



Anticancer
LIFESTYLE PROGRAM

MARIDAJE DE ALIMENTOS: COMBINANDO ALIMENTOS PARA MEJORAR SU SALUD

AVENA
HIERRO



FRESAS
VITAMINA C

POR ANANDA KAPLAN, RDN

DIETISTA Y NUTRIÓLOGA REGISTRADA (RDN) Y DESARROLLADORA
RECETAS CON EL PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA CONTRA EL CÁNCER

ACERCA DE ANANDA

Ananda es una apasionada de todo lo relacionado con la alimentación y la salud. Es dietista y nutrióloga registrada (RDN) y desarrolladora de recetas con el Programa de Estilo de Vida Contra el Cáncer. Ananda es chef de formación clásica con un Grand Diplôme del Instituto Culinario Francés y tiene más de 10 años de experiencia en la industria culinaria. Para ampliar su conocimiento y comprensión de la nutrición, también recibió su maestría en Nutrición Clínica de la Universidad de Nueva York. Su pasión por los ingredientes naturales y la cocina saludable la ha llevado a una carrera como dietista culinaria, desarrolladora de recetas y consultora de restaurantes.

En su tiempo libre, a Ananda le gusta jugar con su cachorro Che, cocinar y compartir comidas con amigos y familiares, surfear, visitar granjas en busca de productos de campo locales, y experimentar el mundo a través del arte, la comida y los viajes.





¿Alguna vez se ha preguntado si algunas combinaciones de alimentos funcionan mejor para su cuerpo? En este eBook, discutimos maridajes de alimentos que no solo son sabrosos, sino que también promueven su salud y bienestar al aumentar los beneficios nutricionales con cada delicioso bocado. Algunos maridajes de alimentos se combinan mejor en la misma comida; otros funcionan si se combinan en el mismo día.

Ciertas combinaciones de alimentos pueden proporcionar beneficios nutricionales y de salud. Por ejemplo, diferentes combinaciones de alimentos pueden:

- ❖ incrementar la absorción de nutrientes
- ❖ mejorar la salud intestinal
- ❖ aumentar la ingesta de antioxidantes

Al final de cada categoría de maridaje de alimentos, enlazamos con algunas recetas que demuestran ese maridaje de alimentos en particular. Encontrará estas recetas, y muchas más, en [el blog](#) (en inglés) del Programa de Estilo de Vida Contra el Cáncer.



LA VITAMINA C Y EL HIERRO VEGETAL

Vitamina C apoya su sistema inmunológico y nervioso, genera colágeno y funciona como un poderoso antioxidante para reducir los radicales libres y la inflamación.

El hierro permite que se proporcione el oxígeno adecuado al cuerpo y es un componente crítico de la producción de energía y el funcionamiento de los glóbulos rojos. Además, el hierro es esencial para la función inmunológica adecuada y desempeña un papel en la producción de neurotransmisores y colágeno.

Hay dos formas de hierro: hemo (de origen animal), que se absorbe fácilmente; y **no hemo** (a base de plantas), que no se absorbe fácilmente.

La absorción de hierro no hemo (de origen vegetal) se ve reforzada por la vitamina C, que ayuda a descomponer el hierro en una forma más absorbible. **Esta combinación de nutrientes se consume mejor al mismo tiempo para tener el mayor efecto.**^[1]

Los alimentos ricos en vitamina C (más altos en forma cruda) incluyen: limones, naranjas, tomates, betabeles, pimientos rojos, bayas (especialmente fresas), toronja rosada, camotes, brócoli, piña, kiwi, mango, melón y coliflor.

Los alimentos con alto contenido de hierro no hemo incluyen: lentejas, garbanzos, frijoles, tofu (y otros alimentos integrales a base de soya), anacardos, semillas de chía, semillas de cáñamo, vegetales de hoja verde oscuro (como la col rizada y las espinacas), semillas de calabaza, quinoa, mijo, avena y otros cereales integrales.



Garbanzos



Col rizada



Semillas de calabaza

Combos fáciles

Agregue un chorrito de limón a las espinacas, la quinoa, las semillas de chía, las lentejas, la avena, los alimentos de soya, los frijoles blancos o la col rizada.

Agregue fresas a su avena o haga un sándwich de fresas frescas y crema de cacahuete.

