EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Nutrición y cáncer de próstata: cómo llevar una dieta saludable

Esta información contiene pautas 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 alguna pregunta, hable con su proveedor de cuidados de la salud o nutricionista dietista clínico.

¿Cómo afecta el riesgo de padecer cáncer de próstata al estilo de vida?

Un estilo de vida saludable es una parte importante del bienestar general. Alcanzar y mantener un peso saludable es clave para tener buena salud general. Seguir una dieta equilibrada y hacer ejercicio pueden ayudar a conseguirlo.

Tener sobrepeso o ser obeso puedo causar cáncer de próstata avanzado. El cáncer de próstata avanzado es el que se disemina o reaparece. El exceso de peso corporal (en concreto, de grasa corporal) también puede aumentar el riesgo de padecer otras enfermedades, como las siguientes:

- Cáncer de esófago, páncreas, colon, recto, riñón y vesícula biliar.
- Diabetes tipo 2.
- Enfermedad cardíaca.

Cómo alcanzar y mantener un peso corporal saludable

Alcanzar y mantener un peso corporal saludable es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. Para ello, siga una dieta equilibrada basada principalmente en verduras, limite las carnes rojas y evite las carnes procesadas. También es importante realizar actividad física de forma regular.

Hay varias cosas que le ayudarán a elaborar una dieta equilibrada para usted, como por ejemplo:

- Conocer su índice de masa corporal (IMC).
- Conocer sus necesidades calóricas.
- Controlar el tamaño de sus porciones leyendo y comprendiendo de información de las etiquetas nutricionales.

Información sobre su IMC

El índice de masa corporal (IMC) mide la cantidad de grasa que hay en el cuerpo. Se basa en la estatura y el peso. Permite saber si el peso que 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	Saludable
De 25 a 29.9	Sobrepeso
30 o superior	Obesidad

En esta herramienta puede introducir su altura y peso para calcular su IMC. También puede encontrar su IMC en la tabla de IMC que se encuentra a continuación.

Use 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														
	Normal						Overweight					Obese		
BMI	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

Tabla 1. Tabla de índice de masa corporal (IMC)

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. Por ejemplo, si usted mide 5 pies y 5 pulgadas (1.65 m), y pesa 168 libras (76.2 kilos), entonces su IMC es de 28. Esto significa que tiene sobrepeso. Su objetivo debe ser lograr un IMC que esté dentro del intervalo normal.

Tenga en cuenta que el IMC es solo una medida de salud. Otras medidas incluyen el índice cintura-cadera y la circunferencia de cintura. Estas miden el peso en la zona del abdomen (el vientre). El exceso de peso en la zona del abdomen puede aumentar el riesgo de padecer ciertas enfermedades, incluso si su IMC es saludable.

Conozca sus necesidades calóricas

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

- La edad.
- El sexo asignado al nacer.
- La masa muscular (cuánto músculo tiene).
- La cantidad y el tipo de ejercicio que haga.
- La salud en general.

Conocer sus necesidades calóricas puede ayudarle a elaborar un plan de comidas para ganar, perder o mantener su peso. Para obtener más información, puede programar una cita con un nutricionista dietista clínico ambulatorio para recibir asesoramiento sobre alimentación. Llame a los Servicios de Nutrición al 212-639-7312 o visite el sitio web www.msk.org/nutrition para programar una cita con un nutricionista dietista clínico del MSK.

El sitio web del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) www.myplate.gov también tiene herramientas que puede utilizar. Allí puede introducir su altura, peso, edad y nivel de actividad diaria. El sitio utilizará esta información para crear un plan de comidas saludables para usted. Puede utilizar este sitio si necesita subir o bajar de peso, o simplemente si desea más información.

Controle el tamaño de sus porciones

Es importante que preste atención al tamaño de las porciones cuando coma o beba. Saber cuántas porciones consume le ayudará a saber si está cubriendo sus necesidades calóricas.

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 New 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, como mozarella, suizo, muenster, cheddar, provolone o gouda.	1 ½ onzas (unos 45 ml)
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

Aquí encontrará algunos ejemplos de productos cotidianos que le ayudarán a determinar el tamaño de las porciones.



