

## PLANIFICANDO EL MENÚ.

---

### 1.- CONSUME FRUTA Y VEGETALES A DIARIO.

El consumo de 500 mg de fruta y vegetales al día reduce en un 3 % el riesgo de padecer cáncer de cualquier tipo. Cuando mayor sea el consumo de estos alimentos menor es el riesgo de padecer cáncer. Dentro de esta recomendación dar prioridad al consumo de vegetales frente a las frutas, por su mayor aporte nutricional, alto contenido en fitoquímicos y bajo contenido en azúcares.

Se recomiendan a diario 300 gramos de vegetales. Los de hoja verde se deben ingerir todos los días en ensaladas, batidos verdes o zumos. Al menos tres veces por semana se deben tomar crucíferas (sobre todo brócoli). Dos ajos diarios y media cebolla. El tomate, calabaza, pimiento, zanahoria y calabacín deben consumirse con frecuencia. Limitar el consumo de patatas sin piel, boniato, yuca y ñame por su alto IG.

Toma como mínimo dos piezas de fruta al día (unos 200 gramos), variando las piezas según la temporada. A ser posible ecológicas.

Busca platos de vegetales y fruta con variedad de colores (arco iris).

### 2.- CONSUME GRASAS SALUDABLES A DIARIO EN FORMA DE ACEITES, SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y AGUACATE.

Se recomienda un equilibrio omega 3/omega 6 de 1:1. Las semillas de lino y de chía, y el aceite de lino son la mejor fuente de omega 3. Se deben tomar a diario (dos cucharadas de semillas de lino, una si es de aceite de lino). El aceite de lino tiene que ser ecológico, envasado en botella opaca, y mantenerlo en nevera una vez abierto máximo un mes. Siempre se usa crudo, no se cocina con él.

Se recomienda un puñado diario de nueces, avellanas, anacardos, almendras, semillas de girasol y de calabaza (alto contenido en omega 6).

Consume semillas germinadas, tienen abundantes proteínas, vitaminas y fitoquímicos.

El aceite de oliva virgen extra es rico en omega 9 y ácido oleico. Consume 4-6 cucharadas al día. El resto de aceites vegetales no son recomendable por su alto aporte en omega 6, salvo el aceite de germen de trigo (se puede usar en crudo para ensaladas). No se recomienda el aceite de girasol refinado ni las margarinas.

El consumo frecuente de aguacate es muy bueno por su alto contenido en ácido oleico. El aceite de coco y el de lino de buena calidad pueden ser también grasas saludables.

### 3.- ESPECIES Y AROMÁTICAS ANTICÁNCER.

La principal es la cúrcuma. Incluye mínimo una cucharita de postre al día mezclada con pimienta negra.

### 4.- CEREALES Y SEUDOCEREALES INTEGRALES A DIARIO.

Sobre todo arroz, quínoa, avena, cebada y trigo sarraceno. El centeno, kamut, y la espelta con más recomendados para la repostería y hacer pan. Lo ideal es consumir

pan integral con masa madre. Se debe limitar la ingesta de trigo y de maíz. Mejor granos enteros.

Con menor frecuencia toma pasta y pan. En ocasiones puedes tomar bollería y repostería preparadas con harinas integrales y sin azúcar blanquilla. Descarta los cereales y harinas refinadas, así como el pan blanco, la pasta y el arroz blanco.

Busca pan elaborado 100 % con harinas integrales.

#### **5.- CONSUMO LEGUMBRES 3-5 VECES POR SEMANA.**

Son fuente de proteínas y fibra. Se combinan bien con cereales integrales.

#### **6.- CONSUME ALGAS 3-5 VECES POR SEMANA.**

Son ricas en calcio y hierro, así como en sustancias anticáncer. Añádelas a las ensaladas o en el caldo de cocción de legumbres y arroces.

#### **7.- CONSUME PESCADO 2-3 VECES POR SEMANA.**

Se recomienda más el pescado azul al blanco (tiene más omega 3 y vitamina B12). Debe ser pequeño tipo boquerón, sardina, jurel y caballa (tienen menos contaminantes de metales pesados). No se recomienda atún, pez espada, emperador y salmón.

Se puede tomar pescado blanco, es muy digestivo y no se ha relacionado con incremento del riesgo de cáncer (merluza, lenguado y bacalao sin sal).

