Tendencias

Sobre el cáncer:

PATRONATO INCAN INSTITUTO NACIONAL DE CANCEROLOGÍA

Alimentos PARA PREVENIR EL CÁNCER

De acuerdo con el sitio web infocancer.org, auspiciado por el Incan, diversas investigaciones ponen en evidencia una estrecha relación entre la alimentación y las tumoraciones, por lo que los especialistas recomiendan consumir por lo menos dos frutas y verduras enteras al día para evitar la enfermedad y reducir el consumo de grasa y carnes rojas en la dieta.

Los que disminuyen el riesgo

La mayoría de ellos es de origen vegetal, bajo en grasas saturadas y ricos en sustancias benéficas.

Reducción en órganos beneficiados
- Probable
- Limitada

FIBRA

Sustancia presente en las plantas. Pasa rápidamente por los intestinos, pues no es digerida. Se encuentra en:

- Frutas
- Cereales
- Semillas
- Vegetales
- Legumbres
- Granos
- Nueces

Esófago · Colon-recto

LEGUMINOSAS[1]

Ricas en proteínas, carbohidratos y fibras.

- Lentejas
- Ejotes
- Semillas
- Frijoles
- Cacahuates
- Almendras
- Habas
- Soya[2]
- Alfalfa
- Garbanzos

Esófago · Páncreas · Próstata · Estómago · Colon-recto

1/Contienen folatos 2/Alto contenido de lípidos

FRUTA

Fuente de energía, fibra y vitaminas

- Manzanas
- Peras
- Ciruelas
- Plátanos
- Mandarinas
- Higos

Boca-faringe · Esófago · Colon-recto · Laringe · Pulmón · Páncreas · Nasofaringe · Estómago · Hígado

GRANOS

Maíz, arroz y trigo aportan energía, vitamina y fibra.

- Pan integral
- Pan de salvado
- Arroz integral
- Cereales

Esófago · Colon-recto

Alimentos que contienen
CAROTENOIDES

Son transformados en vitamina A en el intestino.

- Tomate
- Zanahoria verdes y amarillos
- Salmón
- Vegetales

Boca · Laringe · Faringe · Pulmón

Legumbres
NO FECULENTAS

Incluyen los vegetales de hojas verdes (verduras).

- Lechuga
- Espinaca
- Calabaza
- Acelga
- Espárragos
- Brócoli
- Zanahoria
- Champiñón

Boca · Esófago · Ovario · Faringe · Pulmón · Endometrio · Laringe · Estómago · Nasofaringe · Colon-recto

Alimentos que contienen
VITAMINA C

Antioxidante necesario para la reparación y desarrollo de tejido de todo el cuerpo.

- Guayaba
- Grosella
- Fresa
- Pimiento
- Col de Bruselas
- Naranja
- Perejil
- Limón
- Kiwi
- Papaya
- Melón

Esófago

PESCADO

Colon-recto

Alimentos que contienen
PIRIDOXINA

Una de las formas de la vitamina B6

- Cereales
- Verduras
- Carne
- Frijoles
- Hígado
- Huevos

Esófago

Alimentos que contienen
SELENIO

Elemento esencial en la nutrición humana como antioxidante y protector contra infecciones.

- Pan
- Lenteja
- Pollo
- Pescados
- Huevo
- Hígado
- Carne
- Verduras
- Ajo

Pulmón · Colon-recto · Estómago · Próstata

RECOMENDACIÓN 1:
Evite la obesidad y el sobrepeso
El riesgo de padecer muchos tipos de cáncer está asociado con esta condición. Un peso saludable está expresado a través del indice de masa corporal (IMC). Un rango entre 18.5 y 24.9 es saludable.

RECOMENDACIÓN 2:
Manténgase activo
Los adultos deben hacer al menos 150 minutos de actividad física moderada por semana. En el caso de niños y adolescentes se requiere una hora de actividad física moderada al día.

RECOMENDACIÓN 3:
Cuide su alimentación
Escoja verduras, frutas y otros alimentos bajos en calorías en lugar de los alimentos con un alto contenido calórico. Limite el consumo de carnes rojas y embutidos.

RECOMENDACIÓN 4:
Reduzca el consumo de tabaco y alcohol
El consumo de estas sustancias genera efectos nocivos para el cuerpo humano y altos costos por los padecimientos desarrollados.

Los que aumentan el riesgo

Forman parte de la dieta occidental moderna; sin embargo, es conveniente limitar su consumo.

Incremento en órganos específicos
- Limitado
- Probable
- Convincente

CARNE ROJA

Se recomienda limitar su consumo. Tanto las sustancias que contiene como su cocción incrementan el riesgo.

Esófago · Páncreas · Endometrio · Pulmón · Colón-recto

CARNE PROCESADA

Jamón, salchichas, paté y salami son ejemplos de estos productos.

Esófago · Estómago · Próstata · Pulmón · Colon-recto

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Modere su consumo.

Boca · Laringe · Hígado · Colon-recto · Faringe · Esófago · Seno · Riñón

Agua contaminada con
ARSÉNICO

Pulmón · Vejiga · Riñón · Piel

Alimentos
AZUCARADOS

Limite el consumo de carbohidratos refinados

Colon-recto

Alimentos salados y
AHUMADOS

Estómago

QUESO

Colon-recto

Dieta rica en
CALCIO Y LÁCTEOS

Próstata

AFLATOXINAS

Sustancias producidas por hongos que contaminan alimentos mal almacenados

Hígado

Fuente: Instituto Nacional de Cancerología, Sociedad Americana del Cáncer y Organización Mundial de la Salud

Infografía: Alfredo San Juan Padilla