Anticancer
LIFESTYLE PROGRAM

El E-Book De La Dieta Antiinflamatoria

Por Crystal Pace, RDN

DIETISTA COLEGIADA CON EL
ANTICANCER LIFESTYLE PROGRAM

ACERCA DE CRYSTAL

Crystal es una dietista colegiada con el ACLP (Anticancer Lifestyle Program – Programa de estilo de vida contra el cáncer). También es profesora de yoga y asesora de salud, y una apasionada por la vida contra el cáncer. Después de graduarse como Licenciada en Nutrición de la Universidad de New Hampshire, Crystal continuó con su Maestría en Nutrición en la Universidad de Nueva York.

Crystal cree en la importancia de considerar todos los aspectos del estilo de vida y adoptar un enfoque personalizado y holístico hacia la salud y el bienestar óptimos. Ella asesora en los módulos del ACLP de Dieta, Aptitud Física y Mentalidad. En su tiempo libre, a Crystal le gusta probar nuevas recetas, visitar granjas, comprar en mercados de agricultores, hacer yoga, estar al aire libre, viajar, leer, y lo que es más importante, ¡vivir un estilo de vida contra el cáncer!

EN ESTE E-BOOK, APRENDERÁS A:

- Definir la inflamación y su papel en las enfermedades crónicas
- Listar los alimentos que pueden aumentar o disminuir la inflamación
- Discutir qué hierbas y especias pueden reducir la inflamación
- Listar otros hábitos de estilo de vida que pueden ayudar a controlar la inflamación

(Tenga en cuenta que algunas personas pueden experimentar inflamación cuando consumen determinados alimentos, como los cereales que contienen gluten. El propósito de este libro electrónico es resumir la literatura científica relacionada con la alimentación antiinflamatoria general. Si tiene alergias, intolerancias alimentarias personales y/o sensibilidades, asegúrese de trabajar individualmente con un Nutricionista Dietista Registrado).

HAY DOS TIPOS DE INFLAMACIÓN: AGUDA Y CRÓNICA

La **inflamación AGUDA** es una de las muchas respuestas del sistema inmunológico para defender al cuerpo de una lesión. Los síntomas comunes incluyen enrojecimiento, calor, dolor e hinchazón debido a la liberación de sustancias químicas inflamatorias en el torrente sanguíneo que viajan al sitio de la lesión. Esta respuesta es inherentemente protectora. Ayuda a eliminar sustancias nocivas y a curar tejido dañado. Es esencial para curar heridas y combatir infecciones.

La inflamación aguda es a corto plazo, temporal y autolimitada. Se puede realizar un análisis de sangre, llamado proteína C reactiva, para determinar si hay inflamación aguda; sin embargo, no es un diagnóstico confiable para la inflamación crónica. Los análisis de sangre para la inflamación son una pista, pero sólo deben considerarse como una pieza del rompecabezas completo de la inflamación.

La **inflamación CRÓNICA** ocurre cuando la respuesta inflamatoria no se resuelve y/o cuando los estímulos dañinos, venenosos o desagradables persisten en el cuerpo. La inflamación crónica, a veces denominada inflamación "silenciosa", suele ser indolora, pero como los químicos inflamatorios se liberan continuamente en el torrente sanguíneo, con el tiempo pueden dañar nuestros órganos y tejidos y, eventualmente, pueden aumentar el riesgo de enfermedades crónicas, como diabetes, cáncer, (especialmente cáncer colorrectal), enfermedad arterial coronaria, infartos, enfermedades cardiovasculares, artritis reumatoide, síndrome metabólico, y asma.

Piense en la inflamación crónica como poner su cuerpo en un estado de alerta constante. Puede ser causado por trastornos autoinmunes, exposición prolongada a irritantes (como la contaminación y los productos químicos tóxicos) y una variedad de otros factores de estilo de vida, como factores dietéticos, tabaquismo, consumo de alcohol, y estrés crónico.

