



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PREVENIR EL CÁNCER COLORRECTAL

En la prevención primaria de Cáncer Colorrectal se busca eliminar los factores que puedan causarlo con el objetivo de impedir o retrasar su aparición.

En este sentido, el estilo de vida en general y la dieta en particular tienen un papel fundamental.

Se sabe que una dieta rica en grasas animales y pobre en fibra pueden aumentar el riesgo de cáncer colorrectal. Asimismo una vida sedentaria, el consumo de alcohol y tabaco favorecen su aparición.

Por tanto, se recomienda una dieta saludable rica en fibra, frutas y vegetales controlada en grasas.

La base de una alimentación saludable es que sea equilibrada, suficiente, variada, higiénica y atractiva.

Una de las dietas mas recomendadas, según numerosos estudios, es la dieta mediterránea que por sus características, puede actuar como factor protector para evitar el desarrollo de esta enfermedad ya que:

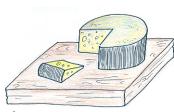
- Aporta los alimentos necesarios en la proporción y cantidad adecuada.
- Favorece que el organismo funcione correctamente, y que la persona pueda llevar a cabo una actividad física en función de la edad y el trabajo que desarrolle.
- Permite mantener un peso estable y prevenir enfermedades tanto carenciales como crónicas.

Recomendaciones Generales para seguir una dieta equilibrada

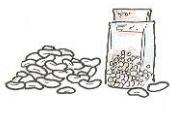
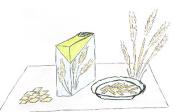
1. Coma despacio, masticando bien, no realice otras actividades al mismo tiempo y, si es posible, hágalo acompañado.
2. Planifique la compra periódicamente y adaptada a la elaboración de los menús.
3. Elija alimentos propios de cada estación y almacénelos adecuadamente. El etiquetado que acompaña a los alimentos es un medio útil para conocer el contenido en sustancias nutritivas.

4. No olvide que, “el comer es un placer” al que no se debe renunciar porque además contribuye a mantener una buena salud mental.
5. Una alimentación saludable consiste en comer de todo sin exceso y distribuir los alimentos a lo largo del día.
6. Es muy importante que el almuerzo y la cena sean completos, es decir que tengan alimentos de todos los grupos nutricionales; deberá haber verduras, hidratos de carbono (cereales, legumbres, patatas, arroz o pasta) y proteínas (carne, pescado o huevo).
7. Cocine los alimentos de forma sencilla para facilitar la digestión y conservar todas las vitaminas y minerales de los alimentos: al vapor, hervidos, al horno, en el microondas, al papillote o a la plancha. Se pueden tomar guisos suaves preparados con verduras como el calabacín, las zanahorias, cebollas, ...también puede tomar ocasionalmente frituras, sofritos, etc , según la tolerancia. Utilice aceite de oliva preferentemente.
8. Se recomienda un consumo moderado de grasas, especialmente las de origen animal (consuma carnes blancas o magras y pescado). Evite los embutidos, el tocino y los alimentos precocinados.
9. Coma fruta varias veces al día porque son ricas en vitaminas y minerales.
10. Limite el consumo de alcohol a 1 ó 2 copas de vino, cerveza o sidra al día.
11. Utilice la sal con moderación; sustitúyala por otros condimentos como el vinagre, el limón y diferentes especias para aumentar el sabor.
12. Distribuya la ingesta en 5 ó 6 comidas al día
13. Procure beber como mínimo 6 vasos de líquidos al dia, preferiblemente entre las comidas (agua, infusiones, caldos, zumos) si no hay contraindicación médica.
14. Manipule los alimentos de forma higiénica: lave las frutas y verduras antes de pelarlas, guarde los alimentos en la nevera bien tapados....