Combine camotes con frijoles, lentejas, col rizada o espinacas. O haga hummus de camote ya que el tahini y los garbanzos son excelentes fuentes de hierro de origen vegetal.

Recetas



Sopa de Lentejas



Ensalada Primavera de Quinoa y Mijo



Pudín de Arándanos Azules y Chía

TOMATES: GRASA Y CALOR

Dentro de cada hermosa gema roja y naranja que es un tomate se encuentra un poderoso antioxidante que combate enfermedades llamado **licopeno**. (Tenga en cuenta que los tomates amarillos tienen altas cantidades de betacaroteno, pero no de licopeno). El licopeno no solo le da a los tomates su vibrante color rojo y naranja, sino que también es un potente antioxidante que ha demostrado ser eficaz en la prevención y el tratamiento del cáncer de próstata. El licopeno reduce la inflamación, elimina los radicales libres y previene el daño oxidativo en nuestro ADN.^[2]

Hay dos formas de hacer que el licopeno de los tomates esté más disponible como nutriente. El primero es el calor: ¡Solo 2 minutos de cocción de un tomate aumentará el contenido de licopeno disponible en un 54%, mientras que cocinar durante 30 minutos aumenta el licopeno disponible en un 164%! Además, cuando un tomate se cocina durante 30 minutos, la actividad antioxidante general aumenta significativamente, en un 62%.^[3]

En segundo lugar, dado que el licopeno es un nutriente liposoluble, cocinar tomates con un poco de grasa saludable puede mejorar la absorción.^[4]



Recetas

Combos fáciles

Ase tomates con ajo y cebolla rociados ligeramente con aceite de oliva.

Saltee los tomates en aceite de oliva y agregue hongos shiitake o botanas de algas crujientes. (Se ha demostrado que las propiedades de estos ingredientes promueven un cambio en la estructura del licopeno que aumenta en gran medida su absorción.)^[5]



Tomate Asado con Ajo y Hierbas, Calabacín y Cebolla



Sopa de Frijoles Blancos y Tomate



BALANCEANDO PROTEÍNAS VEGETALES

¡Probablemente no sepa que nuestros cuerpos producen miles de proteínas diferentes! La proteína es necesaria para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo. Veinte aminoácidos diferentes proporcionan los "bloques de construcción" de todas nuestras proteínas.

Nuestros cuerpos pueden fabricar once de los veinte aminoácidos necesarios, pero nueve de ellos, los llamados aminoácidos "esenciales", deben provenir de nuestra dieta. Para producir proteínas, necesitamos consumir alimentos que contengan estos nueve aminoácidos esenciales en el transcurso de cada día, ¡aunque afortunadamente no necesitamos hacerlo en cada comida!

Si bien los alimentos vegetales contienen colectivamente los nueve aminoácidos esenciales, **es poco común que un solo alimento de origen vegetal tenga los nueve aminoácidos esenciales en una porción.** Las fuentes animales de proteínas, como la carne, el pescado, las aves, los lácteos y los huevos, Sí proporcionan los nueve aminoácidos esenciales,^[6] pero las investigaciones respaldan los beneficios para la salud de reducir el consumo de productos animales y aumentar la alimentación a base de plantas. Entonces, ¿qué debe hacer alguien con una dieta a base de plantas?



Afortunadamente, una dieta variada basada en plantas puede proporcionar fácilmente los nueve aminoácidos esenciales a diario. Consumir una variedad de legumbres, lentejas, nueces, semillas y granos enteros durante el día garantizará que su cuerpo reciba los nueve aminoácidos esenciales necesarios para crear proteínas. **Las personas que comen una dieta bien balanceada a base de plantas y evitan la proteína animal por completo pueden consumir proteínas y aminoácidos esenciales adecuados a diario.**

Una pauta general útil para aquellos que evitan todas las proteínas animales es consumir al menos 3 o más porciones de legumbres (frijoles, chícharos, lentejas, cacahuates y soya) al día para garantizar una ingesta adecuada de proteínas. (Una porción de frijoles, chícharos, lentejas, tofu o tempeh cocidos se considera $\frac{1}{2}$ taza. Una porción de cacahuates es $\frac{1}{4}$ taza, y 2 cucharadas de crema de cacahuate se consideran una porción.)

