

## Influye la Dieta en el desarrollo del Cáncer. Parte III.



### ¿Que comemos para evitar el Cáncer?

Es importante escoger muy bien nuestros alimentos, ya que de ellos obtenemos la energía requerida diariamente.

Comencemos con la **fibra**. Es de dos tipos soluble e insoluble; Se encuentra en productos vegetales diversos; ya en la década de los 70`s se relaciona sus efectos beneficiosos, con la ausencia de enfermedades oncológicas, observado comunidades africanas casi vegetarianas. Es preferible una dieta que aporte unos 30 gramos de fibra al día; obtenida de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Dos piezas de fruta, 100 gr de hortalizas, 50 gr de legumbres y 50 gr de pan integral son suficientes para cumplir con esta recomendación. Ayuda a absorber sustancias tóxicas del intestino y evita el estreñimiento. Recuerde que un elemento importante de las ensaladas es el color, pues este nos habla no solo de la frescura de sus ingredientes, sino a más color y diversidad de colores, más diversidad de vitaminas tendrá esa ensalada.

Consumir más **proteína** proveniente de carnes blancas de preferencia peces de aguas frías, con aceites omega o aves de corral no alimentadas con productos transgénicos. Nos dará un aporte proteico más saludable. Las carnes rojas son ricas en vitaminas del complejo B, ácido fólico y proteína de alta calidad, debe prepararlas preferente mente al Horno, y con la menor cantidad de grasa animal posible, evite comer la capa de grasa adherida a la carne magra. No consuma productos ahumados, ya que estos contienen altas cantidades de residuos de carbón y sustancias alquilante que son pro-cancerosas.

Consumir grasas o aceites esenciales provenientes de almendras, nueces, y aceite de oliva con grandes cantidades de grasas no saturadas y aceites esenciales, es muy recomendable

Los **carbohidratos** del pan y de las pastas son saludables y consumirla diariamente en una porción acorde a nuestro nivel de actividad física es fundamental para evitar el sobrepeso. Finalmente si tiene más de 40 años, o problemas demostrados de colesterol, ingiera complejos vitamínicos o vitamina E, que es antioxidante por excelencia. Además tomar una dosis de 100 mg de ácido acetil salicílico diaria le ayudara a evitar un infarto.

El ejercicio es fundamental para una correcta función del sistema inmunológico, el cual nos ayuda a defendernos no solo de las enfermedades infectocontagiosas sino también del cáncer, por lo tanto este debe ser incluido en nuestra rutina diaria y supervisado para evitar lesionarnos.

DR. VÍCTOR CACEROS  
Oncólogo-Radioterapeuta  
<http://oncologoelsalvador.com>