Figura 1. Ejemplos del tamaño de las porciones

Aprenda a leer y comprender las etiquetas de los alimentos

Leer y entender las etiquetas de los alimentos puede ayudar a elegirlos de forma saludable. Las etiquetas de los alimentos en Estados Unidos (véase la figura 2) muestran lo siguiente:

- Calorías y porciones en letra grande y negrita para que sean más fáciles de leer.
- El tamaño de las porciones que reflejan la cantidad que las personas efectivamente comen.
- La cantidad de gramos de azúcar añadido por porción.
- El porcentaje del valor diario de nutrientes, como el sodio, la fibra y la vitamina D.
- La cantidad de vitamina D y potasio en una porción.

Porciones por recipiente

A veces pueden ser engañosas. Algunos recipientes o envases que parecen de 1 porción a menudo pueden ser de 2 o 3 porciones.

Porcentaje (%) del valor diario

Es una orientación sobre la cantidad de nutrientes que contiene 1 porción del alimento. Por ejemplo, una etiqueta que indique un

20 % de calcio significa que una porción contiene el 20 % del calcio que necesita al día. Esto se basa en una dieta de 2000 calorías al día para los adultos sanos.



Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 3g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20 %**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Tipos de grasa

Es importante el tipo de grasa que se encuentra en los alimentos. Escoja productos que tengan 3 gramos de grasa o menos por porción y que tengan la menor cantidad de grasas saturadas o grasas trans.

Más fibras, vitaminas y minerales

Lo mejor es obtener hasta el 100 % del valor diario de fibra, vitaminas y minerales. Escoja alimentos que tengan al menos 25 de una o más de estas categorías.

Gramos y % de valor diario de azúcares añadidos

Ahora deben figurar en las etiquetas de los alimentos. Cuanto menos azúcar, mejor. Deje los alimentos o las bebidas que tengan más de 15 g de azúcar por porción para alguna ocasión especial. Limite los azúcares añadidos que se encuentran en refrescos, jugos frutales y dulces.

Cantidades reales de vitaminas

Ahora se indica la cantidad de vitamina D, calcio, hierro y potasio, junto con el % del valor diario. Estas cantidades se expresan en microgramos (mcg). 1 microgramo equivale a 40 unidades internacionales (UI).

La figura 2 ilustra una etiqueta alimentaria de Estados Unidos que muestra el contenido nutricional de una porción de macarrones con queso. 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.

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.

Pautas para una alimentación saludable

Equilibre 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 3. Esto le puede ayudar a elegir el tamaño de la porción de los diferentes alimentos.

