

## ¿QUÉ ALIMENTOS PUEDEN SER PERJUDICIALES PARA NUESTRA SALUD?

---

### 1.- Suprimir la comida rápida o fast food y la precocinada.

Pueden contener aditivos con el fin de conservarlos o mejorar su olor, sabor o color. Algunos son muy tóxicos y deben evitarse porque en altas dosis se han relacionado con la aparición de cáncer. Especialmente peligrosos son:

- **E-230** bifenilo, **E-231** ortofenilfenol y **E-232** ortofenilfenato sódico. Son conservantes sintéticos derivados del petróleo. Se aplican sobre la piel de los cítricos y se relacionan con el cáncer de vejiga. No desaparecen al lavarlos. Si vas a usar la piel de los cítricos para consumo, es importante que sean de cultivo ecológico.
- **E-239** hexametilentetramina. Es un conservante sintético derivado del amoníaco y del formaldehído. Se emplea en conservas de pescado, caviar, y cortezas de quesos provolone para evitar mohos y bacterias. Provoca mutaciones genéticas en animales de laboratorio. Puede ser cancerígeno.
- **E-249** nitrito potásico, **E-250** nitrito sódico, **E-251** nitrato sódico y **E-252** nitrato potásico. Los nitritos son aditivos utilizados en la industria alimentaria para conservar la carne y darle sabor y color. Están presentes en embutidos, salazones, patés, preparados de carnes, bacón y cervezas. Son tóxicos. En el estómago se convierten en nitrosaminas que pueden ser cancerígenas.
- **E-284** ácido bórico. Se emplea en el caviar y en ciertos enjuagues bucales. Es un tóxico que afecta al sistema nervioso.

### 2.- Suprimir o reducir la alimentación rica en azúcares refinados.

**La bollería, la pastelería, las pastas, las galletas, los helados, las mermeladas, las golosinas** y demás **productos de repostería** contienen grandes cantidades de azúcares y grasas trans, y muy pocos nutrientes. El IG y la CG de estos productos es muy alto. Las dietas basadas en alimentos con IG alto se relacionan con un mayor riesgo de padecer cáncer. Debemos limitarlos y consumirlos solo de forma excepcional. Es preferible elaborarlos en casa con harinas integrales y endulzantes naturales.

Se deben evitar los **refrescos gaseosos tipo colas** y **zumos industriales**, pues son muy ricos en azúcares. Se deben sustituir por agua, zumos caseros, batidos verdes o té verde.

No se recomienda el **azúcar blanquilla** ni el **azúcar moreno**, se debe sustituir por endulzantes naturales, el mejor es la estevia.

### 3.- Suprimir o reducir la alimentación rica en grasas refinadas y animales.

Debemos evitar los alimentos ricos en ácidos grasos trans o hidrogenados como **la margarina** y los **aceites vegetales refinados**. También hay que limitar las **grasas animales saturadas** como bacón, mollejas, panceta, embutidos, manos de cerdo y

codillo, y sustituirlas por grasas vegetales, pescado o carne magra o de caza. No cocinar con mantecas y mantequillas, sustitúyelas por aceite de oliva virgen extra. En los **alimentos precocinados** hay muchas grasas trans, especialmente si estos están fritos.

El exceso de consumo de grasas trans y animales se relaciona con una mayor riesgo de desarrollar cáncer de colon, mama y próstata, así como la obesidad y la hipercolesterolemia.

#### 4.- Suprimir o reducir la alimentación rica en carne roja y lácteos.

La **carne roja** y los **embutidos** consumidos a razón de más de 20 gramos al día se han relacionado con un mayor riesgo de padecer cáncer, sobre todo de colon.

La carne roja es la carne de ternera, cerdo, buey y cordero. La carne blanca es la procedente del pollo, pavo, conejo y algunas partes del cerdo.

**La carne y la leche de ganadería convencional** contienen omega 6, antibióticos y hormonas de crecimiento artificiales que nosotros ingerimos al consumirlas. Además, si consumimos muchas carne ingerimos grandes cantidades de proteínas, y el exceso de proteínas se ha relacionado con un mayor riesgo de cáncer.

