

# NUTRICIÓN Y CÁNCER, SIN MITOS

# #DíaDN

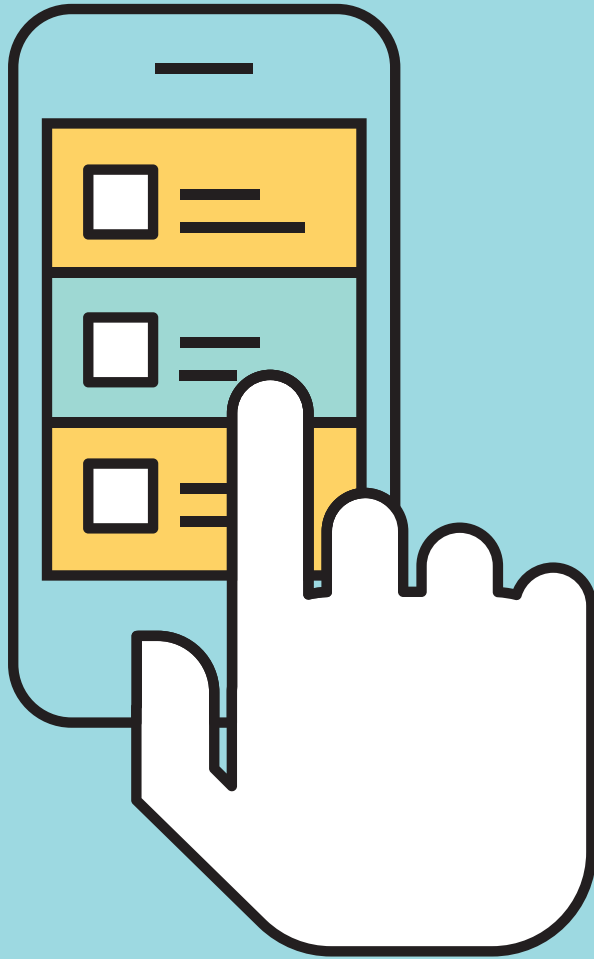


**D-N** Día del  
**-N-** Dietista-  
**D-N** Nutricionista

Dietista-  
Nutrizionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista






Dia del  
Dietista  
Nutricionista



# MENSAJES PARA DIFUNDIR EN TWITER

Los mensajes presentados a continuación, contienen el hashtag de la campaña: **#DíaDN** y no tienen más de 140 caracteres. Es decir, que están preparados para difundir vía twitter. Podéis elegir los que más os gusten, el caso es que trasmitamos cuanta más información mejor acerca del Cáncer y la Nutrición. Todos los mensajes han sido redactados a partir de documentos de evidencia científica. Podéis tuitearlos antes y después del 24N. Gracias por vuestra colaboración.

## EL CÁNCER

1. El cáncer no es contagioso, no se puede transmitir **#DíaDN** 
2. El cáncer es una enfermedad sin fronteras que nos afecta a todos, directa e indirectamente **#DíaDN** 
3. El tratamiento del cáncer es personalizado. Dos personas con el mismo cáncer se pueden tratar de diferente manera **#DíaDN** 
4. El cáncer NO es un mal del mundo moderno. Siempre ha existido, pero ahora hay más métodos de detección **#DíaDN** 
5. El cáncer aumentará por el mero hecho de tener una población más longeva. Saber qué hacer para prevenirlo o tratarlo, es vital **#DíaDN** 



6. Cada vez hay más avances para la detección precoz y tratamiento del cáncer y los tratamientos son menos invasivos **#DíaDN** 


---

7. La ciencia a través de la investigación requiere tiempo para saber si un tratamiento es eficaz y seguro **#DíaDN** 

---


8. No es habitual heredar el cáncer. Sólo entre el 5 y el 10% de los casos tiene un origen genético hereditario **#DíaDN** 

---


9. Las recomendaciones para prevenir el cáncer son las mismas que para prevenir muchas enfermedades crónicas que también nos matan **#DíaDN** 

## EL CÁNCER Y LA ALIMENTACIÓN


---

10. El 70 % de los casos de cáncer pueden prevenirse con alimentación saludable, ejercicio físico y vida sin tabaco **#DíaDN** 

---

11. Es un mito la relación directa entre consumo de azúcar y cáncer, sin embargo, el aumento de peso sí es un factor de riesgo **#DíaDN** 