OBESIDAD E INFLAMACIÓN

Investigaciones muestran que la obesidad está asociada con la inflamación. Las células grasas pueden aumentar la inflamación en el cuerpo al producir y liberar sustancias químicas inflamatorias (como las citocinas). Las células grasas también tienen el potencial de aumentar la cantidad de hormonas circulantes, como el estrógeno. Según los Centros para el Control de Enfermedades (CDC), se estima que el 40% de los cánceres en adultos están directamente relacionados con el sobrepeso y la obesidad. Tenga en cuenta que esto no significa que la inflamación o el peso corporal hayan causado estos cánceres y otros trastornos, sólo que están relacionados de maneras que aún no comprendemos por completo.

Es importante enfatizar que muchos factores juegan un papel en el peso de una persona, incluidos, entre otros, los siguientes: genética, medicamentos, ciertas condiciones médicas, factores socioeconómicos, dieta, ejercicio, estigmas relacionados con el peso, racismo, raza u origen étnico, ciclos de peso, trauma, sexo, historial de dieta, aumento del estrés, y no dormir lo suficiente. **Es importante centrarse en comportamientos modificables que promuevan la salud que pueda controlar, como la forma en que maneja el estrés, el sueño, el movimiento y la alimentación, en lugar de centrarse en el número en la báscula.** La investigación respalda que participar en comportamientos que promuevan la salud puede tener un impacto positivo en nuestra salud y riesgo de enfermedad, independientemente de los cambios en el peso.

¿QUÉ ES EXACTAMENTE UNA DIETA ANTIINFLAMATORIA?

La inflamación es un proceso que está fuertemente influenciado por factores del estilo de vida, como la dieta. (En este contexto, la palabra dieta se refiere únicamente al tipo de alimento que una persona come habitualmente). **Las dietas inflamatorias se han relacionado con numerosos tipos de cáncer, incluidos el cáncer colorrectal, de mama, de cabeza y cuello, ginecológico, de próstata, esofágico y otros.**

Si bien no existe una definición única de una dieta antiinflamatoria, estas dietas difieren notablemente en comparación con la dieta estadounidense estándar (que tiene el acrónimo apropiado “SAD”), en la que abundan carnes rojas, azúcares, y carbohidratos refinados o procesados, y carece de pescado, frutas y verduras.

