

alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera

Nueva plataforma web 'Comer durante el tratamiento del cáncer'

Octubre 2022



Índice

alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera

01

Destacados

02

El Proyecto

03

Fundació Catalunya La Pedrera y Fundació Alícia

04

Colaboradores

05

Información de contacto



Contenido de máximo rigor científico sobre recomendaciones alimentarias, soluciones para gestionar efectos secundarios, y recetas fáciles y apetitosas para el día a día de las personas con cáncer

www.oncoalicia.com

1. Destacados

- La nueva web es un proyecto, con **vocación social** y el **máximo rigor científico**, para ayudar a gestionar y adaptar la **alimentación** durante el tratamiento del **cáncer**.
- Impulsada por la **Fundació Catalunya La Pedrera** y desarrollada por **Alícia** (Alimentación y Ciencia)
- Los contenidos desarrollados pretenden dar consejos dietéticos sobre **cómo comer** durante las diferentes **fases del tratamiento** y durante la aparición de los **efectos secundarios** más comunes que pueden afectar al sistema digestivo y, por lo tanto, al apetito, la deglución, la absorción y la tolerancia a la dieta.
- Más de **200 recetas o video recetas** especialmente diseñadas para dar una **respuesta personalizada** a los **25 efectos secundarios** que se derivan del tratamiento oncológico de los **5 tipos de cáncer con más incidencia o dificultades para comer** (mama, cabeza y cuello, colon, pulmón y próstata).



2. El proyecto

La web sobre la alimentación durante el Tratamiento del Cáncer es un proyecto social impulsado por la Fundació Catalunya La Pedrera y desarrollado por Alícia junto con entidades de referencia.

El proyecto se inició para dar respuesta a diferentes peticiones de profesionales y pacientes que tenían dificultades a la hora de disponer de información rigurosa y de calidad para mantener un estado nutricional óptimo, cómo comer durante las diferentes fases del tratamiento y en la aparición de los efectos secundarios más comunes en los diferentes tipos de tumores.

Desde el inicio se estableció colaboración con el Instituto Catalán de Oncología (ICO), el cual se sumó al proyecto aportando conocimiento y experiencia a través del equipo de la Unidad Funcional de Nutrición Clínica del ICO en L'Hospitalet de Llobregat. A lo largo del proyecto se ha contado con otras entidades de referencia como la ACSA (Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria) o los Hospitales de Bellvitge y Clínic de Barcelona, entre otros.

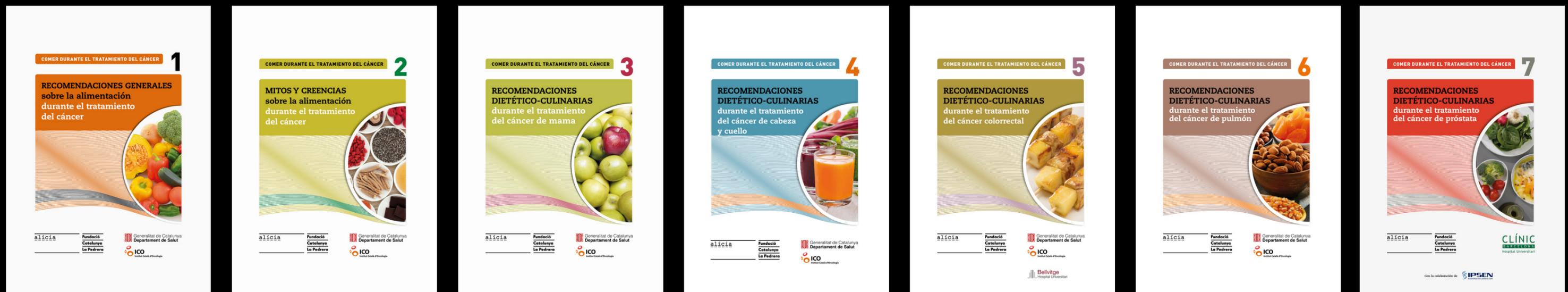
La plataforma ha recibido el aval del CODINUCAT (Colegio de dietistas-nutricionistas de Catalunya) y de la SENPE (Sociedad Española de Nutrición Clínica y metabolismo).