Crema de cacahuete



Semillas de chía



Tofu



Algunos alimentos de origen vegetal ricos en proteínas^[7]

1. Tempeh (13 gramos/3 onzas)
2. Tofu (8 gramos/3 onzas)
3. Lentejas (18 gramos/1 taza cocidas)
4. Garbanzos (14 gramos/1 taza cocidos)
5. Frijoles negros (10 gramos/1 taza cocidos)
6. Semillas de cáñamo o calabaza (9 gramos/3 cucharadas)
7. Nueces o semillas de chía (5-6 gramos/ 1/4 taza)
8. Crema de cacahuete (7 gramos/2 cucharadas)
9. Quinoa (8 gramos/1 taza cocida)
10. Avena (4 gramos/1 taza cocida)

Algunos otros alimentos de origen vegetal que proporcionan proteínas incluyen la soya, otros frijoles y legumbres (además de los mencionados anteriormente), cereales integrales y espinacas.

Combos fáciles

Coma cereales integrales y legumbres en una comida juntos o por separado a lo largo del día.

Este maridaje es un verdadero dúo dinámico, tanto en sabor como en beneficios para la salud. La proteína y la fibra saludable para el corazón de los frijoles ralentizan la absorción de los azúcares que se encuentran en el almidón de los granos. La absorción más lenta ayuda a estabilizar el azúcar en la sangre. Un nivel equilibrado de azúcar en la sangre ayuda a reducir la resistencia a la insulina y el *síndrome metabólico*.^[8]

Además, la combinación de granos y frijoles proporciona a nuestro cuerpo una mezcla de fibra soluble (frijoles) y fibra insoluble (granos), lo que nos ayuda a sentirnos satisfechos por más tiempo, apoya la regularidad digestiva, tiene efectos protectores cardiovasculares y promueve un microbioma intestinal saludable.



Pruebe:

- Arroz y frijoles
- Crema de cacahuete o de almendras con pan integral o sin gluten
- Quinoa y garbanzos
- Palomitas y nueces
- Sopa de frijoles y galletas integrales
- Pasta con chícharos
- Hummus: Garbanzos mezclados con pasta de semillas de sésamo (tahini)

Recetas



Pasta Primavera al Pesto



Hummus de Betabel



Palomitas Endulzadas y con Especies de Calabaza

GRASAS Y VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Las vitaminas A, D, E y K son liposolubles, lo que significa que se absorben junto con las grasas en la dieta y se almacenan en el tejido adiposo. Nuestros cuerpos requieren una cantidad adecuada de estas vitaminas para prevenir deficiencias y proporcionar nutrientes importantes. **El cuerpo absorbe estas vitaminas cuando absorbe las grasas de la dieta, por lo que cuando consumimos alimentos ricos en vitaminas solubles en grasa pero naturalmente bajos en grasa, debemos agregar una fuente de grasa saludable para aumentar la absorción.**^[9] Las grasas saludables también resaltarán el sabor y crearán texturas suaves, cremosas y deliciosas.

Ejemplos de fuentes de grasas saludables: coco, nueces, semillas, aguacate, aceite de oliva, cacahuates, aceite de girasol, lino, aceite de sésamo, aceitunas, cremas de nueces y pequeñas cantidades de productos lácteos de alta calidad (de preferencia orgánicos y/o alimentados con pasto) como yogur, mantequilla y/o ghee.



Las verduras ricas en vitaminas liposolubles incluyen: verduras de hojas verdes oscuras (col rizada, hojas de nabo, hojas de betabel, espinacas, rúcula, acelgas, hojas de mostaza), repollo, camote, zanahorias, brócoli, coles de Bruselas, chile morrón rojo/naranja/amarillo, calabaza, calabacín, tomates y más..

Las frutas ricas en vitaminas liposolubles incluyen: Sandía, melón, mango, chabacanos, toronja roja, papaya, mandarina, guayaba, maracuyá, ciruelas, kiwi, arándanos azules, granada, higos y uvas.



Papaya



Mango



Camote

Combos fáciles

Masajee la col rizada con aceite de oliva para crear una rica ensalada..

Agregue coco rallado a una ensalada de frutas con sandía, melón, mango y kiwi.

Cubra una ensalada de espinacas y rúcula con algunas nueces o semillas para darle un toque crujiente.