Buscar los pescados de pesca extractiva, no de piscifactoría (se alimentan con piensos ricos en omega 6 con harinas añadidas). La dorada, lubina y salmón suelen ser de piscifactoría.

El marisco no se aconseja, pues se relaciona con el cáncer de colon.

No se recomienda el pescado frito. Mejor crudo, al vapor u horneado a baja temperatura. Si se consumen conservas de pescado mejor que sean en envases de cristal y preparadas con aceite de oliva virgen extra.

El pescado se puede congelar, a sus grasas no les afecta el proceso de congelado.

#### **8.- CONSUME SETAS 4-5 VECES POR SEMANA.**

El shiitake, el maitake, el reishi y el champiñón del sol son las especies más estudiadas contra el cáncer. Champiñones, boletus, niscalos, setas de cardo.....todos son recomendables.

#### **9.- CONSUME HUEVOS ECOLÓGICOS.**

El huevo es un alimento muy completo que se puede consumir sin tope máximo a la semana.

#### **10.- REDUCE EL CONSUMO DE CARNE. USA CARNE MAGRA MÁXIMO 1-2 VECES POR SEMANA.**

Se recomienda un consumo de una o dos veces a la semana y que sean carnes blancas (pollo, pavo y conejo). Que sean ecológicas. Si se toma jamón, que sea de vez

en cuando, y siempre de bellota y ecológico. Evita la carne frita o a la barbacoa. Mejor guisada, estofada o al vapor.

#### **11.- CONSUME BEBIDAS SALUDABLES.**

El **agua** como bebida base. La segunda bebida debe de ser el **té verde y las infusiones**. Se recomienda tres tazas de té verde al día. Se puede tomar café, sin leche entera ni azúcar, con leche vegetal y estevia, molido en casa, sin cafetera con filtros (tienen blanqueantes), que sea café ecológico, no descafeinado (tiene menos antioxidantes). Se puede tomar vino tinto y cerveza (una copa al día en mujeres y dos en hombres).

#### **12.- NO CONSUMAS LÁCTEOS.**

El consumo de lácteos puede estar relacionado con algunos cánceres, y con otras afecciones como alergias, mocos, acné y enfermedades autoinmunes. Tampoco es necesario como fuente de calcio, pues solo se absorbe un 32 % (frente a un 61% del brócoli o el 68% de la coliflor). Si se desean consumir lácteos de forma ocasional se pueden usar productos fermentados como yogur, kéfir o queso de cabra u oveja, pues sus proteínas son más similares a las de la leche materna. Busca que sean de ganadería ecológica.

**La dieta más completa anticáncer que cubre todas nuestras necesidades al 100 % es la piscivegana: predominantemente vegetal, con cantidades limitadas de pescado y huevo, y muy poca carne.**

**Lo importante no es ser vegetariano o no, sino comer de forma saludable añadiendo alimentos anticáncer y eliminando los alimentos poco saludables.**

## PLATO ANTICÁNCER

---

El plato anticáncer suelen tener el 100 % de vegetal, legumbre y cereal, y de forma opcional el 75 % de vegetal, legumbre y cereal y el 25 % de proteína animal (huevo, carne, pescado). Se recomienda **no comer pan en el almuerzo y cena**.

### 1.- ALMUERZOS.

Primer plato: Ensalada, gazpacho, zumo o batido verde (verano)

o

Plato de caldo, sopa o crema de verduras (invierno)

+

Segundo plato: Plato cocinado donde las verduras sean las protagonistas

+

Postre: una pieza de fruta de temporada

### 2.- CENAS.

Primer plato: Crema, sopa de verduras o ensalada

+

Plato de verdura al vapor, salteada o hervida con algo de proteína  
(pescado, huevo o legumbres)

+

Postre: una pieza de fruta de temporada

### 3.- DESAYUNOS.

- Fruta fresca o zumo verde con fruta.
- Batido verde.
- Zumo depurativo o limonada.
- Muesli de cereales.
- Crema de cereales integrales.
- Yogur vegetal o de cabra con fruta.
- Café con estevia y leche vegetal.
- Infusiones (té verde) con estevia.
- Tostada integral de espelta o centeno (mejor pan con levadura madre) con aceite de oliva virgen extra y tomate o paté vegetal.