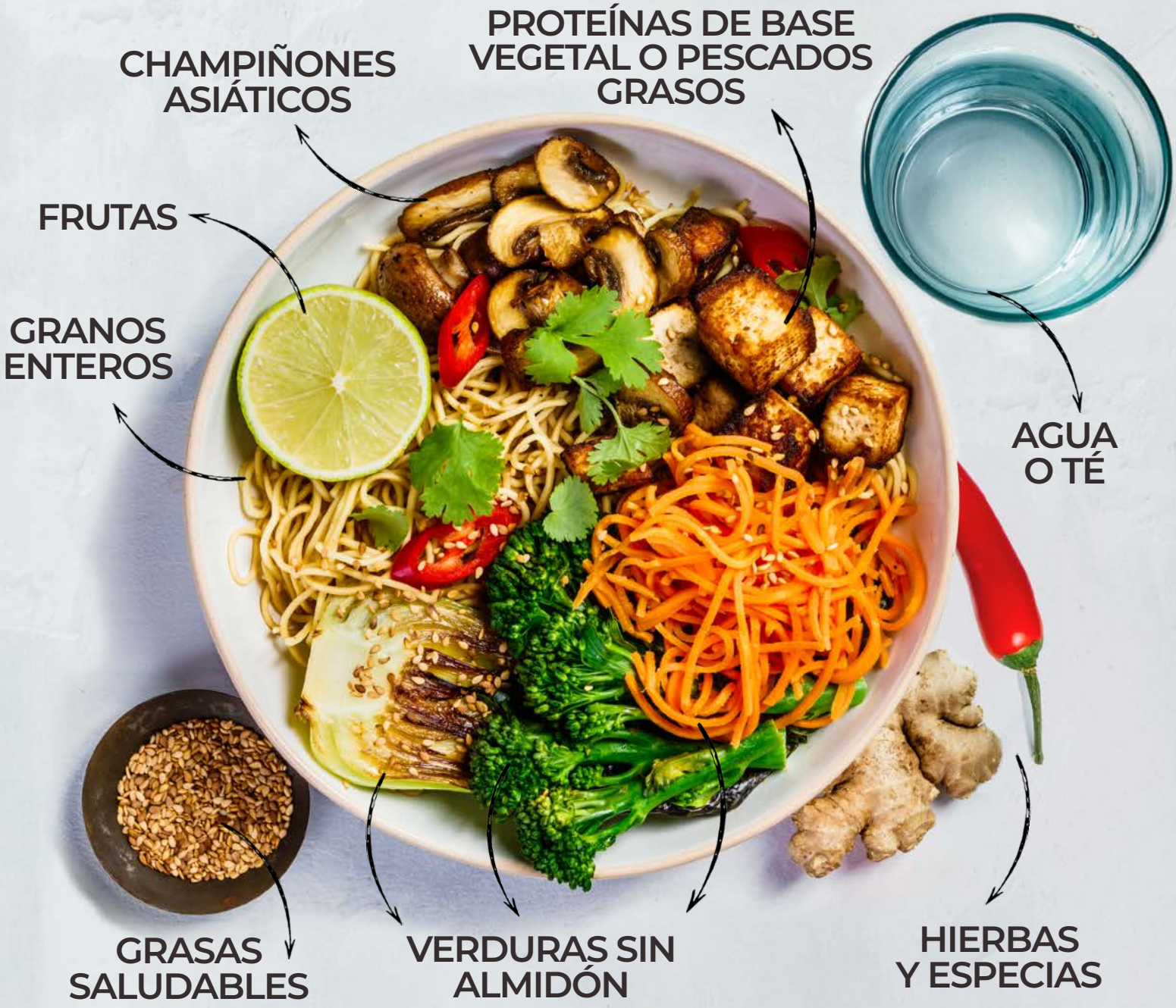
Anticancer
LIFESTYLE PROGRAM

Las dietas más comúnmente consideradas como antiinflamatorias incorporan aspectos de las dietas mediterránea y la de Okinawa.

La dieta mediterránea es rica en frutas, verduras, pescado, aceite de oliva y un consumo moderado de vino tinto. La dieta de Okinawa es alta en verduras y frutas, y baja en lácteos y carnes rojas. Esta dieta es más baja en grasas que la dieta mediterránea. **Las dietas antiinflamatorias son ricas en vitaminas C y E, otros antioxidantes, fibra, flavonoides, magnesio, carotenoides, ácidos grasos omega-3, ácidos grasos poliinsaturados, ácidos grasos monoinsaturados, zinc, y probióticos.**

Esto se puede contrastar con la típica dieta occidental, que está asociada con la inflamación, y es rica en proteínas animales, alimentos fritos, azúcar, proteínas, y carbohidratos refinados, y es baja en fibra, frutas, verduras y nutrientes asociados. Las dietas altas en hierro también se han relacionado con la inflamación.

UN PLATILLO ANTIINFLAMATORIO PUEDE INCLUIR:



CARBOHIDRATOS E INFLAMACIÓN

El consumo excesivo de carbohidratos refinados puede aumentar la inflamación. Ejemplos incluyen:

- Alimentos azucarados como dulces
- Pan blanco
- Bagels
- Pasta blanca
- Arroz blanco
- Bebidas azucaradas

Los carbohidratos refinados son altamente procesados y despojados de muchos nutrientes. La hiperglucemia (altos niveles de azúcar en la sangre) conduce a una mayor producción de radicales libres y citocinas proinflamatorias. También promueve una mayor producción de insulina, lo que promueve la liberación de otras sustancias químicas inflamatorias (como el ácido araquidónico) y un aumento en el IGF-1 (factor 1 de crecimiento similar a la insulina), **lo que puede aumentar el riesgo de cáncer.**

En lugar de azúcares refinados, elija cereales integrales, que tengan presentes todas sus partes originales (salvado, germen y endospermo). Los ejemplos de cereales integrales incluyen el trigo sarraceno, la cebada, el centeno, y el arroz salvaje.

