



1 Come alimentos integrales, principalmente plantas

Nuestros cuerpos están diseñados para obtener nutrientes de alimentos "integrales". Los alimentos integrales son los que están sin procesar, sin refinar, y libres de aditivos y otras sustancias artificiales. Trata de comer alimentos que estén lo más cerca posible de su estado natural, como productos frescos. Una dieta contra el cáncer se compone principalmente de plantas. Los siguientes son consejos para comprar frutas y verduras frescas.

Elige variedad

Hay muchos alimentos cuyos compuestos actúan contra el cáncer. Al combinar ciertos alimentos pueden actuar juntos para proteger el cuerpo de los cancerígenos y disminuir el riesgo de desarrollar cáncer. Por eso es importante elegir una variedad de tipos y colores al comprar frutas y verduras.

Compra orgánico (que también significa no-transgénico)

Minimiza la exposición a sustancias innecesarias y potencialmente dañinas comprando productos orgánicos y certificados cuando sea posible. Si te preocupa la disponibilidad o el dinero, prioriza lo que compras usando la lista que se muestra a continuación.

2 Evita los azúcares refinados

Puedes ayudar a proteger tu cuerpo del cáncer reduciendo el consumo de azúcares refinados y harina blanqueada. Cuando comemos alimentos con un alto "índice glucémico" como el azúcar y la harina blanca, nuestro cuerpo responde liberando una dosis de insulina para ayudar a que la glucosa entre en nuestras células. Junto con la insulina, nuestro cuerpo libera una molécula llamada IGF (factor de crecimiento similar a la insulina) que nutre los tejidos y los hace crecer más rápido, potencialmente alimentando el cáncer. La insulina y el IGF promueven la inflamación en el cuerpo, lo que a su vez puede promover el crecimiento del cáncer.

 La Docena Sucia (compra orgánico) Los productos con más residuos de pesticidas	
Fresas	Cerezas
Espinacas	Duraznos
Col rizada y hojas de mostaza	Peras
Nectarinas	Pimientos morrones y chiles
Manzanas	Apio
Uvas	Tomates

 Los Quince Limpios (se pueden comprar sin ser orgánicos) Menos propensos a contener pesticidas	
Aguacates	Brócoli
Maíz dulce	Col
Piña	Kiwi
Cebollas	Coliflor
Papaya	Champiñones
Chícharos (congelados)	Melón de miel (verde)
Berenjena	Melón
Espárragos	

 Alto Índice Glucémico	 Bajo Índice Glucémico
Azúcar (blanca o morena), jarabes (fructosa, dextrosa)	Miel de acacia , stevia, chocolate negro (70% o más de cacao) Miel pura y jarabe de maple (con moderación)
Harinas blancas/blanqueadas: pan blanco, arroz blanco, pasta blanca, magdalenas, bagels, croissants, pasteles de arroz inflado	Mezcla de cereales integrales: pan integral, multicereal o "sourdough"; arroz integral, salvaje, basmati o tailandés; pasta multicereal cocida al dente; quinoa, avena cortada al acero, mijo, trigo sarraceno
Papas blancas Nota: Las papas blancas siguen teniendo beneficios como el potasio y la fibra	Lentejas , chícharos, frijoles, camotes, ñames, papas de colores (moradas, rojas)red
La mayoría de los cereales de desayuno blanqueados o edulcorados	Avena , cereal de trigo sarraceno Nota: Revisa en las etiquetas si tienen azúcares añadidos.
Mermeladas y jaleas , fruta cocida en azúcar, fruta en almíbar	Fruta en su estado natural , especialmente los arándanos azules, las cerezas y las frambuesas, que ayudan a regular los niveles de azúcar en sangre
Bebidas azucaradas: jugos de frutas, refrescos	Agua aromatizada con lima, limón o salvia
Cereales de desayuno en caja Cereales de desayuno azucarados elaborados con granos refinados	Ajo, cebollas, chalotes (cuando se mezclan con otros alimentos, ayudan a reducir los picos de insulina)

3 Reduce los ácidos grasos omega-6

Los ácidos grasos omega-6 y omega-3 se denominan "esenciales" porque nuestro cuerpo no puede fabricarlos. Por lo tanto, la cantidad de estos ácidos grasos en nuestro cuerpo proviene directamente de los alimentos que ingerimos. Necesitamos un equilibrio de estos dos ácidos grasos (casi una proporción de 1 a 1), pero nuestra dieta occidental se ha vuelto excesivamente alta en omega-6 debido a la introducción de aceites vegetales, grasas "trans" y métodos industriales de cría de ganado. Mientras que los omega-3 regulan el crecimiento celular en el cuerpo, un exceso de omega-6 provoca un rápido crecimiento celular e inflamación, el entorno perfecto para que prospere el cáncer. A continuación se indican las formas en que puedes reducir los omega-6 en tu dieta y lograr un mejor equilibrio.