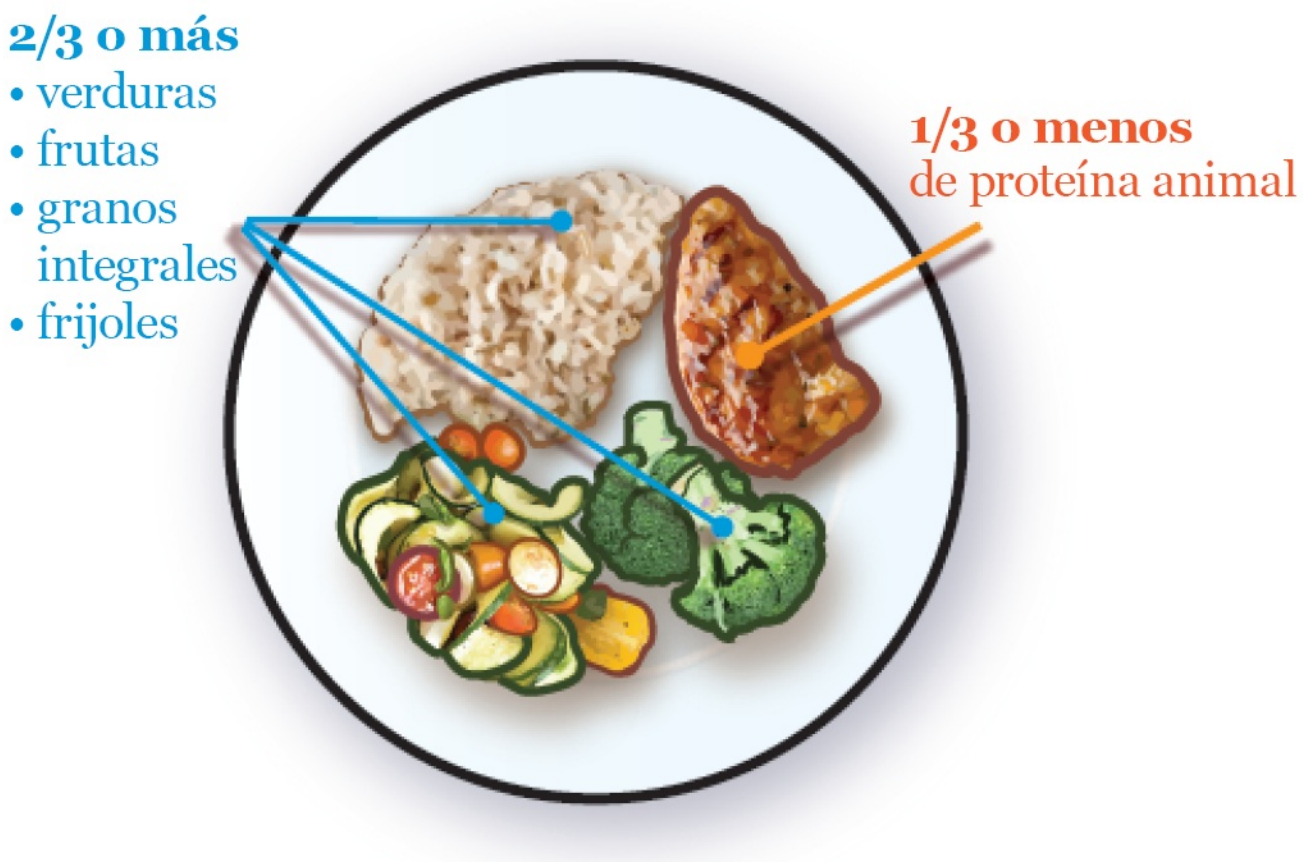


Figura 3. Cómo equilibrar su plato

Al menos dos tercios 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 y coliflor.
- Verduras de hoja verde, como espinaca, lechuga, col rizada, acelga y bok choy.
- Champiñones.
- Espárragos.
- Calabacita.
- Pimientos.
- 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 ⅓ de su plato, como por ejemplo:

- Pescado.
- Productos lácteos sin grasa o descremados, como yogur natural.
- Huevos.
- Carne blanca.

También puede sustituir el consumo de proteínas animales por proteínas vegetales, como los frijoles.

Es posible que su comida no siempre se vea exactamente como el plato que se muestra aquí. Por ejemplo, una taza de sopa de lentejas y verduras y una manzana pequeña constituyen una comida y una proporción similares. 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”.

Limite el azúcar en su dieta

Todas las células de nuestro cuerpo usan glucosa (una forma de azúcar) para el crecimiento y la energía. Las dietas con alto contenido de azúcar y calorías pueden provocar un aumento de los niveles de insulina y hormonas. Esto puede permitir el crecimiento de tumores.

Limite los azúcares de los alimentos y las bebidas, y también limite el total de calorías. Comer demasiada azúcar o demasiado de cualquier alimento también puede contribuir a que tenga peso adicional. Se presenta en forma de grasa. El sobrepeso o la obesidad pueden aumentar el riesgo de padecer cáncer.

Es importante seguir una dieta saludable general. Comer una galleta o una golosina a veces no provoca el cáncer. Para obtener más información, consulte el artículo de Academy of Nutrition and Dietetics sobre el azúcar y el cáncer en www.oncologynutrition.org/erfc/healthy-nutrition-now/sugar-and-cancer.

Controle la grasa en su dieta

Hay grasas en su dieta que son necesarias y saludables. Hay diferentes tipos de grasa. Algunas son más saludables que otras. El tipo de grasa que come puede ser tan importante como la cantidad.

Los alimentos con alto contenido de grasas son densos en calorías. Esto significa que hay muchas calorías en una pequeña cantidad de alimentos con alto contenido de grasas. Un gramo de grasa tiene más de 9 calorías. Un gramo de carbohidrato o proteína tiene 4 calorías. Esto es importante si está intentando perder peso o mantenerlo.

Es importante evitar comer demasiadas calorías y elegir tipos de grasas más saludables. La mayoría de las personas no necesitan evitar las grasas en su dieta. Para las personas con ciertos trastornos médicos, es posible que sea útil limitar las grasas.