---

12. Actualmente no se ha demostrado que el consumo de edulcorantes artificiales esté asociados a un aumento del riesgo de cáncer **#DíaDN** 

---

13. No hay evidencia científica que sugiera que el consumo de alimentos transgénicos aumente el riesgo de padecer cáncer **#DíaDN** 

## LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER CON ALIMENTOS

---

14. Los alimentos no producen cáncer, sino que son factores externos que pueden promover o disminuir el riesgo de padecer cáncer **#DíaDN** ➤

---

15. Una alimentación saludable previene el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer, pero no los cura **#DíaDN** ➤

---

16. El consumo excesivo de carne roja y procesada, o su cocción a altas temperaturas, puede ser promotor de algunos tipos de cáncer **#DíaDN** ➤

---

17. El consumo de alcohol (inclusive de forma moderada o ligera) aumenta el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer **#DíaDN** ➤

---

18. El sedentarismo y acumular grasas, son factores asociados a riesgos mayores de aparición de algunos tipos de cáncer **#DíaDN** ➤

---

19. No existen superalimentos o alimentos milagrosos que eliminen o curen el cáncer **#DíaDN** ➤

---

20. Las frutas y hortalizas actúan como protectores frente a la aparición de cáncer **#DíaDN** ➤

---

21. La dieta mediterránea ha mostrado disminuir el riesgo de padecer cáncer **#DíaDN** ➤

---

22. La dieta vegetariana ha mostrado disminuir el riesgo de sufrir cáncer **#DíaDN** ➤

---

23. La lactancia materna se asocia a menor riesgo de cáncer, pero son pocas las madres que pueden ofrecerla durante 6 meses (mínimo) **#DíaDN** ➤

## EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER CON LA ALIMENTACIÓN


24. Los suplementos de energía y proteínas pueden mejorar la calidad de vida en enfermos de cáncer con desnutrición **#DíaDN** 

25. En el cáncer, la dieta debe adaptarse a cada persona **#DíaDN** 


26. El objetivo principal de un D-N durante el cáncer es prevenir deficiencias, mantener el peso, y minimizar los efectos secundarios **#DíaDN** 

## LA ALIMENTACIÓN DESPUÉS DEL CÁNCER

27. Tras un cáncer debes seguir una alimentación y estilo de vida saludable bajo la supervisión de tu dietista-nutricionista **#DíaDN** 

28. Tras un cáncer, es importante cambiar todos aquéllos estilos de vida que no sean saludables **#DíaDN** 

29. Tras un cáncer, es frecuente la necesidad de combinar la dieta con suplementos alimenticios, consulta con tu dietista-nutricionista **#DíaDN** 

30. Es fundamental el seguimiento nutricional en el post-tratamiento del cáncer, consulta con tu dietista-nutricionista **#DíaDN** 





31. Un peso saludable y evitar el sedentarismo ayuda a prevenir la obesidad y también el cáncer **#DíaDN** ➤

## CONSEJOS CUANDO APARECE EL CÁNCER

---

1. Cuando aparece el cáncer, debe llevarse una alimentación saludable **#DíaDN** ➤
2. Cuando aparece el cáncer hay que adaptar la alimentación a la sintomatología. Consulta con tu Dietista-Nutricionista para que te oriente mejor **#DíaDN** ➤
3. Cuando aparece el cáncer es recomendable hacer comidas pequeñas pero frecuentes a lo largo del día **#DíaDN** ➤
4. Cuando aparece el cáncer, con vómitos y diarreas, procura estar bien hidratado. Si tienes problemas para tragar, utiliza agua gelificada o gelatina **#DíaDN** ➤
5. Cuando aparece el cáncer y te quedas muy lleno al comer, procura no tomar demasiados líquidos antes de comer **#DíaDN** ➤
6. En caso de tener náuseas, no utilices especias con olores fuertes **#DíaDN** ➤
7. La presentación de las comidas ayuda a que sean más apetecibles. Presta atención a los colores, texturas, etc. **#DíaDN** ➤



Consejo General de  
Dietistas-Nutricionistas  
de España



**fed-n**

Fundación Española de  
Dietistas-Nutricionistas



[www.diamundialdietistanutricionista.org](http://www.diamundialdietistanutricionista.org)

**D-N** Día del  
**-N-** Dietista-  
**D-N** Nutricionista

Dietista-  
Nutricionisten  
Eguna

Día do  
Dietista  
Nutricionista

Día del  
Dietista  
Nutricionista

**24 NOVIEMBRE 2014**