Haga un parfait de yogur para chuparse los dedos con arándanos azules y granada, rociado con crema de nuez.

Agregue tomates y chiles morrones coloridos al guacamole.

Recetas



Sopa de Zanahoria y Gengibre



Puré de Coliflor con Salsa de Champiñones y Garbanzos



Bocaditos de Chabacanos



CÚRCUMA, PIMIENTA NEGRA Y UNA GRASA SALUDABLE

La cúrcuma y la pimienta negra son especias poderosas y sabrosas por sí solas. Ambas ofrecen beneficios antiinflamatorios, antibacterianos y antioxidantes^[10] que pueden ayudar a aliviar o prevenir afecciones inflamatorias, aliviar el dolor, respaldar la función hepática y reducir el daño de los radicales libres. Cuando se combinan, estas dos especias no solo crean una deliciosa mezcla de sabores **sino que la pimienta negra también sirve para aumentar la biodisponibilidad de la curcumina, que es el compuesto antiinflamatorio clave en la cúrcuma, ¡en un sorprendente 2000%!**
^[11] Junto con la pimienta negra, una fuente de grasa (como las grasas saludables listadas anteriormente) mejora la absorción de la curcumina.

Recetas

Combos fáciles

En una noche fría de otoño o invierno, acurrúcate con una taza de leche dorada (originaria de la India, donde se conoce como haldi doodh). Esta bebida caliente generalmente se prepara con la leche sin azúcar de su elección, además de cúrcuma molida, jengibre, una pizca de pimienta negra, 1 cucharadita de un endulzante natural de su elección (como miel cruda) y una fuente de grasa (como el aceite de coco).

Disfrute de verduras asadas mezcladas con cúrcuma molida, pimienta negra y aceite de aguacate.

Agregue cúrcuma y pimienta negra a las sopas, como una sopa de verduras, lentejas o frijoles.



Revuelto de Tofu



Helado de Mango y Cúrcuma



Chocolate Caliente con Especias

VERDURAS CRUCÍFERAS COCIDAS Y POLVO DE MOSTAZA

Las verduras crucíferas (como el brócoli) son potencias nutricionales. **El consumo regular de vegetales crucíferos no solo brinda una variedad de sabores deliciosos, sino que también se ha demostrado que ayuda a reducir el riesgo de muchas formas de cáncer.** Un compuesto beneficioso importante en las verduras crucíferas se llama sulforafano, que se ha demostrado mata las células precancerosas o bloquea su proliferación. También puede reducir la inflamación, ayudar a eliminar toxinas del cuerpo, proteger al cuerpo del estrés oxidativo y promover la salud neurológica.^[12]

Para que el sulforafano se forme en su cuerpo, se requiere una enzima, la mirosinasa. Desafortunadamente, cocinar destruye la enzima mirosinasa. Una forma de restaurar la mirosinasa es comer vegetales crucíferos crudos (como rábano, berro, daikon, rúcula, brócoli, coliflor, repollo, etc.) junto con vegetales crucíferos cocidos. Otra opción es agregar solo ½ cucharadita de semillas de mostaza en polvo a hasta siete tazas de vegetales crucíferos cocidos. **Estos combos pueden proporcionar suficiente mirosinasa para activar el sulforafano.**



****Consejo de cocina, truco genial: Pique o corte las verduras crucíferas con mucha anticipación (al menos 40 minutos antes de cocinarlas o incluso más temprano en el día) y déjelas reposar para producir sulforafano. Aunque la enzima mirosinasa se destruirá cuando se cocina, ¡ya habrás producido el sulforafano! En otras palabras: La mirosinasa ya hizo su trabajo.***



Las verduras crucíferas incluyen: coles de Bruselas, repollo, coliflor, hojas de mostaza, bok choy, nabos, rábano, colinabo, brócoli, rúcula, berro, romanesco, rapini, rábano daikon y col rizada.

Recetas

Combos fáciles

Agregue mostaza en polvo a cualquier aderezo para ensaladas para cubrir el repollo rallado, las coles de Bruselas ralladas, la col rizada y la rúcula.

Combine el polvo de mostaza con miel y tamari para rociar sobre bok choy y brócoli salteados.

Revuelva el polvo de mostaza en un puré de coliflor.