En Estados Unidos, el USDA recomienda que entre el 20 % y el 35 % de las calorías diarias procedan de las grasas. Si su necesidad calórica es de 1800 calorías, esto supone el consumo de entre 40 y 70 gramos de grasa al día. Esto puede ser mayor o menor, dependiendo de sus necesidades calóricas.

Colesterol

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa. Solo se halla 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. Existen 2 tipos de lipoproteínas:

- **Las lipoproteínas de baja densidad (LDL)** A menudo se denominan colesterol "malo". Pueden obstruir las arterias y provocar enfermedades cardíacas.
- **Las lipoproteínas de alta densidad (HDL)**. A menudo se denominan colesterol "bueno". Se adhiere al colesterol sobrante y lo elimina del cuerpo a través de las heces (caca).

Tipos de grasas

Las grasas monoinsaturadas son de origen vegetal. Estas grasas pueden reducir la concentración de colesterol total y de LDL. No afectan la concentración de HDL. Elija sobre todo grasas monoinsaturadas que pueden encontrarse en los siguientes alimentos:

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

Las **grasas poliinsaturadas** también son de origen vegetal. Estas grasas pueden reducir la concentración de colesterol total y de LDL. 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

Las **grasas saturadas** se encuentran en:

- Grasa de pollo y carnes rojas
- La leche y los productos lácteos enteros, como el queso, yogur y crema agria.
- 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. Limitar la cantidad de grasas saturadas que ingiere puede mantener saludable su corazón. También puede facilitar el mantener el peso.

Los **ácidos grasos omega 3** son necesarios para la buena salud, especialmente para la del corazón. Se encuentran sobre todo en los pescados grasos, como por ejemplo:

- Salmón
- Atún
- Caballa

Coma por lo menos 2 porciones (de 4 onzas o 113,4 g) de pescado con alto contenido de omega-3 por semana.

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

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

Sugerencias para reducir la cantidad de grasa en la dieta

Consumir menos grasa animal en la dieta puede reducir el riesgo de padecer cáncer de próstata. Estas son algunas formas de reducir la cantidad de 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.** Entre ellos se encuentran la mantequilla, la margarina, el queso fresco y la mayonesa. También se incluyen algunos aderezos para ensaladas. Pruebe jugo de limón o vinagre balsámico y hierbas en lugar de aderezos para ensaladas envasados con alto contenido de grasa.
- **Escoja cortes magros de carne.** Por ejemplo, pollo o pavo sin piel y pescado.
- **Limite la cantidad de carne roja que consume en la semana.** No coma más de 18 onzas (510 g) de carne roja (carne de res, cordero y cerdo) a la semana.
- **Evite las carnes procesadas**, como salchichas, tocino y embutidos.
- **Coma más platos sin carne**, como tofu, lentejas o chile con frijoles.
- **Quite la grasa y la piel de la carne**. Hágalo 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 dar sabor a los alimentos.** Úselos en lugar de mantequilla, aceite o salsas.
- **Use frutas o jugos de frutas en 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.
- **Use 1 yema de huevo por cada 2 claras** cuando haga huevos revueltos u omelets. también puede usar un producto sustituto del huevo.
- **Escoja atún o sardinas en conserva envasados en agua** en lugar de aceite. 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 tienen menos grasas saturadas que otros aceites.
- **Escoja leche, yogur y quesos descremados, sin grasa o con poca grasa** en lugar de los enteros.
- **Incluya frutos secos y aguacate en su dieta**. Estos tienen aceites monoinsaturados saludables porque también tienen alto contenido de 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 en lugar de crema agria, queso o tocino.
- **Coma menos grasas saturadas y trans.** Evite las grasas saturadas que se encuentran en la mantequilla, la grasa animal y el aceite de palma y de coco.
- **Evite las grasas trans** que se encuentran en la margarina en barra, los alimentos fritos y los productos horneados. Cualquier alimento que tenga aceites parcialmente hidrogenados en la lista de ingredientes contiene grasas trans.
- **Elija principalmente 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.

Incluya fibras en su dieta

La fibra ayuda a reducir el colesterol y a regular la defecación (caca) y prevenir el estreñimiento. También ayuda a perder peso. La fibra ayuda a sentirse saciado después de comer y puede reducir el riesgo de diabetes, cardiopatías y obesidad.

