



Abril de 2017

## QUE NO TE TOMEN EL PELO

Seguro que en muchas ocasiones has oído decir que las “dietas milagro” no existen, que si de verdad quieres perder peso tienes que hacerlo de forma progresiva, comiendo sano y reduciendo las cantidades, y sin olvidar hacer ejercicio físico.

Si esto nos parece sensato, ¿por qué no pensar lo mismo de las “dietas anticáncer”?

### QUE YO ME ENTERE, ¿QUÉ ES UNA “DIETA ANTICÁNCER”?

Bueno, si deseas saber la realidad, la “dieta anticáncer” es... nada. No es nada. No existe. Ninguna dieta puede asegurar que no vayamos a tener cáncer o a incidir sobre el desarrollo y evolución de la enfermedad.

Pero sí, hay personas que las mencionan, y de hecho pueden encontrarse múltiples referencias a ellas. Las llamadas “dietas anticáncer” son, pues, aquellas que defienden que los alimentos o un conjunto de ellos tienen efectos beneficiosos sobre el cáncer y por tanto lo evitan, mejoran o incluso lo curan, lo que puede dar a entender que estas dietas sustituyen a los tratamientos convencionales (cirugía, quimioterapia y radioterapia). Algunas de estas dietas van más allá y relacionan las emociones con la aparición del cáncer.

Para no andarnos con rodeos y para que nos entendamos, vamos a plantear preguntas (que puede que te hayas hecho en alguna ocasión) y la respuesta real, la buena:

#### ➤ ¿Cuáles son las dietas anticáncer?

Las más nombradas son entre otras, ya que la lista es casi infinita:

- **Dieta alcalina:** comer algunos alimentos, como por ejemplo miel, huevos, pollo, entre otros muchos, hace que la sangre esté más ácida, lo que desequilibra el pH del cuerpo y provoca algunas enfermedades, como el cáncer.
- **Dietas cetogénicas:** este tipo de dieta apuesta por el consumo de grasas, proteínas y omega-3, y por no tomar carbohidratos ni alimentos con muchas calorías.
- **Dieta macrobiótica:** las personas que siguen esta dieta hablan más de un estilo de vida, en el que buscan el bienestar físico y emocional a través de la alimentación.



#### ➤ ¿Estas dietas curan el cáncer?

NO, ni curan el cáncer ni influyen en su pronóstico ni evolución. Seguir una dieta saludable hará que estés bien nutrido y te ayudará a prevenir enfermedades.



¿Quieres recibir  
nuestros consejos  
cada mes?

SUSCRÍBETE

### Seguimos necesitando tu ayuda....



Súmate al proyecto “TanSolo5Minutos”.

### Te interesa...



Alimentación. Aspectos psicológicos

### Descargas...

Imprime, recorta y juega.

DESCARGAR

DESCARGAR (Galego)

DESCARREGAR

DESKARGATU

➤ **¿Siguiendo estas dietas se pueden evitar los tratamientos para el cáncer?**

Las “dietas anticáncer”, ni ningún tipo de dieta, JAMÁS pueden sustituir a los tratamientos convencionales del cáncer (cirugía, quimioterapia y radioterapia).

➤ **¿Los suplementos nutricionales ayudan a prevenir el cáncer?**

A día de hoy no contamos con evidencia científica que demuestre que tomar suplementos nutricionales reduzca el riesgo de tener un cáncer.

➤ **¿Qué puedo/debo comer?**

Sigue una dieta sana y equilibrada, como la dieta mediterránea, en la que tomes fruta y verdura a diario. Incluye legumbres 2-3 veces por semana, preferiblemente toma pollo, pavo y pescado y evita la bollería industrial.

➤ **¿Las emociones/el estrés tienen algo que ver con la aparición del cáncer?**

NO. Las emociones tienen un papel importante en la adaptación a la enfermedad, pero no existen estudios científicos que relacionen las emociones con la aparición del cáncer o con el pronóstico o evolución que vaya a tener una vez diagnosticado. Ningún impacto emocional produce un cáncer, igual que estar de buen humor o positivo no cura la enfermedad..

➤ **¿Dónde puedo encontrar información fiable sobre alimentación?**

Consulta con tu médico si quieres adoptar una dieta sana o resolver cualquier duda que tengas al respecto.

Si te apetece mirar en la red, puedes consultar la web “Estilos de vida saludable” del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

Y por supuesto, también puedes echarle un ojo a la información que tenemos en nuestra web sobre pautas de alimentación saludable o a las preguntas frecuentes que nos hacemos sobre este tema.

También puedes llamar a nuestro teléfono gratuito de Infocáncer 900 100 036.



**TU APORTACIÓN NOS DA VIDA**  
con tu ayuda podemos financiar investigación, asistir a personas afectadas por cáncer y trabajar en prevención.  
**HAZTE SOCIO AHORA**

## Archivo



Consulta las ediciones anteriores de “Consejos de Salud” en nuestra web.

[IR AL ARCHIVO](#)



[DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF](#)

## PARTICIPA



Te proponemos una forma divertida de llevar una alimentación sana y equilibrada.

Elige un grupo de personas, tus compañeros de trabajo, amigos, familiares (¡también pueden participar los niños!),...

Cada uno tiene que preparar un plato (entrante, primero, segundo o postre) que contenga un tipo de alimento.

¿Cómo? De la siguiente manera: imprime el descargable con las tarjetas de los alimentos y también el que contiene el tipo de plato a preparar. Cada miembro del grupo tiene que coger (sin mirar) una tarjeta con algún alimento y otra de tipo de plato. Con esas dos indicaciones se las tiene que ingeniar para elaborar una receta saludable y para chuparse los dedos.

Si te toca pollo/pavo, legumbres o pescado para elaborar un postre, puedes cambiar de plato, pero si te ocurre algo, adelante ¡imaginación al poder!

La idea es que probéis cosas nuevas, experimentéis en la cocina, elaboréis los alimentos de forma diferente, y que comprobéis que comer sano no es tan difícil

Si os venís arriba, podéis hacer un concurso y regalarle al ganador algún utensilio de cocina, por ejemplo. ¡Por supuesto, gana el plato más saludable y rico!

[< Anterior](#)

[Siguiente >](#)

## TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



### COMER BIEN ES DIVERTIDO

Promover la adopción de modos de vida y comportamientos sanos en relación a la alimentación y ejercicio físico, tanto en niños de educación infantil y primaria como en padres.



### JÓVENES POR LA SALUD

Informar y sensibilizar a los adolescentes sobre la prevención del cáncer y desarrollar alternativas saludables al tiempo libre con el fin de mejorar su calidad de vida.



Política de Privacidad | Síguenos en    | [www.aecc.es](http://www.aecc.es)

Asociación Española Contra el Cáncer