

Alimentos que combaten el cáncer



BE BOLD. Shape the Future. | New Mexico State University | www.facebook.com/NMSUCancerOutreach/

01/2023

Una dieta saludable puede reducir los riesgos de problemas de salud como el cáncer, las enfermedades cardíacas y la diabetes. Incluir una variedad de plantas y carnes puede ayudarlo a mantenerse saludable durante muchos años.



Manzanas son una buena fuente de fibra y vitamina C. Incluyen componentes con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Nuestras bacterias intestinales pueden usar pectina, una parte importante de la fibra dietética de las manzanas, para producir compuestos que protegen las células del colon. Los alimentos ricos en fibra reducen el riesgo de cáncer colorrectal.



Bayas son fuentes ricas de antioxidantes y químicos de origen vegetal que juegan un papel en la reducción del daño de las células del cuerpo y ayudan a retardar el crecimiento de las células cancerosas.



Uvas contienen fuentes ricas de resveratrol, un químico de origen vegetal bien estudiado para los efectos anticancerígenos. El resveratrol tiene antioxidantes y agentes antiinflamatorios potentes que ayudan a combatir las células cancerosas en el cuerpo.



Toronjas son una fuente rica de vitamina C que ayuda a reparar las células dañadas. También contienen pigmentos rosas y rojos que son ricos en vitamina A y fibra dietética que ayudan a proteger el cuerpo contra diferentes tipos de cáncer.



Cerezas contienen numerosos químicos de origen vegetal y nutrientes que ayudan a reparar las células dañadas y retrasar el crecimiento de los tumores. También contienen fibra dietética, que reducen el riesgo de cáncer colorrectal.



Verduras de hojas verdes oscuras como acelgas, espinacas y el repollo están llenas de los mejores nutrientes para ayudar el cuerpo combatir las células cancerosas, incluyendo fibra, vitaminas B, vitamina C, químicos de origen vegetal, ácido fólico y antioxidantes como los carotenoides.



El brócoli, la coliflor, el repollo, las coles de Bruselas (verduras crucíferas) son ricos en fibra, sulforafano e indol, los cuales protegen las células y ayudan a combatir el cáncer de mama, vejiga, próstata, pulmón y linfomas.



Zanahorias contienen vitamina A y son una rica fuente de carotenoides, las cuales estimulan el sistema inmunológico, así como fuertes propiedades antiinflamatorias y anticancerígenas



Calabazas son ricas en fibra y carotenoides que nuestros cuerpos utilizan para convertir a la vitamina A, un nutriente importante para la función inmunológica y el mantenimiento de células sanas.



Salmón proporciona al cuerpo los nutrientes necesarios para regular el crecimiento celular y contiene grasas omega-3 que pueden alterar la función de las células del colon para reducir la inflamación.



Ajo y cebollas tienen altas cantidades de alicina, un compuesto que puede disminuir la inflamación y tiene propiedades antimicrobianas. El ajo y sus parientes (puerros, cebolletas y cebolletas) ayudan a prevenir el cáncer colorrectal y de próstata.

Alimentos que combaten el cáncer



BE BOLD. Shape the Future. | New Mexico State University | cancer.nmsu.edu

01/2023



Pimientos tienen capsaicina, el principal químico de origen vegetal que hace que el chile sea picante, que ha demostrado que combate las células cancerosas y retarda el crecimiento de las células cancerosas, particularmente en la próstata.



Tomates son vegetales que disminuyen el riesgo de cáncer de boca, pulmón, estómago, y colorrectal. Es una fuente rica de vitamina C y carotenoides. Los tomates rojos, las salsas y otros productos de tomate son las principales fuentes de licopeno, un antioxidante



Cúrcuma proporciona una dosis saludable de compuestos para combatir el cáncer llamados curcumina. La cúrcuma se puede encontrar en forma de polvo y se puede agregar a licuados o ensaladas.



Café y té son una buena fuente de vitamina B y también son una fuente concentrada de antioxidantes que reducen el riesgo de cáncer y retardan el crecimiento de las células cancerosas.



Granos integrales son ricos en fibra que ayudan a proteger el colon contra el cáncer. También tienen químicos de origen vegetal que son una fuente de vitaminas y minerales esenciales, como el selenio y las vitaminas B. Los granos enteros incluyen arroz integral, avena y quinoa.



Linaza contiene grasas omega-3 y fibra que tiene un efecto protector contra el cáncer, en particular contra el cáncer de mama. La linaza se puede usar en forma de semilla o molida.



Frijoles, lentejas y los chicharos proporcionan al menos el 20% de la cantidad diaria recomendada de folato y fibra dietética. Nuestras bacterias intestinales se alimentan de fibra que produce compuestos que pueden proteger las células del colon y ayudan a combatir la obesidad y la diabetes. El folato es esencial para mantener el ADN saludable y para mantener el control del crecimiento celular.

Aquí pueden encontrar más información sobre alimentos que combaten el cáncer, recetas saludables y prevención del cáncer:

Programa de Alcance de Cáncer de NMSU

cancer.nmsu.edu/outreach



PARTNERSHIP FOR THE ADVANCEMENT OF
CANCER RESEARCH



Cook for Your Life

cookforyourlife.org