Fuentes de fibra

Los alimentos de origen vegetal, como la fruta y la verdura, son las mejores fuentes de fibra. Los cereales integrales, los frutos secos, las semillas y las legumbres, como los frijoles, los guisantes y las lentejas, también pueden aportarle la fibra que necesita.

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).

Sugerencias para añadir fibra y cereales integrales a 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.
- Añada una pequeña cantidad de frutos secos o nueces tostadas a un cereal integral, como la cebada.
- 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. Tome por lo menos 8 vasos (8 onzas, 236.6 ml) de líquidos por día. Esto ayuda a prevenir el estreñimiento. Consulte *Guía de alimentos con alto contenido de fibra* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods) para obtener más información sobre cómo incluir fibras en su dieta.

Limite la sal y el sodio

Comer alimentos con mucha sal puede elevar la presión arterial. También puede 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”.

Sugerencias para limitar el sodio en la dieta

- 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 mucha sal. Esto incluye el sodio u otras fuentes de sal, como el glutamato monosódico (GMS).
- Cuando cocine, condimente los alimentos con hierbas frescas y especias en lugar de sal.
- 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. Puede ser útil planificar las comidas con antelación cuando sale a comer fuera. Algunos restaurantes ofrecen información nutricional sobre los platos de su menú. Si es posible, consulte el tamaño de las porciones de los platos del menú antes de pedirlos.

Incluya calcio y vitamina D en su dieta

Ingerir calcio todos los días ayuda a que los huesos y los dientes se mantengan fuertes y a que los músculos y los nervios estén saludables. Si uno no ingiere una cantidad suficiente de calcio con los alimentos, el cuerpo 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.

Fuentes de calcio

Los lácteos descremados o con bajo contenido de grasa, como la leche, el yogur o el queso, son buenas fuentes de calcio. Si tiene problemas para ingerir lactosa, pruebe los productos de soja o los productos sin lactosa, como la leche Lactaid®. La lactosa es un azúcar que se encuentra en los productos lácteos. Las almendras, las verduras de hojas verdes, la soja, las sardinas enlatadas y el salmón también son buenas fuentes de calcio.

Sugerencias para añadir calcio a su dieta

Consumir de 2 a 3 porciones de productos lácteos descremados todos los días. Si tiene problemas para ingerir lactosa, tome de 2 a 3 porciones de productos sin lactosa al día. Ingiera alimentos con calcio añadido, como zumo de naranja y determinados cereales.

Si no puede obtener suficiente calcio de los alimentos o bebidas, es posible que necesite suplementos de calcio. Hable con su médico o con un nutricionista dietista clínico para obtener más información sobre sus necesidades de calcio.

Vitamina D

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio en su dieta. 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. Algunas personas pueden necesitar tomar un suplemento de vitamina D.

Es posible que necesite tomar un suplemento de vitamina D si:

- No ingiere suficiente vitamina D en su dieta.
- No pasa mucho tiempo al aire libre bajo la luz del sol.
- Suele llevar la piel cubierta, por ejemplo por motivos religiosos.

Consumo diario recomendado

Esta tabla indica la cantidad de calcio y vitamina D que necesita cada día según su 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. Aún puede mejorar su salud ósea a medida que envejece. Consuma alimentos con alto contenido de calcio y vitamina D y participe en actividades diarias de levantamiento de peso. Esto incluye caminar, trotar, levantar pesas o saltar la cuerda. Todo esto puede ayudarle a fortalecer los huesos.

Limite su consumo de alcohol

La cantidad de alcohol que bebe puede afectar su riesgo de padecer cáncer de esófago, boca y cabeza y cuello. También puede afectar el riesgo de padecer cirrosis hepática. El alcohol tiene un alto contenido de calorías. Si bebe alcohol, hágalo con moderación.

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)

Preste atención al tamaño de los vasos de vino que usa en casa o en restaurantes. Algunas copas de vino contienen hasta 5 veces (20 onzas o 0.60 litros) la cantidad de vino de 1 porción. La "cerveza light" tiene menos calorías que la cerveza normal, pero no menos alcohol. Para ayudar a diluir el alcohol, use soda como una mezcla.

