



10 alimentos que ayudan en la prevención del Cáncer



El **cáncer** es una de las enfermedades que más muertes provoca no sólo en Antofagasta, sino en todo el mundo. Los consejos que dan tanto de médicos como nutricionistas para mantener una vida saludable se basan en una dieta en productos de origen natural libres de químicos, grasas saturadas, así como colesterol. ¿Qué alimentos ayudan a reducir el riesgo de cáncer y que deben estar siempre en tu dieta?

Aquí te decimos cuales son:

tomates

Investigadores han declarado que el tomate y algunos productos derivados de este, (salsa catsup) contienen **licopeno**, que podría reducir el riesgo de padecer cáncer gástrico, ovarios, páncreas y próstata



Vegetales verdes

Los vegetales del tipo crucíferos como **col, brócoli y coliflor** son de los alimentos que más se sugieren para combatir el cáncer. Las verduras abundantes como la col rizada y brussel, además de las anteriores, contienen azufre y fitoquímicos (componente que ataca al cáncer).



Bayas

Dentro de este grupo se encuentran las **fresas, cerezas, arándano, uvas, moras y frambuesas**. Son una fuente excelente de antioxidantes que previenen el daño celular.



Leche

Los lácteos son ricos en **calcio y vitamina D** que reducen el riesgo de cáncer de mama y colo-rectal. El calcio abundante en la leche, tiene un efecto protector del colon, así como ayuda a mantener checadas las células asociadas al cáncer de mama.



Verduras y frutas

Naranjas, zanahorias, papa dulce, tomates, pimientos, espinaca, col verde y perejil, contienen pigmentos que funcionan como agentes quimiopreventivos, lo cual prácticamente contienen efectos medicinales ante la prevención del cáncer.



Pescado

El **salmón, la sardina, atún y arenque**, conocidos como pescado graso contienen **Omega 3** y vitamina D. Estos alimentos ayudan a prevenir cáncer de mama, próstata, colon y páncreas. El Omega 3 son ácido graso poliinsaturados que traen grandes beneficios en la salud del ser humano.



Cereales integrales

También conocidos como granos integrales son la mejor alternativa para la prevención del cáncer de colon, ya que, por su **alta concentración de fibra**, ayudan al sistema digestivo procesar el alimento de forma más rápida, con lo que se evita que las sustancias cancerígenas permanezcan más tiempo en el organismo.



Cebollas y ajo

Ambos contienen **alicina**, un fitoquímico que contiene propiedades farmacológicas responsable de combatir hongos, bacterias y virus. Muchos científicos lo consideran el mejor antioxidante.

