

SALUD / TENDENCIAS

Claves para una alimentación anticáncer

El Ciudadano · 9 de octubre de 2015





¿Sabías que reducir el consumo de sal puede evitar 1 de cada 7 casos de cáncer de estómago? ¿Que algunos tipos de cáncer como el de mama guardan una estrecha relación con lo que comemos? ¿Y conoces la importancia de incluir algas en la cesta de la compra?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el cáncer aumentará un 70% en 2030. Y lo que nos llevamos a la boca puede ser crucial para prevenirlo. Por eso, la doctora Odile Fernández ha recopilado en su último libro **Guía práctica para una alimentación y vida anticáncer** los consejos que no podemos pasar por alto en nuestras cocinas. Siempre con una sonrisa, esta doctora nos detalla algunos de los tips. ¡Toma nota!

1. ¿Qué alimentos debemos evitar? Fácil: bollería, azúcar blanquilla o moreno, carne roja, carnes procesadas, aceites refinados, ahumados, salazones y el *fast food* ¡a la basura! Como explica Fernández, “las mujeres que suelen consumir refrescos azucarados tienen más riesgo de padecer cáncer de mama que las que beben agua. Pero también, hay que tener cuidado con las carnes rojas y embutidos. Está demostrado que los que toman más de 80 gramos de embutido a la semana tienen más riesgo de cáncer. Sobre todo de colon, ¡y 80 gramos son 4 lonchas!»

2. ¿Qué alimentos debemos potenciar? La clave son las **frutas y verduras** frescas, ecológicas y de temporada. Pero sobre todo, destacan por sus propiedades anticancerígenas las crucíferas (brócoli,

coliflor, coles de bruselas, la col o la mostaza), los tomates, la cebolla y el ajo. Entre las frutas: la manzana, los frutos rojos y toda la familia de los cítricos.

Las **aromáticas y las especias** como jengibre o tomillo también son un buen aliado, así como los **frutos secos** (sobre todo nueces, avellanas y almendras) y las **semillas** (por ejemplo lino, chía o sésamo) ¡Y no nos olvidemos de las **algas**, ideales en la prevención del cáncer de mama, y **las setas**! Son un buen estimulante de nuestro sistema inmune.

3. Tan importante es seleccionar los alimentos...como la forma de cocinarlos o de conservarlos: “Es muy importante consumir alimentos frescos, a poder ser ecológicos. Pero si luego llegas a casa y lo fríes en aceite de girasol en una sartén de teflón rayadas puede ser contraproducente”, sostiene.

¿Lo mejor? Adoptar técnicas culinarias como el crudo, el vapor o el hervido a baja temperatura y conservar los alimentos en cristal o acero inoxidable. ¡Olvídate del plástico!

4. La alimentación anticáncer surge de la fusión de la cocina japonesa, mediterránea e india: Es importante adoptar hábitos de la alimentación japonesa, sobre todo por el consumo de setas y algas, por el pescado azul crudo y por cocinar al vapor. De la alimentación india destaca el elevado consumo de verdura y de especias.

5. Aprende a sustituir los azúcares refinados: Si quieres darle un toque dulzón a tus platos, alíate con la calabaza, la zanahoria el boniato, la estevia (ideal para postres pero no recomendado para horneado) la miel (ecológica y poco procesada), el sirope de yacón y el xilitol (un alcohol de azúcar que se encuentra en algunas frutas y verduras como las fresas o frambuesas). También destacan el azúcar de coco o la fruta fresca y seca. Por ejemplo, los orejones secos, los dátiles, las uvas, las pasas y las ciruelas.

¿Quieres ponerlo en práctica? Pues empieza con este menú recomendado por la doctora:

Primer desayuno: licuado vegetal con zanahoria, manzana, apio y remolacha.

Desayuno completo (después de un poco de ejercicio): copos de avena con manzana, nueces, semillas de lino y leche vegetal de avena.

Tentempié: fruta, frutos secos y una infusión.

Para comer: ensalada multicolor o gazpacho y de plato principal garbanzos con tomate y especias o un arroz integral con verduras al vapor.

Tentempié: fruta o frutos secos.

Para cenar: pescado al vapor con unas crucíferas regado con una vinagreta de aceite de oliva virgen extra, limón, mandarina y naranja.

Fuente: [WH](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)