Para tener +Vida COME SANAMENTE

Según indica la Organización Mundial de la Salud (OMS), el cáncer es una de las primeras causas de muerte a nivel mundial, y aproximadamente el 30% de los casos se deben a factores comportamentales y alimentarios.

¿Sabes cuáles son los alimentos más cancerígenos?

ALIMENTOS QUE DEBES EVITAR

Azúcar. Funciona como 'combustible' en el proceso de crecimiento de las células tumorales, por lo que se debe limitar al máximo su consumo.

Grasas Trans (conservadores). Lee con cuidado las etiquetas de los alimentos y fíjate en su contenido de grasas trans (que aparecerán anotadas en la lista de ingredientes como "aceite vegetal hidrogenado" o "aceite vegetal parcialmente hidrogenado"). Procura elegir productos frescos.

Refrescos. Al beberlos,10 cucharadas de azúcar llegan de golpe a tu cuerpo (el 100% de ingesta diaria recomendada), los niveles de azúcar en tu sangre se disparan, provocando una liberación de la insulina; tu hígado reacciona y convierte toda esa azúcar en grasa. Es mucho mejor beber agua natural.

Harinas blancas refinadas. Al consumirlas estamos quitando la fibra que es tan necesaria para una buena digestión, por lo que se recomienda elegir harinas, panes y pastas integrales.

Carnes frías. Como el jamón, las salchichas o el tocino. Son ricas en nitrato de sodio, sustancia relacionada con el aumento significativo del riesgo de cáncer de colon y otros tipos de cáncer. Evita su consumo.

Ahumados. El método empleado para preparar alimentos ahumados, tiene un efecto tóxico que se produce en el proceso, por lo cual se recomienda su uso esporádico.

Alcohol. Modera el consumo del alcohol. Las personas que consumen 50 gramos de alcohol o más al día (aproximadamente 3,5 bebidas) tienen al menos un riesgo dos o tres veces mayor de padecer cánceres de cabeza, faringe, laringe y cavidad oral, que quienes no beben.

Tabaco. El hábito de fumar representa como mínimo el 30 % de todas las muertes por cáncer, y el 87 % de las muertes por cáncer de pulmón, por lo cual dejar de fumar es lo más importante que una persona puede hacer para reducir su nivel individual de riesgo de cáncer.

ALIMENTOS ANTI-CÁNCER

Los compuestos de diez alimentos —frutas, carnes o verduras— han demostrado su capacidad para prevenir, e incluso frenar, ciertos tipos de cáncer, según diversas instituciones médicas y científicas. Su consumo permite al cuerpo aprovechar la capacidad protectora de una dieta equilibrada. Estos alimentos son:

Aguacate. Es un poderoso antioxidante que puede frenar el cáncer de próstata.

Ajo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja a los adultos tomar una dosis diaria de 2 a 5 gr de ajo fresco.

Brócoli. Puede eliminar de manera selectiva las células cancerosas; al parecer inhibe la actividad de ciertas enzimas involucradas en el desarrollo del cáncer.

Frambuesas, fresas y uvas. Tiene un efecto positivo en la evolución del cáncer de esófago.

Tomate. El color rojo del jitomate se debe al licopeno, sustancia que reduce en 45% las posibilidades de desarrollar cáncer de próstata.

Nuez. Aporta al organismo un complejo coctel de nutrientes que reducen el riesgo de cáncer de mama.

Pescado azul. Se incluye el atún, arenque, salmón, sardina, anguila, pez espada, trucha marina y cazón. Su consumo ayuda a controlar la presión arterial, disminuye el colesterol en la sangre y tiene un efecto preventivo contra el cáncer de colon, próstata y mama.

Té verde. Inhibe la proliferación de células cancerígenas en piel, pulmón, cavidad oral, esófago, estómago, intestino delgado, colon, hígado, páncreas y mama.

Soya. Es una excelente forma de sustituir la carne roja, siempre en la cantidad correspondiente.

Vino tinto. Tiene propiedades anticancerígenas y antioxidantes derivadas de su alto contenido de polifenoles. Hay que tomar una copa por día.

www.lavidaesasombrosa.com
@vidaesasombrosa.com
lavidaesasombrosa

Fundación CIMA
Chihuahua A.C.