestan y las semillas de girasol y calabaza mejor tostadas y molidas.
- Omega 3: pescado azul, marisco, ternera de pasto, algas, semillas y nueces.
- Colesterol: huevo, caviar, hígado y vísceras, marisco y mantequilla
- Aceites crudos: AOVE, girasol, coco, lino y sésamo.
- Aceites para freir: AOVE, manteca de cerdo, aceite de coco y ghee.

Pero no podría terminar sin hablarte de esa parte de nosotros que para mi es protagonista indiscutible de tu individualidad. MI QUERIDA MICROBIOTA.

- La microbiota es el conjunto de microorganismos que habitan en nuestro cuerpo. Con ellos creamos una relación increíble de simbiosis y cada uno de ellos tienen sus propios genes.
- La mayoría de estos organismos son bacterias, pero también tenemos virus, arqueas, protozoos, levaduras,...
- Cuando este ecosistema intestinal está en equilibrio nos aportan sustancias beneficiosas para nosotros, pero si está en desequilibrio forma parte de diversas patologías:
  - Alergias y enfermedades autoinmunes.
  - Infecciones.
  - Enfermedad cardiovascular.
  - Disbiosis oral.
  - Enfermedad respiratoria.
  - Trastornos neurodegenerativos.
  - Patologías digestivas.
  - Síndromes metabólicos.
  - Disfunciones urogenitales.
  - Afecciones dermatológicas.
  - Enfermedad oncológica.
- Entre muchas funciones que cumplen, quiero destacar su papel en la modulación del sistema inmune. Es importante que no esté descontrolado.
  - Aumenta los niveles de anticuerpos que se encuentran en las mucosas.
  - Estimulan la actividad de los macrófagos, sistema de defensa de órganos y tejidos.
  - Aumenta el número de células natural killers, aquellas que destruyen células infectadas y cancerosas.
  - Modulan la producción de sustancias inflamatorias.
  - Y además a través del nervio vago las sustancias que liberan conecta el intestino y el cerebro.

Se alimentan de fibra, es decir, de aquello que nosotros no podemos digerir y a cambio nos dan ácidos grasos de cadena corta que generan en el sistema inmune intestinal un contexto de control y tranquilidad. Pero además también les gustan:

1) POLIFENOLES. CAFÉ, CACAO, TÉ, FRUTOS ROJOS Y ESPECIAS.

- Son antioxidantes, estructuras grandes que no podemos digerir y que lo hace la microbiota por nosotros. A diferencia de la fibra no produce gases.
- Aumentan las bacterias buenas y los ácidos grasos de cadena corta.
- Antiinflamatorios.
- Reducen las bacterias patógenas.
- Equilibran nuestra microbiota.
- Aumentan bacterias productoras del moco que nos sirve de barrera defensiva.

2) Y ALIMENTOS FERMENTADOS.

- Los fermentados como el yogur, kéfir, chucrut, vinagre de manzana sin filtrar.
- Compiten con patógenos, evitan la enfermedad.
- Secretan sustancias antimicrobianas.
- Producen ácidos grasos de cadena corta.
- Eliminan tóxicos y antinutrientes.
- Contribuyen al equilibrio de la inmunidad.
- Producen vitaminas grupo B y K.
- Mejoran la conservación de los alimentos.

ALGUNOS ALIMENTOS E INTERACCIONES

Algunos componentes de ciertos alimentos, ingredientes, suplementos nutricionales o de algunas hierbas o plantas medicinales pueden interaccionar con algunos de los medicamentos utilizados para tratar el cáncer de mama. Que algo sea natural no significa que sea inocuo.

La interacción puede causar una disminución en la efectividad del tratamiento o un aumento de la toxicidad, lo cual generará más sensación de malestar en ti. En el caso de tomar algún alimento de los que se mencionan a continuación, se recomienda consultar al oncólogo por sí está contraindicado en el tratamiento prescrito.

Plantas medicinales, hierbas y suplementos que pueden provocar interacciones:

- Equinácea, kava, ginkgo, hipérico, aceite de prímula/onagro, valeriana y semillas de uva.

Alimentos/bebidas de los que se han descrito interacciones:

- El pomelo y su zumo; las bebidas alcohólicas, la soja y sus derivados (bebida de soja, tofu, salsa de soja, etc.).

- Cualquier suplemento dietético que estés tomando aunque te parezca inocuo debes consultarlo. Por ejemplo la vitamina C o los antioxidantes, hay oncólogos que lo desaconsejan durante el tratamiento.

También recomendamos prestar atención a las cremas y cosméticos que uséis, ya que la piel es una segunda boca y llevan compuestos que actúan como disruptores endocrinos, es decir, como si fueran hormonas.

