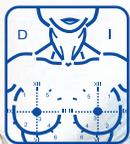


# Unidad de Nutrición y Dietética



Centro de  
Patología  
de la Mama

**ft** FUNDACIÓN  
TEJERINA

A woman with dark hair is seen from the back, looking at a large sign. The sign has a pink background with a white anatomical diagram of a breast and the text "Centro de Patología de la Mama" in a serif font. The background of the entire page is a light blue gradient with white wavy lines at the top.

# Centro de Patología de la Mama

**"QUE EL ALIMENTO SEA TU MEDICINA"**  
Hipócrates

Esta guía se ha realizado con la intención de convertirse en una ayuda para las mujeres a la hora de cuidar de su salud, pretendiendo responder a dudas y cuestiones con las que se enfrentan en su día a día. Teniendo una nutrición equilibrada y sana como base de nuestra salud.

**Dr. Armando Tejerina**  
Director Científico del Centro  
de Patología de la Mama  
Presidente de la Fundación Tejerina

# Nutrición y Dietética



La nutrición equilibrada y sana como base de nuestra salud. Es de todos sabido que una correcta nutrición es fundamental a la hora de ayudar en el tratamiento de casi todas las patologías. Pero no debemos esperar a que una enfermedad de la cara para alimentarnos correctamente. Es más, desde la infancia debemos inculcar a nuestros hijos hábitos saludables de alimentación, para con nuestro ejemplo conseguir adultos sanos.

Una alimentación correcta y equilibrada nos ayudara a prevenir muchas enfermedades entre las que se encuentra el cáncer y más concretamente el de mama. Estudios científicos avalan una relación directa entre la grasa corporal, sobrepeso y obesidad y este tipo de cáncer. Por ello debemos prestar especial atención a nuestros hábitos.

A partir de los 40 – 45 años las mujeres son más propensas a problemas cardiovasculares (colesterol alto, hipertensión, diabetes), osteoporosis, ansiedad, y todo ello puede mejorar con cambios en nuestra alimentación y alimentos recomendados en cada etapa, sin olvidarnos por supuesto de una rutina en actividad física.



*La Dra. Conchita Vidales es Médico especialista en Nutrición y dietética, que ha volcado toda su experiencia y conocimientos en este sistema de asesoramiento, formación y atención medico-nutricional continuada. Licenciada en Medicina y Cirugía en el año 1994 por la Universidad Complutense de Madrid, ha desarrollado su formación médica entre España e Italia; donde realizó la especialización en Nutrición humana en el Instituto de Medicina Interna, Endocrinología y Nutrición de la universidad de PERUGIA (ITALIA). Especialista Experto en Trastornos del Comportamiento Alimentario, Máster en Medicina Estética, Máster de experto en Medicina Anti envejecimiento y Medicina Biológica (Universidad de Alcalá).*

*Su trabajo editorial, también ha sido prolífero, con la publicación de 9 libros relacionados con la Nutrición: “Cocina sin sal” (2004) Editorial BELACQUA, “Nutrición infantil”. (2007), “Superalimentos para los niños”. (2010), “Zumoterapia” (2010), “Lo mío no es hambre, es ansiedad” (2011), “Cocina que cura” (2012), “Verde que te quiero verde”, “La digestión perfecta”, “Activa tu metabolismo para cambiar tu vida”.*



# Diagnóstico

Historial clínico con un completo diagnóstico de tus hábitos, horarios de comidas, alimentos diarios, intolerancias, actividad física, etc...

Estudio de composición corporal y metabólico del momento para conocer la situación de tu organismo y valorar sus carencias y necesidades.

Elaboración de un plan nutricional personalizado y te ayudaremos a cumplirlo con consultas de seguimiento motivadoras en tu camino hacia la recuperación de salud

Asesoramiento nutricional en:

- Tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad
- Tratamiento nutricional y control de alteraciones de parámetros analíticos con pautas para evitar carencias y excesos
- Planes nutricionales personalizados
- Análisis de intolerancia alimentaria
- Semiaayuno terapéutico
- Nutrigenética



# Asesoramiento Nut



La correcta nutrición es esencial en la prevención y tratamiento del cáncer. Elegir las clases correctas de alimentos antes, durante y después del tratamiento del cáncer puede ayudar al paciente a sentirse mejor y mantenerse fuerte. Una alimentación saludable incluye comer y beber una cantidad suficiente de alimentos y líquidos que contengan nutrientes importantes (vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos, grasas y agua) que el cuerpo necesita.

