

## Cómo los Alimentos Afectan la Prevención del Cáncer

Viernes , 07/12/2013 - 4:13pm-- Saladmaster

Cómo los Alimentos Afectan la Prevención del Cáncer

Los científicos han estado investigando la influencia de la dieta y el cáncer durante décadas y han acumulado una gran cantidad de evidencia que vincula a los dos. Según el Instituto Nacional del Cáncer, el 35 - 60 por ciento de los cánceres son atribuibles directamente a nuestra dieta. Esto significa que tenemos mucha más influencia sobre nuestra salud de lo que pensábamos en un principio. En base a esta investigación, la dieta ideal es alta en fibra, vitaminas y minerales y baja en grasas, sustancias cancerígenas y alimentos que producen hormonas.

### **Alimentos para Maximizar**

Fibra significa "fibra vegetal" y está disponible en todos los tipos de plantas, incluyendo frijoles, granos enteros, verduras, frutas, semillas y nueces. Los alimentos integrales son mucho más altos en fibra que los alimentos procesados como el pan y la pasta. La fibra ayuda a eliminar carcinógenos, toxinas, exceso de hormonas y colesterol del cuerpo. De acuerdo con el Proyecto Cáncer de la Comisión de Médicos para la Práctica Responsable de la Medicina (PCRM), una meta ideal es 40 gramos de fibra al día.

Cada alimento vegetal contiene una mezcla única de vitaminas y minerales. Cuando comemos vegetales de todos los colores del arco iris, tenemos todos los compuestos antioxidantes y contra el cáncer que necesitamos para mantener nuestro cuerpo fuerte. Las vitaminas y los minerales son sensibles a la temperatura, por lo que cocinar por debajo de 200°F mantendrá la máxima nutrición. Además, la cocción en agua también puede causar la pérdida de nutrientes.

## **Alimentos para Minimizar**

La grasa añadida en la dieta conduce inevitablemente a un exceso de grasa corporal. Esta grasa corporal produce hormonas que pueden alimentar ciertos tipos de cánceres, como el de mama, de ovario, y cánceres de próstata. Cocinar sin aceites añadidos ayudará a disminuir la ingesta de grasas. El Dr. Neal Barnard, experto en prevención de cáncer, recomienda que la grasa sea sólo el 10% de la ingesta total de calorías.

Otro gran productor de hormonas son los productos lácteos. Estos tienden a estimular la producción de un factor de crecimiento similar a la insulina (IGF-1), que puede alimentar estos mismos tipos de cánceres. Los países con el mayor consumo de productos lácteos también tienen las tasas más altas de cáncer de mama y de próstata.

Cada vez que el tejido animal se cocina, puede crear carcinógenos que pueden iniciar el proceso de cáncer en el cuerpo. Cuanto más tiempo o más temperatura se cocine la carne, más carcinógenos se crean. Los estudios muestran que la ingesta de carne está directamente relacionada con el aumento de las tasas de leucemia, cáncer de colon y enfermedad renal. Otros agentes cancerígenos pueden provenir de los conservantes de alimentos, la contaminación atmosférica, el humo del tabaco o de muchas otras fuentes.

Saladmaster hace que sea fácil fortalecer las defensas de nuestro cuerpo contra el cáncer cocinando alimentos ricos en fibra y bajos en grasa, con la máxima retención de nutrientes. Esto se logra porque se cocina a una baja temperatura y sin necesidad de utilizar agua o aceite.

Para obtener más información acerca de Saladmaster y Healthy Solutions 316 Ti Cookware, visita [www.saladmaster.com](http://www.saladmaster.com).

**Etiquetas :** [Health & Nutrition](#)

---