

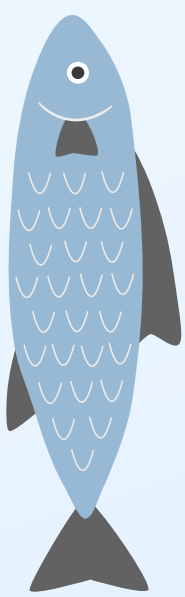
Nutrición y Cáncer

Recomendaciones Generales

Ningún alimento o dieta puede prevenir o causar cáncer, pero las decisiones dietéticas de una persona pueden marcar una diferencia en su riesgo de desarrollar cáncer o en su **bienestar general** mientras vive con la afección.

¿Qué tener en cuenta?

Los siguientes alimentos pueden desempeñar un papel en una dieta saludable en general, y también pueden **ayudar a prevenir** el desarrollo o progresión del cáncer:



Los patrones dietéticos que priorizan estos alimentos incluyen:

- Una dieta rica en **verduras** y **legumbres**
- Una dieta mediterránea, que prioriza el consumo de **frutas, vegetales** frescos y **aceites** saludables como el de oliva
- Cualquier dieta variada que contenga frutas, verduras, **cereales integrales** y **pescado**



Las investigaciones han sugerido que los siguientes alimentos pueden ayudar a prevenir el cáncer

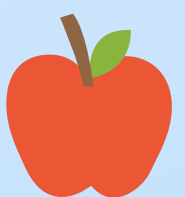
- Vegetales de **hoja verde**, como la col rizada y el brócoli
- **Frutas**, especialmente los frutos rojos y el melocotón
- Legumbres, pescados, huevos y un moderado consumo de carne
- Variedad de **frutas y vegetales**
- Alimentos ricos en **fibra**, como granos enteros y legumbres
- Leche baja en grasa
- Productos a base de **soja**
- Alimentos ricos en **vitamina D** y otras vitaminas
- Alimentos y especias con **propiedades antiinflamatorias**
- Alimentos, principalmente de origen vegetal que contienen **antioxidantes**



Los investigadores han asociado el consumo de **betacaroteno**, que contienen naturalmente vegetales como las **zanahorias**, con un **menor riesgo de padecer cáncer**.

Los científicos especulan que esto puede deberse a que **interfiere con el proceso de crecimiento** de las células cancerosas

Algunos investigadores han sugerido que los **factores dietéticos** podrían ser responsables del **30% al 40%** de todos los cánceres



Referencias:

www.rochepacientes.es | www.cancer.org
www.mayoclinic.org | www.medicalnewstoday.com