ALFORFÓN

FARRO

AVENA CORTADA A MÁQUINA

ARROZ SALVAJE

Estos cereales integrales también tienen un alto contenido de fibra, que se ha demostrado que reduce los marcadores inflamatorios. Elija pan integral sobre pan blanco o refinado. **Cuando lea las etiquetas de información nutricional, busque la palabra "integral" en la lista de ingredientes y evite los productos de granos "enriquecidos".**

GRASAS E INFLAMACIÓN

Las grasas omega-3 pueden reducir la inflamación.
Las fuentes de grasas omega-3 incluyen:

- Pescados grasos de agua dulce (como salmón, sardinas, caballa, fletán, arenque y anchoas)
- Semillas de chia
- Semillas de lino (molidas)
- Nueces
- Semillas de cáñamo
- Algas marinas

GRASAS OMEGA-6

Actualmente, las investigaciones son contradictorias sobre la conveniencia de limitar los aceites ricos en grasas omega-6 (como los aceites de cártamo, girasol, maíz, soya y vegetales) para ayudar a controlar la inflamación. Algunos estudios sugieren que estos aceites pueden aumentar la inflamación, mientras que otros estudios muestran lo contrario.

Muchas personas consumen cantidades excesivas de grasas omega-6 y cantidades inadecuadas de grasas omega-3. Necesitamos tanto las grasas omega-3 como las omega-6 para ayudar a controlar la inflamación, y la proporción es muy importante. **Sin embargo, recomendamos limitar el uso de aceites con alto contenido en grasas omega-6 al cocinar, y cambiarlos por aceites más ricos en ácidos grasos monoinsaturados, como el aceite de oliva.** Al consumir menos alimentos procesados, estará consumiendo menos aceites ricos en grasas omega-6.

Por ahora no se recomienda evitar por completo estos aceites para controlar la inflamación. **We do however recommend limiting your use of oils high in omega-6 fats when cooking, and swapping them for oils higher in monounsaturated fatty acids, such as olive oil.** Dado que la mayoría de los aceites de maíz y de soya están modificados genéticamente, es posible que desee limitar su uso también por eso.

Trate de usar otros aceites como el aceite de oliva (preferiblemente aceite de oliva extra virgen) y el aceite de aguacate con más frecuencia que los aceites vegetales. Si bien el aceite de oliva se puede usar para cocinar a fuego más bajo, es mejor usar aceite de aguacate para cocinar a fuego más alto.

Al elegir pescado, es preferible el pescado capturado en la naturaleza que el pescado de piscifactoría (el pescado capturado en la naturaleza tiene niveles más altos de ácidos grasos omega-3), y elija pescado graso de agua dulce que contenga omega-3, como el salmón, la trucha de lago, la caballa y sardinas. Los peces criados en granjas pueden tener más contaminantes y una mayor incidencia de enfermedades debido a las condiciones de cultivo. La calidad nutricional de los pescados depende de lo que comen los peces, o como dice el autor Michael Pollan: "Eres lo que come lo que comes". Los peces en la naturaleza comen una dieta natural, mientras que los peces de piscifactoría comen una dieta que generalmente se compone de gránulos secos que contienen soya y/o maíz.

Considere usar la **Guía de Buenos Mariscos del Grupo de Trabajo Ambiental (EWG)** o la **Guía de Observación de Pescados y Mariscos del Acuario de la Bahía de Monterey** para comprar pescados y mariscos más seguros.

GRASAS DE NUECES

El consumo de frutos secos se ha relacionado con marcadores inflamatorios más bajos, lo que puede ser el resultado de un alto contenido de grasas omega-3 en frutos secos como las nueces.

GRASAS A EVITAR

Las grasas que se deben evitar incluyen los aceites de soya, semilla de algodón, cacahuate, y maíz, ya que son proinflamatorios. También se deben evitar las grasas trans (hidrogenadas), ya que tienen un fuerte efecto sobre la inflamación. Las fuentes de grasas trans incluyen productos con "aceites parcialmente hidrogenados" en las listas de ingredientes (como productos horneados) y se encuentran en pequeñas cantidades en carnes y productos lácteos de animales rumiantes (bovinos, ovinos y caprinos).