En nuestro programa de apoyo a enfermos de cáncer no solo seleccionamos los mejores alimentos y formas de cocinarlos y prepararlos, sino que elaboramos un plan de reeducación alimentaria en base a las necesidades personales, y ayudamos a los pacientes a reconocer posibles inductores cancerígenos en alimentos y a incluir sprotectoras frente al cáncer.



# Nutricional en cáncer

La terapia nutricional ayuda al paciente a mantener un peso saludable y además mejora sustancialmente los siguientes aspectos:

- Ayuda a aumentar el apetito.
- Ayuda a digerir los alimentos.
- Ayuda a que se contraigan los músculos del estómago y los intestinos (para mantener el movimiento de los alimentos).
- Para prevenir y tratar las náuseas y los vómitos.
- Para prevenir o tratar la diarrea y/o estreñimiento.
- Para prevenir o tratar dolores articulares y musculares
- Para prevenir y tratar los problemas de la boca (como la boca seca, las infecciones, el dolor o las llagas).
- Ayuda a dejar adicciones : alcohol , tabaco.  
**DIETAS ANTITABACO** Mejora la energía y el estado de ánimo



## Incrementa el Riesgo

- TÁBACO
- ALIMENTACIÓN RICA EN GRASA
- SOBREPESO Y OBESIDAD
- GRAN PESO AL NACER
- MEMARQUÍA PRECOZ. MENOPAUSIA TARDÍA
- PRIMER HIJO DESPÚES DE LOS TREINTA O NULÍPARAS
- EXPOSICIÓN O RADIACIÓN IONIZANTE
- TERAPIA HORMONAL SUSTITUTIVA
- VIDA SEDENTARIA





## Disminuye el Riesgo

- ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR
- LACTANCIA
- ESTAR DELGADO
- MULTÍPARAS
- REDUCIR INGESTA DE GRASA
- AUMENTAR CONSUMO DE VERDURA Y FIBRA
- CONSUMIR ALIMENTOS CON BETACAROTENOS
- DIETAS RICAS EN CALCIO
- ACUDIR REGULARMENTE A LAS CAMPAÑAS DE DETECCIÓN PRECOZ

# Actividades de la Unidad de N

## TALLERES PRÁCTICOS :

- ZUMOTERAPIA
- CENAS FÁCILES SIN COCINA
- EL ARTE DEL TUPPER
- VERDURAS PARA NIÑOS
- ALIMENTOS ANTIAGING:  
RECETAS PARA CADA DÍA
- ADELGAZAR COMIENDO:  
RECETAS FÁCILES PARA CADA DÍA
- CENAS HIPOCALÓRICAS

## ACTUALIDAD :

- DEBATES DE NOTICIAS DE ACTUALIDAD  
EN MEDICINA Y NUTRICIÓN
- DIETAS DE ADELGAZAMIENTO A DEBATE
- AZUCAR, SAL Y HARINAS: SI O NO
- LA POLÉMICA DEL GLUTEN
- LACTOSA SI O NO
- ¿EXISTEN ALIMENTOS ANTICANCER?
- CINE FORUM



# Formativas Nutrición y Dietética

## ENCUENTROS CON EL EXPERTO / SESIONES EDUCATIVAS

- MITOS EN NUTRICIÓN
- CAMBIAR MI ALIMENTACIÓN CAMBIARÁ MI VIDA
- VERDADES SOBRE LAS DIETAS DE ADELGAZAMIENTO
- ALIMENTOS FUNCIONALES
- ALIMENTACIÓN EN EMBARAZO Y LACTANCIA
- ALIMENTACIÓN INFANTIL
- ALIMENTACIÓN EN ALTOS CARGOS DE DIRECCIÓN EN MUJER
- ALIMENTACIÓN EN MENOPAUSIA
- LOS MEJORES TRATAMIENTOS ANTIENVEJECIMIENTO ACTUALES
- SUPERALIMENTOS
- OBESIDAD INFANTIL EN ESPAÑA
- MEDICINA ESTÉTICA NO INVASIVA
- AVANCES EN BELLEZA Y COSMÉTICA NATURAL





José Abascal 40  
28003 Madrid  
Tel.: 91 447 46 21  
Fax: 91 446 02 53  
info@cpm-tejerina.com  
www.cpm-tejerina.com

[www.cpm-tejerina.com](http://www.cpm-tejerina.com)