Se recomienda reducir la carne de la alimentación, suprimiendo la carne roja y el embutido. Se debe dar preferencia al pescado y, en menor medida, a la carne blanca o magra. El consumo de pescado no es perjudicial, pero su consumo excesivo va en detrimento de la ingesta de vegetales, por eso deben de tener menor presencia en nuestra alimentación.

También se debe reducir el consumo de lácteos. Su alta presencia en la dieta se ha relacionado con un mayor riesgo de cáncer de próstata y ovario. Las leches vegetales son una buena alternativa (buscar las ecológicas).

#### 5.- Reducir la alimentación rica en sal.

La sal incrementa el riesgo de padecer cáncer y puede conducir a un aumento de la tensión arterial. La mayoría de la sal que consumimos se encuentra en el propio **alimento que compramos**. La cantidad ideal de ingesta de sal diaria sería de 6 gramos. En promedio de consumo en la población es de 8,6 gramos (consumimos un 43 % más de sal de la que está recomendada). El 75 % de la sal que ingerimos proviene de los alimentos procesados (comida preparada, queso, patatas chips envasadas, pan, galletas o carne procesada). El otro 25 % lo añadimos nosotros.

Los alimentos más salados:

- Los embutidos: el más salado es el jamón, seguido del chorizo, salchichón y el fuet. Entre los embutidos cocidos, destacan el jamón, el pavo cocido y las salchichas.
- Pan: los más salados son el pan blanco, seguido del de molde blanco y el tostado.
- Quesos: los más salados son el manchego y el parmesano.
- Platos preparados y precocinados.

Alternativas a la sal:

- Especies y hierbas aromáticas.
- Limón, lima o vinagre de manzana o arroz.

- Cocinar los alimentos al vapor (se conserva mejor el contenido natural del alimento).
- La sal marina sin refinar (sabor más fuerte y se usa menos cantidad). Usa la sal marina y evita la sal fina. La sal marina está libre de antiaglomerantes y sustancias blanqueantes.
- Sal de algas o la sal de verduras.
- La sal oculta de los alimentos elaborados es la más difícil de evitar.
- Añadir a los guisos o potajes la sal al final y se deja reposar.

## 6.- Reducir alimentación rica en ahumados.

El proceso de ahumar genera sustancias cancerígenas (formaldehído, hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP) y benzopirenos) que aumentan el riesgo de padecer cáncer de estómago. Se recomienda evitar salazones y ahumados, de todos el menos perjudicial es el jamón ibérico.

## 7.- Reducir alimentos refinados.

El exceso de consumo de alimentos refinados favorece el desarrollo de cáncer por su alto índice glucémico, su carácter inflamatorio y su carencia de nutrientes.

## 8.- Reducir alimentos preparados a la barbacoa, parrilla y fritos.

Poco recomendable porque se generan sustancias cancerígenas como los benzopirenos y las acrilamidas.

---

### ¿QUÉ ALIMENTOS DEBEMOS SUPRIMIR?

- Carne roja (ternera, cordero y cerdo).
- Las carnes procesadas tipo embutidos, salchichas, hamburguesas, bacón, ahumados, salazones.
- Patatas fritas y alimentos fritos.
- Pan, pasta y pizza hechas con harina refinada de trigo.
- Bollería, dulces.
- Aceites refinados.
- Azúcar blanquilla o azúcar moreno.

### ¿QUÉ ALIMENTOS PUEDEN PROTEGERNOS DE LA ENFERMEDAD?

- Alimentos frescos y ecológicos donde predominen vegetales, frutas, frutos secos, semillas, algas, setas, legumbres y cereales integrales.
- Fitoquímicos como la quercetina (cebollas, ajo y manzanas), curcumina (cúrcuma), licopeno (tomate), ácido elágico (frutos rojos), resveratrol (uva y vino tinto), carotenos (zanahorias y calabaza), sulforafano y el indol-3-carbinol de las crucíferas, catequinas (té verde), terpenos (plantas aromáticas)...Todas estos fitoquímicos son capaces en laboratorio de destruir las células tumorales, sin embargo, se desconoce cuál es la dosis óptima en humanos para que estas sustancias sean efectivas.

- Aumentar la ingesta de verdura y fruta. Por cada 200 gramos de fruta y verdura que ingiramos al día nuestro riesgo de padecer cáncer disminuye en un 3 % (colon, mama, próstata).