Para plantear el diseño y desarrollo del proyecto se implicó desde el principio a profesionales sanitarios y pacientes, a través de grupos focales, para conocer de primera mano las necesidades reales de ambos en el ámbito de la alimentación durante el tratamiento de la enfermedad.

Toda la información y materiales generados se han recogido en la **colección “Comer durante el Tratamiento del Cáncer”**, unas guías con **recomendaciones dietéticas y culinarias** para facilitar la gestión de la **alimentación** del día a día a las **personas** en tratamiento de diferentes tipos de **cáncer**. Desde el 2014, se han publicado siete guías, y ahora se pone en marcha esta nueva plataforma digital con todos los contenidos actualizados con la voluntad de estar en constante actualización y ampliación.

Ahora el proyecto da un **paso adelante** y evoluciona hacia el mundo digital convirtiéndose en la **primera plataforma que trata desde el rigor científico la alimentación durante el tratamiento del cáncer**. Como novedad, esta web además de ofrecer información general, resolver dudas y aclarar los mitos y creencias más extendidos durante el tratamiento, **dispone de información específica y con recomendaciones personalizadas para distintos tipos de tumores**.



2.1. Objetivo: Ayudar a una buena alimentación

01 PERSONAS

La web esta pensada para **personas** que se encuentran en **tratamiento de cáncer** y también cualquier **persona de su entorno** que pueda estar a cargo de la gestión de su alimentación (**familiares, cuidadores y profesionales sanitarios desde médicos hasta cocineros**). Les pone a su alcance herramientas que les permiten continuar siendo personas (no enfermos) y así poder seguir disfrutando de su alimentación mientras están en tratamiento.

02 INVESTIGACIÓN

La web recopila el **conocimiento e investigación sobre alimentación y cáncer** generado por Alicia. También tiene la voluntad de ser una plataforma que permita una rápida y fácil actualización de este conocimiento sobre alimentación y cáncer.

03 PERSONALIZACIÓN

La web ofrece **información personalizada** sobre:

- **10 puntos clave sobre alimentación durante el tratamiento del cáncer** basados en la dieta mediterránea
- Información con base científica sobre **creencias y mitos alimenticios** más comunes relacionados con la alimentación durante el tratamiento del cáncer
- Información sobre **25 efectos secundarios** durante el tratamiento, entre **comunes** (de cualquier tipo de cáncer) y los **específicos** de los **5 tipos de cáncer con más incidencia o dificultades para comer** (mama, cabeza y cuello, colon, pulmón y próstata).

2.2. Respuestas según tipos de cáncer y efectos secundarios

- 4 tipos de cáncer con más incidencia: mama, colon, pulmón y próstata o 1, cabeza y cuello, con mayor dificultad para comer o más problema de desnutrición.
- 8 efectos secundarios frecuentes en el tratamiento de cualquier tipo de tumor: Disminución o desaparición del sabor, distorsión del sabor, boca seca, diarrea, estreñimiento, mucositis, náuseas y vómitos, pérdida de apetito.
- 17 efectos secundarios y síntomas específicos de los 5 tumores analizados : Aumento de peso, hipertensión, dificultad al deglutir, dolor al deglutir, mucositis grave, lleostomía alto débito, lleostomía normofuncionante, colostomía, oclusión intestinal, pirosis, hiperlipemias, hiperglucemias, osteoporosis, anemia, pérdida de masa muscular, retención de líquidos.