POLIFENOLES

Los polifenoles son sustancias químicas de origen vegetal <u>importantes para una salud óptima</u>, en parte debido a que reducen la inflamación. Son antiinflamatorios e incluyen alimentos como hierbas, especias, cacao, moras (especialmente de color oscuro), semillas de lino, castañas, avellanas, aceitunas, alcaparras, nueces, cerezas dulces, manzana, espinacas, chalotes, almendras, cebolla roja, ciruelas pasa, almendras y más.

Los polifenoles ayudan a neutralizar los radicales libres, pueden aumentar la defensa antioxidante endógena (al afectar la desintoxicación del hígado) y ayudar a amortiguar la respuesta inflamatoria. **Las hierbas y especias ricas en polifenoles incluyen** clavo, menta seca, anís estrellado, orégano mexicano seco, semilla de apio, romero seco, tomillo seco, curry en polvo, jengibre seco, tomillo fresco, verbena de limón seca y más. Otros alimentos ricos en polifenoles incluyen moras negras, alcaparras y otros.

FRUTAS Y VEGETALES

Las dietas ricas en frutas y verduras se relacionan con marcadores inflamatorios más bajos en la sangre. Contienen vitaminas, minerales y fitonutrientes, incluidos los polifenoles. **Busque una variedad de colores y tipos y elija orgánicos o de cosecha propia cuando sea posible** debido a los niveles más bajos de pesticidas y más antioxidantes. Se recomiendan los productos de temporada porque producen más nutrientes disponibles y propiedades antioxidantes y, a menudo, a un costo más económico.

Elija alimentos congelados cuando los coma fuera de temporada, ya que muchas frutas y verduras retienen e incluso mejoran los nutrientes cuando están congelados, lo que brinda una buena alternativa cuando los come fuera de temporada. Las frutas y verduras congeladas generalmente se recogen en su punto máximo de madurez y luego se escaldan y congelan inmediatamente.

INGESTA CALÓRICA

Comer más de lo que su cuerpo necesita o consumir alimentos en exceso puede aumentar la inflamación. Las razones exactas se desconocen en este momento. Los posibles mecanismos incluyen un mayor consumo de alimentos inflamatorios cuando uno come en exceso, estrés en el tracto digestivo, etc. Es importante aprender a practicar el respeto a sus niveles de saciedad. (Para obtener más información sobre esto, consulte mi seminario web del Programa de estilo de vida contra el cáncer llamado *Food and You: Gaining Control Over Out-of-Control Eating*, en el sitio web de ACLP).

FUENTES DE PROTEÍNAS

Procure consumir más proteínas de origen vegetal, como tofu, frijoles, lentejas, frutos secos, semillas, chícharos, y cereales integrales como la quinoa. Si lo desea, añada pequeñas cantidades de pescado graso salvaje, como el salmón o la caballa, y carnes magras. El consumo elevado de proteínas animales se ha asociado a un aumento de los niveles de inflamación en el cuerpo.

El tipo de grasa en la fuente de proteína determina su potencial inflamatorio. **Las carnes animales contienen colesterol** que está presente en la carne, los huevos y el pescado y promueve la inflamación mediante la acumulación en las células inmunes y mediante otros mecanismos. **Los ácidos grasos saturados pueden promover la inflamación** a través de varios mecanismos, incluida la activación de ciertos genes que se han asociado con un aumento de la inflamación.

La soya contiene fitonutrientes, proteínas y grasas saludables que contribuyen a sus propiedades antiinflamatorias. Se ha descubierto que la soya disminuye los marcadores inflamatorios interleucina 6, TNF-alfa y PCR. Los fitoestrógenos en la soya contribuyen a la capacidad de la soya para reducir la inflamación sistémica. **Los alimentos integrales a base de soya incluyen edamame, tempeh, miso, tofu y leche de soya.** Si se consume yogurt de soya, elija yogurt de soya elaborado con leche de soya de soya entera, que se indica si la lista de ingredientes se limita a agua filtrada y soya y excluye azúcares añadidos y rellenos.