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

Ejemplo de planes de alimentación

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

Comida	Menú de muestra 1
Desayuno	1 taza de copos de salvado con 2 cucharadas de pasas de uva ½ taza de leche descremada 1 banana en rebanadas Café o té con leche descremada
Almuerzo	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 frijoles fríos (enlatados, escurridos y enjuagados) y ensalada de zanahorias 1 taza de uvas 16 onzas de agua con gas con una rodaja de limón fresco
Refrigerio	15 almendras 1 naranja
Cena	4 onzas (113 gramos) de pasta integral ½ taza de salsa de tomate sin sal añadida 1 cucharada de queso parmesano rallado 4 onzas (113 gramos) de pechuga de pollo a la plancha 6 espárragos al vapor 1 taza de verduras variadas con tomate, cebolla roja y 4 aceitunas negras 2 cucharadas de aderezo con bajo contenido de grasa
Refrigerio	1 pera fresca bañada con una galleta Graham desmenuzada y 2 cucharadas de yogur descremado
Contenido nutricional	Calorías: 1780 Grasas totales: 58 g Grasas poliinsaturadas: 10 g Grasas saturadas: 12 g Grasas monoinsaturadas: 30 g Colesterol: 211 mg Sodio: 1800 mg Fibra: 37 g Calcio: 933 mg Potasio: 3370 mg

Comida	Menú de muestra 2
Desayuno	8 onzas (237 ml) de yogur descremado de vainilla o de frutas 1 taza de avena integral cocida con 2 cucharaditas de mezcla de canela y azúcar ½ taza de fruta fresca o enlatada (en su propio jugo) Café o té con leche descremada
Almuerzo	Sándwich de pavo: • 3 onzas (85 gramos) de pechuga de pavo asada • 2 rebanadas de pan de trigo integral • 1 cucharadita de mayonesa o mostaza descremada • ¼ de aguacate en rebanadas • Lechuga y tomate 1 manzana mediana 8 onzas (237 ml) de chocolate Leche descremada
Refrigerio	2 tazas de palomitas de maíz infladas con aire (sin manteca añadida)
Cena	2 tazas de chile vegetariano 2 rebanadas de pan integral o 1 panecillo integral mediano 1 taza de ensalada de verduras mixtas Aderezo para ensaladas: • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 cucharada de vinagre balsámico 2 rodajas de sandía
Refrigerio	½ taza de helado de frutas acompañado con 1 taza de fresas o frambuesas frescas o congeladas
Contenido nutricional	Calorías: 1800 Grasas totales: 28 g Grasas poliinsaturadas: 5 g Grasas saturadas: 8 g Grasas monoinsaturadas: 9 g Colesterol: 81 mg Sodio: 1600 mg Fibra: 47 g Calcio: 1300 mg Potasio: 4200 mg

Comida	Menú de muestra 3
Desayuno	Frittata de verduras: • 1 huevo y 2 claras • 1 taza de verduras cortadas en juliana 1 taza de cubitos de melón Café o té con leche descremada
Almuerzo	1 ½ tazas de sopa de frijoles negros y maíz (ver receta abajo) Panecillo integral con 1 rebanada de queso con bajo contenido de sodio 1 taza de ensalada de verduras mixtas Aderezo para ensalada: • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 cucharada de vinagre balsámico
Refrigerio	½ taza de queso cottage 1 % ½ taza de fruta fresca
Cena	6 onzas (170 gramos) de salmón a la parrilla 1 taza de espinacas y champiñones salteados en 2 cucharadas de aceite y ajo 1 batata, cortada en rebanadas y asada en el horno 1 taza de champiñones cocidos 1 taza de arroz integral
Refrigerio	1 taza de cocoa sin azúcar hecha con leche descremada 1 manzana asada con canela

Contenido nutricional	Calorías: 1700 Grasas totales: 47 g Grasas poliinsaturadas: 6 g Grasas saturadas: 13 g Grasas monoinsaturadas: 20 g Colesterol: 320 mg Sodio: 2300 mg Fibra: 44 g Calcio: 1050 mg Potasio: 3300 mg

Receta de la sopa de frijoles negros y maíz (4 porciones)

- 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.

Suplementos nutricionales

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. Visite www.aboutherbs.com para obtener más información sobre hierbas y minerales.

Se están estudiando estos nutrientes para determinar los posibles efectos en el cáncer de próstata.

Multivitaminas y suplementos 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 obtener todas las vitaminas que necesita sin interferir con su tratamiento. Las frutas y verduras tienen fibra que no se encuentra en las píldoras de vitaminas. También contienen compuestos vegetales beneficiosos para la salud.