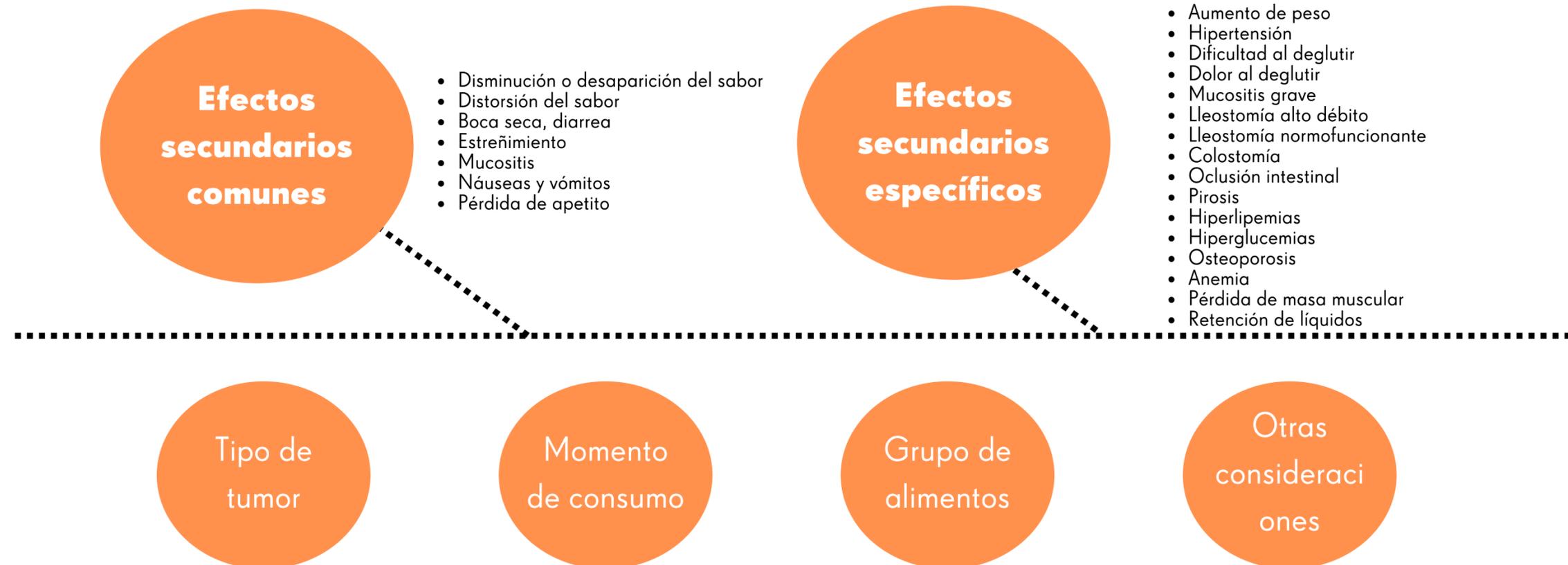
2.3. Recetas personalizadas

La web dispone de más de **200 recetas o video recetas** que acompañan de forma muy visual el proceso. Incluye un **buscador de recetas** para poder buscar recetas que den una **respuesta personalizada al "¿qué como?"** este buscador presenta como novedad la combinación de diferentes efectos secundarios que pueden darse en un mismo momento durante el tratamiento:

- Efectos secundarios comunes
- Efectos secundarios y síntomas específicos

Así como poder filtrar también por:

- Tipo de tumor (mamá, cabeza y cuello, colon, próstata, pulmón)
- Momento de consumo (para picar, para beber, desayunos meriendas y postres, plato completo,...)
- Grupo de alimentos (verduras, frutas, cereales, legumbres y tubérculos, huevos, frutos secos,...)
- Otras consideraciones (recetas veganas, sin lactosa o sin gluten)



Ejemplos de recetas personalizadas

Rollitos de arroz y pescado

La **diarrea** puede aparecer en determinados momentos del tratamiento, haciendo necesario el seguimiento de una dieta astringente, que si persiste en el tiempo acaba siendo muy monótona y aburrida. Preparar elaboraciones un poco diferentes, con ingredientes menos habituales, puede ayudar a hacerlas más atractivas a la vez que menos medicalizadas, y ser compartidas con el resto de la familia.

Brochetas de pavo marinado

La **distorsión del sabor y aparición de percepciones metálicas** cuando se comen alimentos ricos en proteínas puede ser frecuente durante el tratamiento, pudiendo provocar una disminución del consumo de algunos alimentos como la carne, el pescado o los huevos. Para asegurar una ingesta suficiente de proteínas es necesario intentar enmascarar estos sabores con diferentes estrategias como lo serían los marinados entre otras estrategias.

Tortilla de claras rellenas de crema de alubias y queso

Una ingesta suficiente de proteínas es imprescindible durante el tratamiento de cualquier tumor. La **boca seca, el dolor al deglutir, la falta de apetito**, pueden dificultar una ingesta insuficiente, por lo que es necesario aportarlas a partir de preparaciones blandas y de elevada densidad nutricional.