Disfrute de las legumbres, incluidos los frijoles, las lentejas, los cacahuates y los chícharos como fuentes saludables de proteínas. Los champiñones son otra buena opción ya que tienen polifenoles, fitonutrientes antiinflamatorios y proteínas. **Asegúrese de cocinarlos** y evite comerlos crudos, por un par de razones: primero, los champiñones contienen trazas de compuestos cancerígenos que se destruyen con el calor. En segundo lugar, dado que los champiñones tienen una estructura celular resistente que se ablanda con el calor, al cocinarlos se liberan más nutrientes.

CARNES ANIMALES

Elija carnes de animales que hayan sido criados de la manera prevista por la naturaleza, con acceso al aire libre. La carne de res alimentada con pasto tiene una mayor cantidad de grasas omega-3 beneficiosas en comparación con la carne de res convencional. **Se ha demostrado que las carnes y los productos lácteos producidos orgánicamente tienen niveles más altos de grasas omega-3 en comparación con sus contrapartes convencionales.**

Cocine las carnes de animales a bajas temperaturas, ya que las altas temperaturas producen más sustancias químicas proinflamatorias, como las aminas heterocíclicas (HCA) y los hidrocarburos aromáticos policíclicos. Se ha demostrado que estos causan cáncer en modelos animales. Aunque no se ha establecido un vínculo directo con el cáncer en humanos, los estudios epidemiológicos (es decir, estudios de grandes poblaciones) han encontrado **fuertes asociaciones entre el aumento del consumo de carne bien cocida o a la parrilla y el cáncer.**

Marinar la carne antes de cocinarla puede reducir las aminas heterocíclicas (HCA), así que considere marinar, mezclar o frotar la carne con cualquiera de los siguientes antes de cocinar: aceite de oliva, vinagre de sidra, ajo, mostaza, jugo de limón, sal, hierbas y especias, salsas caseras, cebollas, o vino tinto. **Quitar la piel antes de cocinar el pollo reduce significativamente la producción de HCA.**

Se sigue debatiendo acerca de los huevos. Los huevos son probablemente un alimento "neutral" cuando se trata de inflamación. Sin embargo, existe controversia sobre el impacto de los huevos en enfermedades crónicas, incluido el cáncer. **Los pacientes con cáncer de próstata deben limitar o evitar específicamente el consumo. Si consume huevos, elija orgánicos o de corral.**

OTRAS COSAS A CONSIDERAR

El consumo de té verde, té negro, té rooibos, vino tinto, arándanos, moras, uvas rojas, kiwi, sandía, perejil, espinacas y verduras crucíferas puede inhibir la actividad mutagénica (es decir, el cambio en el ADN de la célula) de ciertos HCA. Las bacterias que se encuentran en los productos lácteos fermentados también tienen este efecto. Por lo tanto, la incorporación de cualquiera de estos alimentos en comidas que contengan carne o aves asadas puede disminuir el efecto mutagénico.

Beber té puede tener un beneficio antiinflamatorio. El té contiene antioxidantes y polifenoles. Los tés verde, negro y blanco contienen las cantidades más altas de estos compuestos beneficiosos. Tenga en cuenta de dónde obtiene su té; **idealmente, elija orgánico.** Los tés de hierbas también pueden tener beneficios antioxidantes y antiinflamatorios.

EL ALCOHOL ES UN CANCERÍGENO CONOCIDO

La ingesta moderada de alcohol, que se considera una bebida al día para las mujeres y dos bebidas al día para los hombres, es un componente de las dietas mediterránea y okinawense.

Sin embargo, el consumo excesivo de alcohol se asocia con niveles elevados de proteína C reactiva, una medida de la inflamación. Es necesario enfatizar la importancia de la moderación. **El alcohol es un cancerígeno conocido. Ninguna cantidad de alcohol se considera segura para el cáncer.**

HIERBAS Y ESPECIAS

Cuando se trata de hierbas y especias, cuantas más mejor, ¡así que inclúyalas con la mayor frecuencia posible!