Evita los aceites refinados e hidrogenados

Empieza a buscar aceites refinados e hidrogenados en las etiquetas de los alimentos y los encontrarás en casi todo lo que viene en un paquete, ya sea orgánico o no. Esto se debe a que son más baratos que los aceites más saludables, lo que incrementa las ganancias de los fabricantes. Los más utilizados son el aceite de girasol, cártamo y canola. El aceite de cártamo tiene una proporción de omega-6 a omega-3 de hasta 133 a 1.

✗ Aceites a evitar

- + Aceite de cártamo
- + Aceite de girasol
- + Manteca
- + Aceite de canola (el 80% en EE.UU. es transgénico)
- + Aceite vegetal
- + Aceite de maíz
- + Aceite de uva
- + Margarina
- + Aceite de soya

✓ Aceites para disfrutar en moderación

- + Mantequilla (orgánica de vacas alimentadas con pasto)
- + Ghee (mantequilla clarificada)
- + Aceite de oliva (extra virgen, prensado en frío y sin filtrar)
- + Aceite de coco (ecológico y sin refinar)
- + Aceite de aguacate
- + Aceite de sésamo
- + Aceite de linaza
- + Aceite de palma roja

Come carne de vaca y productos lácteos alimentados 100% con pasto

Tradicionalmente, el ganado se criaba en pasturas con dietas basadas en el pasto, lo que daba lugar a un equilibrio entre los omega-3 y los omega-6 (cerca de 1 a 1) y a una carne más saludable para los consumidores. En el método convencional de cría de ganado actual, el ganado se alimenta principalmente con maíz y productos de soya transgénicos, que tienen un alto contenido de ácidos grasos omega-6 inflamatorios.



Anticancer
LIFESTYLE PROGRAM

Come pollo y huevos ecológicos "de pasto"

Las gallinas que tienen la oportunidad de buscar comida de forma natural (picotear, rascar, cosechar semillas, comer hierba e insectos) producen huevos y carne equilibrados en omega-6 y omega-3. Los huevos de las gallinas alimentadas con maíz contienen aproximadamente veinte veces más omega-6 que omega-3.

Al ir de compras, verás las etiquetas "Criadas en pastos" y "Al aire libre". Los productores pueden hacer estas afirmaciones siempre y cuando las aves tengan acceso a un espacio al aire libre, pero no hay ningún requisito para asegurar que sea accesible o lo suficientemente grande para todas las aves. A menos que puedas visitar la granja, verifica estas afirmaciones buscando sellos o certificaciones adicionales. La cría ecológica en pastos es la mejor referencia.



¿Por dónde comienzo?

1. Empieza por las cosas que más comes y busca opciones más saludables.
2. Haz la mayor parte de tus compras en la sección de frutas y verduras.
3. Si compras algo en un paquete, cuantos menos ingredientes aparezcan en la etiqueta, mejor. Toma nota de azúcares añadidos y aceites malos.
4. Come todo con moderación, dejando espacio para probar cosas nuevas y añadir más variedad a tu dieta.
5. Si tu comida típica consiste en carne con algunas verduras de acompañamiento, considera cambiar a un plato principal de verduras con una pequeña porción de carne al lado.

Recursos Útiles

Libros

Anticancer: A New Way of Life, por David Servan-Schreiber, MD, PhD
Anticancer Living, por Dr. Lorenzo Cohen and Alison Jefferies
100 Days of Real Food, por Lisa Leake
Nourishing Traditions, por Sally Fallon

Documental

The C Word

Sitios web

anticancerlifestyle.org
ewg.org
misfitsmarket.com

nongmoproject.org
thrivemarket.com
localharvest.org