El agua embotellada, sobre todo con temperaturas altas, es susceptible de tener bisfenol del plástico de las botellas. El agua de Málaga es buena, un filtro puede ser una opción interesante. Para cocinar, las mejores opciones de sartenes son la cerámica e hierro, por ejemplo.

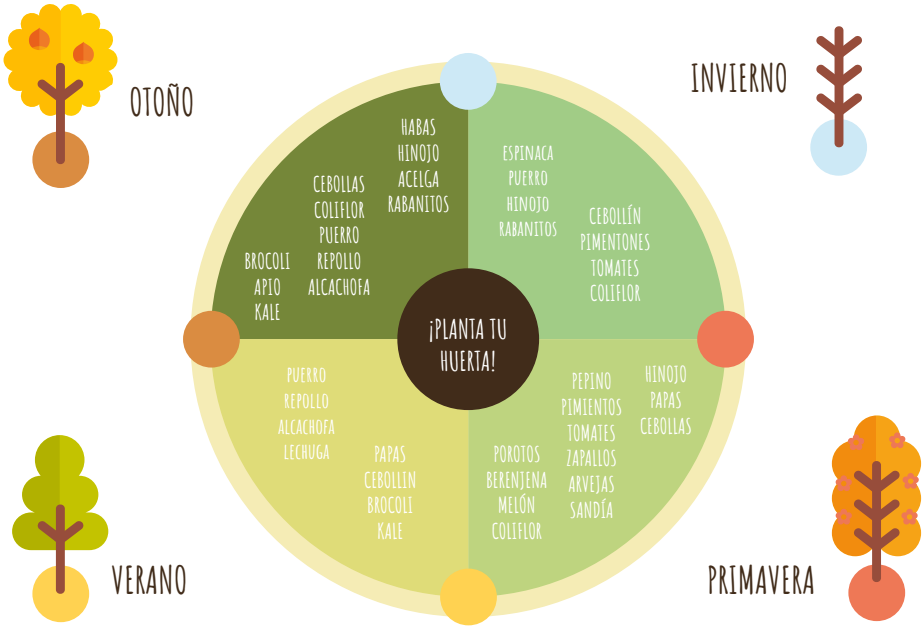
RECUERDA

- La mesa de la salud se sostiene sobre varias patas y todas son importantes, es mejor tener un tablero equilibrado que hacer algo muy bien y el resto mal. Nuestro cuerpo es un único organismo integrado.
- Lo perfecto es enemigo de lo bueno, así que solo plantéate empezar aunque no sea al 100%.
- Los cambios son duros, pero cuando recuperas la energía perdida te preguntas por qué no lo hiciste antes.
- Es tu momento y de nadie más, no atrases tus decisiones.
- Ningún alimento ni ninguna dieta cura el cáncer. El cáncer lo curan los oncólogos.
- Sin embargo, el conjunto de tus hábitos y de tu manera de comer son herramientas poderosas para prevenir patologías.
- Lo que comes un día de manera ocasional no será decisivo, pero sí lo que ingieres diariamente de forma habitual.
- La prohibición solo lleva a la restricción y ésta al atracón.
- Cuando nos educan y conocemos el por qué de esa prohibición, se convierte en elección.
- Recuerda, en tu patología, controlar la resistencia a la insulina vinculada a la grasa visceral que es metabólicamente activa y la inflamación crónica es fundamental.
- Todo está supeditado a la individualidad de cada de una de vosotras. Las pautas son generales, las estrategias específicas.
- Esperamos haberos aportado algo positivo. Vosotras siempre nos aportáis a nosotras.

ANEXO

Frutas de temporada.

Hortalizas. **¿QUÉ PLANTAR?**



PLANTAR TODO EL AÑO: ACELGA · LECHUGA · ESPINACAS · RABANITOS · ZANAHORIA · RÚCULA · BETARRAGA

GUÍA EN NUTRICIÓN Y ONCOLOGÍA DE MAMA

ASOCIACIÓN DE MUJERES OPERADAS DE CÁNCER DE MAMA

Ayuntamiento de Málaga

Diputación Provincial de Málaga

Junta de Andalucía

ASAMMA. Asociación de Mujeres Operadas de Cáncer de Mama de Málaga

Info: **952 25 69 51** | **609 97 08 09**
info@asamma.org

asamma.org

@asammamalaga

Kontradieta
Toma conciencia de tu vida interior

KONTRADIETA. Educación y acompañamiento nutricional

Info: **671 09 39 00**
info@kontradieta.com

www.kontradieta.com

Diseñada y maquetada por Matrizes
DISEÑO Y COMUNICACIÓN