El **jengibre** y la **cúrcuma** son las dos hierbas con la mayor cantidad de datos que respaldan su impacto en la inflamación. Se sabe que inhiben las citocinas proinflamatorias, incluidas IL-2, TNF-alfa, IL-8, y otros compuestos proinflamatorios. **Combina la cúrcuma con pimienta negra y una grasa para una máxima absorción.**

El ajo, la cayena, y el orégano también tienen propiedades antiinflamatorias.

OTROS FACTORES DE ESTILO DE VIDA QUE IMPACTAN LA INFLAMACIÓN

Considere cómo consume los alimentos. ¿Come muy rápido, a solas, o distraído? Comer despacio, conscientemente y respetando la saciedad puede disminuir el impacto de la inflamación en el cuerpo. Cambiar la forma en que se consumen los alimentos puede ser tan importante como la calidad de los alimentos en sí.

Otros factores del estilo de vida que afectan la inflamación incluyen: aumento del estrés, interrupción del sueño, exposición a toxinas, falta de conexión con el mundo natural y otros seres, falta de actividad física, y el consumo de tabaco.

Recuerde siempre que los **estudios han encontrado que la composición general de su dieta es más importante para predecir el riesgo de enfermedad crónica y mortalidad que los nutrientes específicos.** Por ejemplo, consumir una forma de grasa saturada en una receta rica en frutas y verduras y otros alimentos de origen vegetal no causará inflamación. Es más importante observar la calidad general de su dieta.

ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS: UNA REVISIÓN

Verduras sin almidón y champiñones	Frutas	Granos Integrales	Soya, pescado, y otras fuentes de proteínas	Aceites y otras grasas	Bebidas	Hierbas y especias
Orgánico y de temporada cuando sea posible ⟷		Coma más cereales integrales	Trate de comer más proteínas de origen vegetal	Disfruta de más grasas de origen vegetal	Beba principalmente agua	¡Incorpore más hierbas y especias a su dieta!
Consuma más verduras, especialmente: **Verduras de hojas verdes oscuras:** Espinacas, col rizada, lechuga (lechugas de hoja oscura como la lechuga de hoja roja o verde), acelgas, col berza, hojas de mostaza, hojas de nabo, hojas de diente de león, etc. **Verduras crucíferas:** Brócoli, bok choy, coles de Bruselas, coliflor, nabos, col, rábanos **Verduras Allium:** Ajo, cebolla, puerro, cebolletas, chalotes **Champiñones asiáticos cocidos:** Shiitake, maitake, enokidake, ostra	**Consuma más frutas frescas, especialmente:** **Moras:** • Fresas • Arándanos • Frambuesas • Moras negras **Uvas rojas** **Cerezas** **Manzanas** **Sandía** **Kiwi** **Ciruelas pasa**	**Granos integrales como:** • Arroz integral • Alforfón • Farro • Mijo • Centeno • Avena cortada a máquina • Quinua • Arroz salvaje • Cebada	**Alimentos integrales a base de soya:** • Edamame • Tofu • Tempeh • Leche de soya elaborada con soya integral **Pescado graso salvaje rico en grasas omega-3:** • Anchoas • Salmón • Sardinas • Trucha de lago • Caballa • Fletán • Arenque **Frijoles y lentejas (todos los tipos)** **Otras fuentes de proteínas para comer con menos frecuencia:** • Proteínas animales orgánicas de origen sostenible, como aves, productos lácteos y huevos. ***Nota: ¡Las nueces, las semillas y los chícharos también tienen un alto contenido de proteínas de origen vegetal!***	**Aceite para cocinar a fuego lento o sin calor:** • Aceite de oliva extra virgen ***Aceite para cocinar a temperaturas altas:** • Aceite de aguacate **Nueces como:** • Almendras • Nueces de nogal • Nueces pecanas • Castañas • Pistachos • Avellanas **Semillas como:** • Semillas de lino molidas • Semillas de chia • Semillas de cáñamo • Semillas de calabaza • Semillas de girasol ***Aceites: ¡Úselos con moderación!***	**Agua** **Tés orgánicos sin azúcar que incluyen:** • Té verde • Té negro • Té blanco • Té rooibos	• Cúrcuma (Consumir con pimienta negra y una fuente de grasa como el aceite de oliva para una máxima absorción) • Jengibre • Perejil • Clavo • Pimentón • Orégano • Ajo seco • Menta • Anís estrellado • Semilla de apio • Romero • Polvo de curry • Verbena de limón
					Otros alimentos antiinflamatorios: - Cacao (elija chocolate oscuro con 70% o más de cacao) - Alcaparras - Algas marinas (altas en grasas omega-3)	