A continuación detallamos los grupos de alimentos que deben formar parte de la dieta habitual y la frecuencia con la que se deben incorporar

Alimentos			Frecuencia
Leche y derivados Este grupo constituye la mejor fuente alimentaria de calcio, vitaminas A, B2 y D, además de proteínas de alta calidad, grasas e hidratos de carbono	Leche 	Entera o semidesnatada. Sola, con café, descafeinado, cacao en polvo, con infusiones (manzanilla, té...). En preparaciones como salsa bechamel, postres caseros, cremas, etc	Diaria, dos o más veces por día
	Quesos 	Todos, con limitación de los quesos azules (roquefort y similares) por su alto contenido en microorganismos. Se pueden tomar solos, en bocadillos, en preparaciones (pizzas, con pastas, gratinados al horno).	Como sustituto o además de la leche
	Lácteos 	Yogurt, natillas, arroz con leche, flan, helados, leche cuajada, y similares.	Como sustituto o además de la leche
Proteínas y Grasas Carnes: ricas en proteínas, grasas, hierro y vit A, D, E y las del grupo B (en especial B12) Pescados: ricos en proteínas, grasas (azules), de alto valor biológico (omega-3), vitaminas grupo B, A, D y minerales Huevos: ricos en proteínas de alto valor biológico,	Carnes grasas 	Ternera, cordero... Se pueden consumir solas, o acompañando a diferentes preparaciones. Formas de preparación: a la plancha, al horno, rebozados, fritos, a la parrilla, hervidos.	1 – 2 veces por semana
	Carnes magras 	Pollo, pavo, conejo Se pueden consumir solas, o acompañando diversas preparaciones. Formas de preparación: a la plancha, al horno, rebozados, fritos, a la parrilla o hervidos.	2 – 3 veces por semana

grasas, vitaminas y minerales	Pescados 	<p>Se recomiendan todos (blanco o azul).</p> <p>Se pueden consumir solos, o como ingrediente de preparaciones tales como cazuelas y sopas.</p> <p>Formas de preparación: a la plancha, al horno, rebozados, fritos, a la parrilla, hervidos, en conservas.</p>	3 – 4 veces por semana
	Huevos 	<p>Nunca crudos. Se pueden consumir solos, o acompañando preparaciones tales como ensaladas, tortillas, sopas, postres, salsas, cremas, para rebozar, etc.</p>	2 - 3 veces por semana Clara de huevo: libremente
	Frutas 	<p>Se recomiendan todas, bien lavadas y peladas.</p> <p>Se pueden consumir solas, o acompañadas de otros alimentos como batidos de leche y fruta, helados de fruta, macedonia, tartas, cremas, en ensaladas, asadas, etc.</p>	2 – 3 unidades por día
Frutas y Verduras Alimentos ricos en agua, fibra, vitaminas y minerales	Verduras 	<p>Se pueden consumir todas, preferentemente cocinadas. Si se prefieren crudas, lavarlas bien y pelarlas previamente.</p> <p>Formas de preparación: ensaladas, cocidas, fritas, estofados, potajes, guisados, cocido, gazpacho, menestra, sopas, cremas, etc.</p>	1 – 2 veces por día

<p>Farináceos (pan, pasta, arroz, patatas, leumbres)</p> <p>Este grupo de alimentos es buena fuente de hidratos de carbono, hierro, vitamina B1 y fibra</p>	<p>Legumbres</p> 	<p>Lentejas, garbanzos, habichuelas, habas secas, soja.</p> <p>Se recomienda consumirlas en preparaciones como cocido, potajes, guisados, fabada, acompañando platos como ensaladas, o trituradas.</p>	2 – 3 veces por semana
	<p>Cereales</p> 	<p>Arroz, pastas, fideos, espaguetis, macarrones.</p> <p>Se pueden consumir solos o en preparaciones como paella, cazuelas, sopas, cremas (harinas y féculas), pastas rellenas, guisados, estofados, postres (arroz con leche), etc.</p>	2 – 3 veces por semana
	<p>Panes</p> 	<p>Blanco o integral, también pan de molde. Solo o acompañado de fiambres (bocadillos), pizzas, quesos, atún, paté, tomate, aceite, mantequilla, margarina, mermeladas, etc. Evitar las tostadas muy hechas.</p> <p>Galletas tipo María o similares.</p>	A diario
<p>Aceites vegetales</p> <p>Fuente importante de energía (Kcal). Proporcionan ácidos grasos esenciales y vit E</p>		<p>De oliva, girasol o maíz. Mantequilla o margarina.</p> <p>Es preferible tomarlos crudos o evitar las frituras repetidas, evitar también el humeo de los aceites.</p>	A diario, sin abusar
<p>Otros</p>		<p>Frutos secos, fiambres no muy grasos, pasteles, zumos, chocolate.</p>	Sin abusar

*Dra. Jimena Abilés Osinaga
Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo
Hospital Costa del Sol. Marbella*