



# Utilice los alimentos en su lucha contra el cáncer

## *Alimentos ricos en nutrientes para prevenir el cáncer*

Un estilo de vida saludable es fundamental para prevenir enfermedades, y una dieta rica en determinados alimentos puede aportar lo suyo. De hecho, existen diversos alimentos que son extremadamente beneficiosos para combatir el cáncer.

Para contribuir en sus esfuerzos para prevenir afecciones de salud, incorpore a su dieta estos alimentos fortalecedores que ayudan a combatir enfermedades:

### **Frijoles:**

- Ha sido demostrado que los frijoles contiene una gran cantidad de fitoquímicos que previenen o disminuyen las lesiones celulares genéticas.
- El alto contenido de fibra en los frijoles ha sido relacionado con una disminución del riesgo a contraer cáncer del sistema digestivo.

- Las investigaciones sugieren que los frijoles son particularmente eficaces para prevenir el cáncer de próstata.

### **Fresas:**

Las fresas contienen ácido elálgico (presente generalmente en las frutillas y frambuesas) y antocianosidas (más común en los arándanos). Puesto que actúa como antioxidante y disminuye la reproducción de células cancerígenas, el ácido elálgico ayuda a prevenir el cáncer de piel, de vejiga, de pulmón y de mama.

### **Vegetales crucíferos:**

- Los vegetales, como el brócoli, la coliflor, el repollo y la col son ricos en una gran variedad de compuestos vinculados con la disminución del crecimiento y desarrollo del cáncer.
- Ha sido demostrado que estos vegetales disminuyen el riesgo de contraer cáncer de pulmón, de estómago,

colorrectal, de próstata y de vejiga.

### **Vegetales de hojas verdes oscuras:**

- Los vegetales, como la lechuga romana, la mostaza verde, la achicoria y la acelga suiza contienen carotenoides, un tipo de antioxidante que elimina del cuerpo los radicales libres que promueven el cáncer.
- Estos vegetales también son ricos en folatos. Se ha demostrado que estas



sustancias disminuyen el riesgo de contraer cáncer de pulmón y de mama.

#### **Semillas de lino:**

Debido a la presencia de fitoestrógenos, se cree que la ingesta de semillas de lino en forma de aceite o en comidas, disminuye el riesgo de contraer cáncer de mama, de piel y de pulmón.

#### **Ajos, cebollas, cebollas de verdeo, puerros y cebollinos:**

Estos alimentos contienen componentes que se cree que disminuyen el crecimiento de tumores, especialmente en relación al cáncer de piel, de colon y de pulmón.

#### **Uvas:**

- Las uvas contienen resveratrol que se cree que previene la lesión celular antes de que comience.
- escoja uvas de color rojo y púrpura para obtener la mayor cantidad de resveratrol.

#### **Té verde descafeinado:**

El té verde contiene flavonoides denominados catequinas, que disminuyen o previenen el desarrollo de células cancerígenas en el colon, el hígado, las mamas y la próstata.

#### **Soja:**

- La soja contiene isoflavones que protegen contra el cáncer de vejiga, de cuello

de útero, de pulmón y de estómago.

- Además, la soja contiene componentes que son similares a las hormonas naturales del cuerpo. Estos componentes pueden ser beneficiosos para combatir el desarrollo del cáncer de mama y de próstata.

#### **Tomates:**

- Se ha demostrado que el licopeno, presente en los tomates, combate el cáncer de próstata particularmente cuando se consume en forma de salsa, pasta o jugo de tomates.
- Además, el licopeno puede prevenir el cáncer de mama, de pulmón, de estómago y de páncreas.

#### **Granos integrales:**

- Los granos integrales contienen fibras, antioxidantes y compuestos fitoestrógenos.
- La incorporación de granos integrales a su dieta puede disminuir el riesgo de desarrollar la mayoría de los tipos de cáncer.

Además de estas sugerencias alimenticias, consulte a su médico para saber qué alimentos puede incorporar a la dieta a fin de disminuir el riesgo de contraer cáncer y muchas otras enfermedades.

## **¿Lo sabía?**

Las especias como el jengibre y la cúrcuma son excelentes para combatir el cáncer. Debido a la composición química de estas especias, está comprobado que eliminan las células cancerígenas dejando intactas las células circundantes.