Carotenoides

Los carotenoides dan color a ciertas frutas y verduras. Dos carotenoides comunes son el licopeno y el betacaroteno.

El **licopeno** se encuentra en los tomates, la guayaba, la piña y la sandía. Los estudios sugieren que el licopeno de los alimentos puede reducir el riesgo de cáncer de próstata.

El **betacaroteno** se encuentra en las verduras de hoja verde oscura y en las verduras amarillas o anaranjadas, como las zanahorias y las batatas. Es poco probable que los alimentos y suplementos con alto contenido de betacaroteno tengan efectos importantes en el riesgo de padecer cáncer de próstata. Es seguro comer alimentos con betacaroteno. Evite tomar suplementos de betacaroteno y exprimir alimentos con alto contenido de betacarotenos.

Semillas de lino

Las semillas de lino puede ayudar a reducir el crecimiento y la diseminación del cáncer de próstata. Son una buena fuente de ácidos grasos omega-3 y fibra.

Las semillas de lino molidas aportan los mejores beneficios para la salud. Su cuerpo no puede absorber las semillas de lino enteras. 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. Agregar la cantidad justa de folato (400 microgramos) en su dieta puede reducir ligeramente su riesgo de cáncer de próstata. Tomar suplementos de ácido fólico puede duplicar la probabilidad de tener cáncer de próstata.

Siga una dieta balanceada que tenga alimentos con alto contenido de folato como cereales fortificados para el desayuno y productos de granos. También incluye espárragos, aguacate, legumbres, hígado, frutos secos y verduras de hoja verde oscura.

Té verde
Es poco probable que el té verde reduzca el riesgo de padecer cáncer de próstata, pero se necesita más investigación al respecto.

Selenio y vitamina E
El selenio y la vitamina E son antioxidantes. Se encuentran en mariscos, granos integrales, aceite vegetal, margarina, frutos secos, semillas, huevos, panes de trigo integral y cereales. Lo mejor es obtener selenio y vitamina E de la dieta.

No recomendamos tomar suplementos de selenio o vitamina E. Las personas que solo toman suplementos de vitamina E tienen un mayor riesgo de tener cáncer de próstata. Los suplementos de selenio y vitamina E no previenen el cáncer de próstata tanto si se toman solos como en conjunto.

Soya
Los productos de soja son una buena adición cardiosaludable a la dieta si se consumen con moderación. Pueden sustituir a los alimentos con alto contenido de proteínas animales y grasas saturadas. Entre las fuentes de soja se encuentran el tofu, la leche de soja, la soja (edamame), los frutos secos de soja, la mantequilla de frutos secos de soja, el miso (pasta de soja) y las hamburguesas de soja.

No recomendamos los suplementos de soja ni las barritas de soja. Tienen muchas calorías, azúcar y grasa. No tienen los mismos nutrientes que los alimentos integrales.

Zinc
El zinc contribuye al funcionamiento normal de las células, a la señalización de los nervios y a la protección del cuerpo frente a infecciones o enfermedades. Entre las fuentes de zinc se encuentran la carne, el pescado, las aves, las legumbres y los cereales integrales.

Consumir más de 100 mg de zinc al día puede aumentar el riesgo de padecer cáncer de próstata. También puede aumentar sus niveles de LDL, disminuir los de HDL y ralentizar su sistema inmunitario. No recomendamos tomar suplementos de zinc.

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 más información*, consulte a su proveedor de cuidados de la salud sobre el recurso *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Braquiterapia
La braquirradioterapia es un procedimiento utilizado para tratar el cáncer de próstata y otros tipos de cáncer. Durante la braquirradioterapia para el cáncer de próstata, un oncólogo de radioterapia inserta dispositivos radioactivos en la próstata, cerca de las células cancerosas. Un oncólogo de radioterapia es un oncólogo con formación especializada en el uso de la radioterapia (RT) para tratar el cáncer con radiación. Estos dispositivos se utilizan para destruir las células cancerosas. Puede continuar con su dieta habitual durante la braquirradioterapia.

Radioterapia con haz externo
La radioterapia externa envía radiación a la próstata. Puede causar diarrea (defecaciones sueltas o aguadas). Su proveedor de cuidados de la salud le indicará si debe seguir una dieta con bajo contenido de fibra durante la radioterapia externa.

