

Plan nutricional si tienes CÁNCER DE COLON

La alimentación puede ayudar a llevar mejor el tratamiento.

¿Qué es el colon?

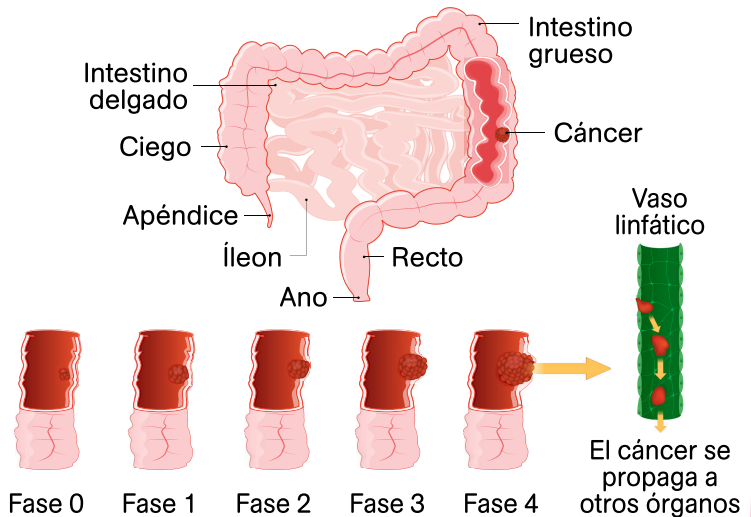
También llamado intestino grueso, forma parte del sistema digestivo. Es un tubo largo y hueco que se encuentra justo al final y en el cual el cuerpo produce y almacena las heces.

¿Qué evitar comer si lo padezco?

El doctor Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (www.cmed.es), enumera los alimentos que debemos evitar para impedir posibles recidivas:

- Crudos o muy poco hechos: huevos, verduras, carnes y pescados.
- Grasas saturadas animales: lácteos enteros, carnes de vaca, cerdo, cordero, caza y embutidos.
- Azúcares refinados: bollería industrial, mermeladas y azúcar blanco.
- Empanados y rebozados.
- Pan blanco.
- Refrescos artificiales: gaseosas, zumos envasados, concentrados de fruta artificiales.
- Ahumados: tanto carnes como pescados.
- Pan muy tostado.
- Helados, nata, mantequilla y cremas.
- Alcohol.

Cáncer de colon



Alimentos aliados

- Carnes blancas: pollo, pavo, conejo y ternera blanca.
- Pescados: blancos y azules.
- Lácteos semidesnatados: leche, quesos frescos y yogur.
- Verduras: de todos los colores, pero cocinadas.
- Frutas: todas, pero no abusar de las ácidas, y siempre peladas.
- Legumbres.
- Frutos secos: nuez, almendra, piñón, avellana, anacardo y pistacho.
- Semillas: lino, chía y sésamo.
- Cereales enteros: arroz, maíz, quinoa y avena.
- Pan y pasta integrales o de centeno.
- Chocolate puro al 70 % de cacao o más (con moderación).
- Aceite de oliva virgen extra.
- Mariscos: solo colas de gamba o langostino, calamar y pulpo.
- Patata y boniato.
- Huevos: sin abusar de los fritos.
- Bizcochos o tartas caseras o artesanales (con moderación).
- Miel pura de abeja y pasteurizada o panela.
- Agua, caldo natural desgrasado, limonada casera, zumos naturales, infusiones y café (1 o 2 al día).

El cáncer de colon

Es un tumor que comienza en el intestino grueso (colon) o en el recto (parte final del colon). Por lo general, empieza como grupos pequeños y no cancerosos (benignos) de células, llamadas pólipos, que se forman en el interior del colon. Con el tiempo, algunos de estos pólipos pueden convertirse en cáncer.

LUNES

Desayuno: Café con leche desnatada + bol de fruta (manzana, pera, papaya, fresa) + rebanada de pan de centeno con aguacate y tomate.

Media mañana: 10 nueces.
Comida: Crema de calabacín, ajo, cebolla y puerro + pollo al horno con patata + yogur griego con panela.

Media tarde: 15 arándanos o un melocotón.
Cena: Judías verdes con zanahoria y ajo + filete de atún rojo a la plancha con arroz + 1 vaso de gelatina.

MARTES

Desayuno: Té verde + zumo de naranja y piña + tortilla de 2 huevos con queso mozzarella + una rebanada de pan de trigo sarraceno.
Media mañana: 10 almendras.

Comida: Sopa de fideos con caldo de pollo + salmón al horno con verduras al vapor (brócoli, pimiento, cebolla, champiñón) + cuajada con miel.

Media tarde: 15 moras o una rodaja de melón.
Cena: Taza de gazpacho + chuletas de pavo a la parrilla con boniato al horno + 3 onzas de chocolate negro.

MIÉRCOLES

Desayuno: Café con leche + bol de fruta (kiwi, frambuesas, níspero, plátano) + 2 magdalenas caseras.
Media mañana: 20 avellanas.

Comida: Salteado de espárragos, cebolla, brotes de soja, pimiento y setas + lentejas estofadas con conejo + sorbete casero de mango.

Media tarde: 5 dátiles.
Cena: Ensalada de tomate y mozzarella + tortilla de ajetes con taza de quinoa + yogur griego con miel.

JUEVES

Desayuno: Té rojo con canela + zumo de pomelo y manzana + bol de yogur desnatado o leche y muesli orgánico.

Media mañana: 10 anacardos.
Comida: Sopa de verduras variadas + espagueti con boloñesa de pavo + pera al vino.

Media tarde: Un plátano.
Cena: Escalivada + tostas de pan integral con aguacate, tomate y caballa + queso feta con miel y nueces.

VIERNES

Desayuno: Café con leche + bol de fruta (papaya, chirimoya, melón, fresas) + 2 huevos escalfados con champiñones sobre pan de espelta.

Media mañana: Un puñado de pistachos.
Comida: Plancha de verduras (espárrago, calabacín, tomate, berenjena, pimiento, cebolla) + ternera blanca guisada con

patata cocida + cuajada con frambuesas.
Media tarde: 1 pera.
Cena: Espinacas con pasas y piñones, merluza en salsa verde con arroz y sorbete de lima.

SÁBADO

Desayuno: Té verde + zumo de piña + bol de leche o yogur con muesli orgánico.
Media mañana: 10 nueces.
Comida: Consomé de ave + cocido madrileño con

gallina, ternera blanca y repollo o acelgas + manzana al horno con canela.
Media tarde: Una taza de arándanos, moras y grosellas.

Cena: Crema de calabaza, puerro y jengibre + bocadillo de tomate, mozzarella y atún + 3 onzas de chocolate negro, mínimo, al 70 % de cacao.

DOMINGO

Desayuno: Café con leche + bol de fruta (mango, albaricoque, plátano, kiwi) + un trozo de bizcocho de coco casero.
Media mañana: 10 almendras.

Comida: Ratatouille de verduras (zanahoria, apio, brócoli, remolacha, maíz, setas) + paella valenciana (pollo, conejo, verduras) + queso de burgos.

Media tarde: Una rodaja de sandía.
Cena: Espaguetis de calabacín al pesto + langostinos a la plancha con cuscús + plátano con miel.