COMA MENOS

Considere evitar:

* **Bebidas azucaradas** (refrescos, jugos, tés azucarados, bebidas energéticas, etc.)
* **Carnes procesadas** (tocino, salami, mortadela, pastrami, spam, etc.)
* Productos que contienen **aceites hidrogenados (grasas trans)** en las listas de ingredientes (como productos horneados elaborados con aceites hidrogenados)
* **Alimentos fritos** (como pollo frito, vegetales fritos, etc.)
* **Productos de origen animal producidos convencionalmente,** como huevos, aves, carne de res, cerdo, cordero, etc.
* **Pescados de granja (piscifactoría)**

Considere limitar:

* **Productos animales** (ya sean convencionales u orgánicos), especialmente carnes rojas, incluyendo carne de res, cerdo y cordero.
* **Aceites ricos en grasas omega-6** como: aceite vegetal, aceite de maíz, aceite de soya, aceite de semilla de algodón, aceite de cacahuate, etc.
* **Carbohidratos refinados** (pasta blanca, arroz blanco, pan blanco, galletas de harina blanca, dulces, etc.)
* **Azúcares y jarabes** (todas las formas, incluida la miel, el jarabe de maple, el agave, el azúcar de caña, el azúcar de coco, etc.)
* **Alimentos procesados, incluidas las comidas rápidas**
* **Carnes cocinadas a temperaturas muy altas** (como carnes a la parrilla o al horno). Asegúrese de marinar, mezclar o frotar antes de cocinar la carne a altas temperaturas con cualquiera de los siguientes: aceite de oliva, vinagre de sidra, vino tinto, ajo, mostaza, jugo de limón, hierbas y especias, salsas caseras, o cebollas. Además, considere quitar la piel de las aves antes de cocinarlas.

Una nota sobre el alcohol:

Trate de evitar o beber menos alcohol. Demasiado alcohol puede aumentar la inflamación, y el alcohol es un cancerígeno conocido (compuesto que potencialmente causa cáncer).

“QUE EL ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y LA MEDICINA TU ALIMENTO”.

- Hipócrates

Anticancer
LIFESTYLE PROGRAM

Esperamos que haya disfrutado de este libro electrónico. Considere hacer una **donación deducible de impuestos** a nuestra organización sin fines de lucro. Su apoyo, en cualquier cantidad, nos ayudará a seguir ofreciendo recursos gratuitos para todos. ¡Gracias!

HAGA UNA DONACIÓN

¡Valoramos sus comentarios! Complete nuestra encuesta de un minuto sobre este libro electrónico.

TOME NUESTRA ENCUESTA

Para inscribirse en nuestro curso gratuito, visite el sitio web del Programa de estilo de vida contra el cáncer.

www.anticancerlifestyle.org

El curso en línea de estilo de vida contra el cáncer es un programa gratuito dirigido por expertos que le ayuda a tomar decisiones de estilo de vida saludables e informadas para reducir su riesgo de cáncer, la recurrencia del cáncer, y las enfermedades crónicas. Nuestro curso a su propio ritmo está repleto de herramientas, consejos e información basados en evidencia para promover el bienestar en las áreas de dieta, aptitud física, mentalidad y medio ambiente.