Helado al momento enriquecido

Enriquecer las preparaciones para aumentar su densidad nutricional es clave para asegurar la ingesta de energía y proteínas que puede verse reducida cuando hay **pérdida de apetito**. Además, las preparaciones frías también son mejor toleradas cuando aparecen otros efectos del tratamiento como las náuseas.

Palomitas condimentadas con jengibre

El jengibre ha demostrado tener propiedades antieméticas, por lo que puede ayudar a paliar las **náuseas** que pueden aparecer los días posteriores a la quimioterapia. Los alimentos secos también son buenos aliados en estas situaciones durante el tratamiento.



3. Fundació Catalunya La Pedrera

Somos la Fundación de las personas

La Fundació Catalunya La Pedrera es una fundación privada e independiente que quiere mejorar la calidad de vida de las personas, y lo hace generando oportunidades que transformen positivamente la sociedad.

La Fundación pone siempre a las personas en el centro de sus actuaciones, trabajando en ámbitos como la promoción del talento; acompañando a las personas mayores para que tengan un envejecimiento digno; generando empleo inclusivo; incentivando la creación y la reflexión; fomentando la sostenibilidad; o desarrollando proyectos de alimentación para mejorar la salud.

En concreto en el ámbito de la alimentación para mejorar la salud en la Fundació Catalunya La Pedrera tenemos un sueño: mejorar la alimentación de todos, sea cual sea su situación vital. Por eso promovemos hábitos saludables y hacemos proyectos de alimentación dirigidos a personas con problemas de salud, siempre a través de la investigación experta de Alicia.



3. Fundació Alícia

Alícia, Ali-mentación y cien-cia, es un centro de investigación en cocina. Un centro que investiga productos y procesos culinarios; que innova y trabaja para mejorar la alimentación de las personas, con especial atención a las restricciones alimentarias y otros problemas de salud; que fomenta la mejora de los hábitos alimentarios, y que pone en valor el patrimonio alimentario y gastronómico de los territorios.

La finalidad de Alícia es que todo el mundo coma mejor, es decir, que la alimentación sea saludable, sostenible, sabrosa, aceptada en función de las culturas y las tradiciones y adaptada a cualquier situación de vida en la que se encuentren las personas.

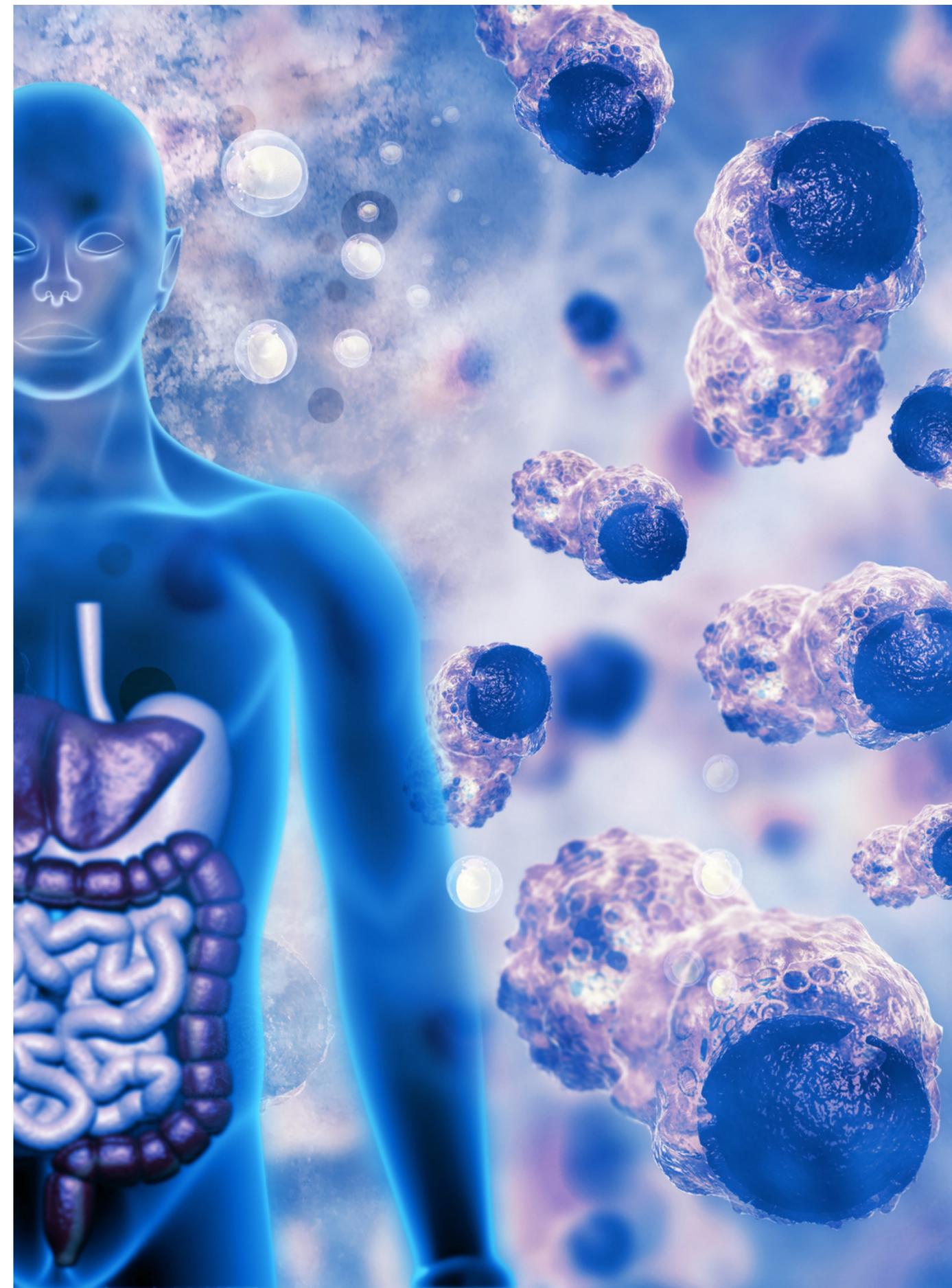
Alícia trabaja para ser un referente en:

- La investigación y la oferta de respuestas culinarias a problemas alimentarios derivados de enfermedades o situaciones concretas.
- La mejora de hábitos alimentarios como fórmula de inversión en salud de las personas.
- La investigación y la innovación aplicadas a la gastronomía.
- La puesta en valor y la dinamización del patrimonio alimentario y gastronómico de los territorios.
- La transferencia y divulgación del conocimiento alimentario.



4. Colaboradores

- **Tarsila Ferro**, directora de Innovación y Calidad del ICO Hospitalet. Instituto Catalán de Oncología.
- **Lorena Arribas**, dietista-nutricionista. Unidad Funcional de Nutrición Clínica del ICO Hospitalet. Instituto Catalán Oncología.
- **Laura Hurtos**, dietista-nutricionista. Unidad Funcional de Nutrición Clínica del ICO Hospitalet. Instituto Catalán Oncología.
- **Regina González**, dietista-nutricionista. Unidad Funcional de Nutrición Clínica del ICO Hospitalet. Instituto Catalán Oncología.
- **Dra. Inma Peiró**, médico especialista en endocrinología y nutrición. Unidad Funcional de Nutrición Clínica del ICO Hospitalet. Instituto Catalán Oncología.
- **Eduard Fort**, farmacéutico especialista. Unidad Funcional de Nutrición Clínica del ICO Hospitalet. Instituto Catalán Oncología.
- **Dr. Francesc Casas**, oncólogo radioterapéutico. Hospital Clínic de Barcelona
- **Dra. Begoña Mellado**, oncóloga médica especializada en cáncer urológico. Hospital Clínic de Barcelona.
- **Núria Mundó**, dietista-nutricionista. Hospital Clínic de Barcelona.
- **Victoria Castell**, responsable del servicio de planificación, auditoria y evaluación del riesgo. Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria (ACSA).
- **Verónica Herrera**, Unidad de Dietética y Nutrición Clínica. Hospital Universitario de Bellvitge.
- **Serafín Murillo**, dietista-nutricionista, especializado en diabetes. Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.



INFORMACIÓN DE CONTACTO

Departamento de prensa Fundació Catalunya La Pedrera

93 214 25 39

Mar Hurtado / 609 034 597

Alba Tosquella / 625 365 560

premsa@fcatalunyalapedrera.com

Departamento de prensa SPRIM

Lucía López - lucia.lopez@sprim.com / 616 543 101

María Vega - maria.vega@sprim.com / 616 903 491