

GUÍA DESCARGABLE

NUTRICIÓN ONCOLÓGICA

Cómo detectar un bulo sobre alimentación y cáncer

5 señales y una lista de comprobación para decidir qué creer antes de compartirlo o de cambiar tu alimentación.

ANTES DE COMPARTIRLO

5 señales de que es un bulo

Durante el tratamiento te llegan muchos mensajes con "lo que tienes que comer". Casi siempre vienen con buena intención. Estas señales te ayudan a frenar un segundo y mirar con calma.

1. **Promete curar o evitar el cáncer con un solo alimento**
   Ningún alimento, dieta ni suplemento cura el cáncer por sí solo. **Si lo promete, desconfía.**

2. **Dice que "no quieren que lo sepas"**
   Habla de médicos, industria o gobiernos que lo ocultan. **Una buena evidencia no necesita conspiraciones.**

3. **Usa el miedo o la culpa**
   "Si comes esto, te lo buscas." **La culpa no ayuda y no es información.**

4. **No cita nada que puedas comprobar**
   "Un estudio demuestra..." sin decir cuál, quién lo hizo ni si fue en personas. **Si no se puede comprobar, no cuenta.**

5. **Se apoya en un testimonio o te vende algo**
   Una historia personal no es una prueba, y si hay un producto, un curso o un suplemento detrás, **pregúntate quién gana con que lo creas.**

Regla rápida: si coinciden dos o más señales, trátalo como un bulo hasta que tu equipo te diga lo contrario. Y si te pide dejar o retrasar el tratamiento, no lo sigas, y habla con tu equipo médico.

GUARDA ESTA PÁGINA

5 preguntas antes de creerlo o de cambiar algo

- [ ] **¿Quién lo dice?** Una persona o entidad con nombre, formación y datos de contacto, no una cuenta anónima ni un "me lo han contado".
- [ ] **¿Dónde está la fuente?** Busca el estudio o la guía. Mira si es en personas, si es reciente y si lo publica una revista o una sociedad científica.
- [ ] **¿Coincide con las guías de referencia?** Compáralo con lo que dicen las sociedades oncológicas y de nutrición clínica, o con el Código Europeo contra el Cáncer.
- [ ] **¿Sirve para mi situación?** Lo que vale para una persona sana o en otra fase puede no valer durante la quimio, la radio o tras una cirugía.
- [ ] **¿Lo he hablado con mi equipo?** Antes de tomar un suplemento, una infusión o una dieta restrictiva, pregúntalo a tu oncólogo o a tu dietista-nutricionista.

Dónde mirar con confianza

Tu equipo oncológico y tu dietista-nutricionista colegiado, las asociaciones de pacientes como la AECC, las sociedades científicas (SEOM, SENPE, ESPEN) y el Código Europeo contra el Cáncer.

Tu equipo oncológico · **Dietista-nutricionista colegiado** · **AECC** · **SEOM · SENPE · ESPEN** · **Código Europeo contra el Cáncer**

Si ya lo has probado o te ha dado miedo

No pasa nada. Casi todo el mundo lo ha hecho alguna vez. Cuéntaselo a tu equipo sin vergüenza: les ayuda a cuidarte mejor.

PARA TERMINAR

A veces cuesta decirlo en voz alta

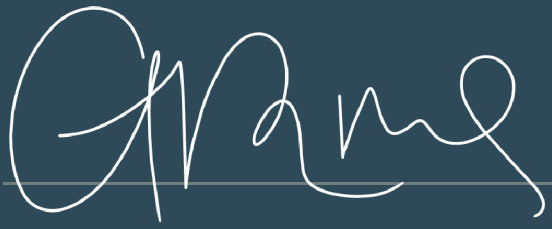
Compártelo con esa persona que siempre dice que está bien: hay conversaciones que son más fáciles con una guía de por medio.

¿Lo vemos para tu caso?

En la sesión de valoración gratuita de 15 minutos revisamos tus dudas sobre alimentación y cómo encajarlas con tu tratamiento.

Agenda tu sesión

Este contenido es divulgativo y no sustituye la valoración de tu equipo sanitario ni una consulta de nutrición individualizada. Cada persona y cada tratamiento son diferentes.



@carmenhorno_nutricion
Dietista-Nutricionista · Col. ARA00299 · carmenhornonutricion.es