Terapia hormonal
Terapia de privación androgénica (TPA)

La terapia de privación androgénica es una terapia hormonal que utiliza medicamentos, como la leuprolida (Lupron®), para bloquear la testosterona. La testosterona es una hormona que ayuda a mantener los huesos fuertes, pero también permite el crecimiento de las células cancerosas de la próstata. Unos niveles más bajos de testosterona pueden aumentar el riesgo de osteoporosis y fracturas óseas. Consumir suficiente calcio en su dieta diaria puede ayudarle a proteger sus huesos.

Orquiectomía

La orquiectomía es una cirugía que se hace para extirpar uno o los dos testículos. También puede reducir los niveles de testosterona. La orquiectomía puede provocar un aumento de peso. Mantenga un peso saludable siguiendo las pautas de la dieta saludable de este recurso. Esto incluye controlar el tamaño de las porciones y hacer ejercicio si es posible.

Quimioterapia

La quimioterapia puede provocar pérdida de apetito, náuseas (sensación de que va a vomitar) y vómitos. Mientras esté recibiendo quimioterapia, intente comer a menudo comidas pequeñas, blandas y suaves.

La quimioterapia también puede provocar llagas en la boca que dificulten la ingesta de alimentos. Los suplementos alimenticios como Ensure® o los batidos entre comidas pueden ayudarle a añadir calorías a su dieta.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud o su nutricionista dietista clínico si tiene alguna pregunta o duda sobre la dieta o los suplementos. Para encontrar un nutricionista dietista clínico adecuado para usted y su tratamiento, llame al 212-639-7312 para concertar una cita.

Realice actividad física regularmente

La actividad física y el ejercicio forman parte de un estilo de vida saludable. Puede mantenerse en forma haciendo al menos 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana.

El **ejercicio moderado** ocurre cuando su respiración se acelera, pero no se queda sin aliento. Por ejemplo, puede mantener una conversación, pero no puede cantar. Algunas personas empiezan a sudar a los 10 minutos.

Durante el **ejercicio vigoroso**, su respiración es rápida y no puede decir más que unas pocas palabras sin hacer una pausa. Algunas personas empiezan a sudar a los pocos minutos.

Mantenerse activo puede reducir el riesgo de padecer otros tipos de cáncer y muchos trastornos y enfermedades crónicas (de larga duración). Puede mejorar la salud del corazón, el dolor de articulaciones y la salud en general. Mantenerse activo puede mantener los huesos fuertes, aumentar la masa muscular magra y reducir el tejido adiposo. También puede darle energía.

La actividad regular puede mejorar la función cognitiva, lo que incluye la memoria, el razonamiento y el habla. Puede reducir la fatiga (sentirse más cansado o débil de lo habitual) y la depresión o la ansiedad (fuertes sentimientos de preocupación o miedo). También puede ayudar a prevenir las caídas y prevenir o aliviar el estreñimiento (defecar menos de lo habitual).

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 ayudarle 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.

Recursos de MSK

Servicio de Bienestar y Medicina Integral: Información sobre hierbas
646-888-0880
www.aboutherbs.com

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

Servicios de Nutrición
www.msk.org/nutrition
212-639-7312

Nuestro Servicio de Nutrición ofrece orientación nutricional con uno de nuestros nutricionistas dietistas clínicos. Su nutricionista dietista clínico hablará con usted sobre sus hábitos alimenticios. También le dará consejos sobre lo que puede comer durante el tratamiento y después de este. Para programar una cita, pida una derivación a un integrante de su equipo de atención o llame al número que se proporcionó anteriormente.

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. Puede ayudarle a encontrar un nutricionista dietista clínico en su zona. 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.

Instituto Nacional del Cáncer (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 y listas de ensayos clínicos. También tiene enlaces a bibliografía médica, y mucho más.

Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de los Institutos Nacionales de la Salud
301-435-2920
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.

USDA My Plate Guidelines
www.myplate.gov

USDA National Agricultural Library
www.nutrition.gov

Detalles de contacto de los Servicios de Nutrición de MSK

Llame al Departamento de Alimentos y Nutrición (Department of Food and Nutrition) al 212-639-7312 para obtener más información sobre los Servicios de Nutrición de MSK.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

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

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