

# Cuestionario: NUTRICIÓN EN CÁNCER



(en **naranja** la respuesta correcta)

## 1.- ¿Existe algún alimento concreto que mejore o evite el cáncer?

SÍ      **NO**      NO LO SÉ

*No existe alimento específico que mejore el tratamiento o el curso de la enfermedad. No existe una “dieta anticáncer”. Se debe seguir una dieta mediterránea, variada y equilibrada, sin obsesionarse, disfrutando del acto de comer.*

## 5.2.- ¿Hay recomendaciones nutricionales específicas a tener en cuenta durante el tratamiento oncológico?

**SÍ**      NO      NO LO SÉ

*Durante los tratamientos oncológicos hay recomendaciones específicas centradas en obtener un aporte nutricional correcto y un aporte proteico suficiente. En cuanto a la prevención de recaídas, se recomienda seguir una dieta mediterránea saludable, suficiente y equilibrada.*

## 5.3.- ¿Qué dieta es la más recomendable para prevenir la aparición del cáncer y de otras enfermedades graves?

VEGETARIANA      ORIENTAL      **MEDITERRÁNEA**

*Mediterránea, saludable, variada y equilibrada. Junto con un estilo de vida saludable donde se practique deporte habitualmente y se eliminen hábitos insalubres como el tabaco, el alcohol y el sedentarismo...*

## 5.4.- ¿Los lácteos (leche, yogur, queso, margarina...) pueden originar cáncer mama?

SÍ      **NO**      NO LO SÉ

*No hay estudios concluyentes que demuestren que los lácteos originan cáncer de mama. Como parte de la dieta mediterránea se pueden seguir consumiendo, pues aportan Vitamina D, Calcio y Lactoferrina, que son muy importantes para el funcionamiento del organismo. En el caso de tener*

*sobrepeso, deben tomarse desnatados. En caso de intolerancia a la lactosa, obviamente deben consumirse “sin lactosa”.*

#### **5.5.- ¿El consumo de soja se debe incrementar?**

PARA PREVENIR EL CÁNCER

PARA POTENCIAR LOS TRATAMIENTOS

**NO SE DEBE ABUSAR EN NINGÚN CASO**

*Si eres una persona consumidora habitual de soja, dentro de una dieta mediterránea equilibrada puedes seguir consumiendo soja y derivados, pero sin abusar. En el caso de tumores hormono-dependientes, deberíamos reducir la ingesta de soja e isoflavonas. Existen muchos muy diferentes estudios con resultados contradictorios acerca de esta cuestión. Mientras no haya mayor acuerdo sobre este tema, se recomienda no abusar en ningún caso del consumo de soja.*

#### **5.6.- ¿Eliminar el alcohol ayuda a prevenir recaídas en cáncer?**

**SÍ**      NO      NO LO SÉ

*La dieta mediterránea, en sus recomendaciones, incluye tomar una copa de vino en la comida. Esta recomendación es la única que no se debe seguir en el caso del cáncer de mama, pues se ha visto que, evitando completamente el alcohol, disminuye la tasa de recaídas en esta enfermedad.*