Dele a su estofado de col rizada un toque de sabor agregando un poco de mostaza molida.



Ensalada Tibia de Coles de Bruselas y Calabaza Delicata



Coliflor Cremosa a la Alfredo con Brócoli Asado



CARNE Y MARINADAS

Cocinar la carne a fuego alto puede aumentar la cantidad de "productos finales de glicación avanzada", o AGEs (por sus siglas en inglés). El consumo excesivo de AGEs puede provocar un aumento de la inflamación y el estrés oxidativo en el cuerpo, lo que contribuye a un mayor riesgo de cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes. [13]

Afortunadamente, marinar carnes en una deliciosa mezcla utilizando una sustancia ácida como vino, vinagre o jugo de cítricos puede reducir significativamente la formación de AGEs dañinos. Por ejemplo, la carne de res marinada durante una hora en una mezcla de jugo de limón y vinagre producirá menos de la mitad de los AGEs cuando se cocina en comparación con la carne no marinada. [14]

Tres reglas a seguir al marinar::

1. Use un ingrediente ácido para ablandar la carne: jugo de limón o lima, vinagre, vino o yogur.
2. Agregue sabor con hierbas, especias, ralladuras de cítricos, fruta, ajo o cebolla.
3. Permita suficiente tiempo para que la marinada haga su magia. El momento óptimo para marinar es durante la noche, pero si tiene poco tiempo, al menos una hora.

Recetas de Marinadas



Marinada de Bayas Cítrica



Marinada de Chimichurri



Marinada de Limón, Orégano y Ajo

Recetas



Pollo con Chimichurri y Verduras



Pollo Asado Cítrico con Bayas y Berenjena



Pollo a la Parrilla con Limón y Orégano y Brócoli a la Parrilla

PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS JUNTOS

Muchas personas confunden prebióticos y probióticos. **Los prebióticos son fibras vegetales alimenticias no digeribles de origen natural que ayudan a alimentar a los probióticos (bacterias buenas) en el intestino.** El consumo de prebióticos y probióticos en su dieta puede ayudar a mantener un microbioma intestinal saludable al aumentar la diversidad microbiana. Una mayor diversidad microbiana puede ayudar a mejorar la digestión, reducir la inflamación, estimular el sistema inmunológico y ayudar a prevenir enfermedades. **Los prebióticos son necesarios para la supervivencia de los probióticos.** En otras palabras, los prebióticos son el desayuno, el almuerzo y la cena de los probióticos y los ayudan a hacer su trabajo.

No es necesario consumir prebióticos y probióticos al mismo tiempo, pero cuando se consumen, las bacterias benéficas tienen una mayor tasa de supervivencia. Cuando se consumen juntos, los prebióticos pueden ayudar a los probióticos a sobrevivir a través del tracto gastrointestinal superior y llegar al colon^[5]. Los dos juntos también tienen un efecto sinérgico que se combina para restaurar y mejorar la salud intestinal a un ritmo más rápido^[6]. **Tenga en cuenta que los prebióticos se pueden consumir por sí solos y seguirán proporcionando alimento para las bacterias buenas que ya están en nuestro intestino^[7].**



Todas las frutas, verduras, legumbres y cereales integrales contienen prebióticos. Los prebióticos que se encuentran en los alimentos son estables y sobrevivirán al proceso de cocción. Se pueden consumir de la manera que mejor sepan. Los alimentos como los frijoles, los cereales y algunos tubérculos se digieren mejor cuando se cocinan. (Los frijoles y las papas siempre deben cocinarse.)

A diferencia de los prebióticos, las fuentes de probióticos siempre deben ser crudas. Los probióticos no sobreviven al proceso de cocción.

Fuentes de Prebióticos: ajo, cebolla, espárragos, plátanos, avena, manzanas, semillas de lino, alcachofas, frijoles, cebada, repollo, brócoli, tubérculos (camotes, zanahorias, nabos, jícama), salvado, tomates, centeno, soya, chícharos, achicoria, trigo, miel, champiñones, pitahaya.



Fuentes de probióticos: alimentos fermentados que incluyen yogur, kéfir, quesos añejos, kimchi, chucrut, miso, tempeh, kombucha, yogures no lácteos cultivados.



Recetas

Hamburguesa de Frijoles Negros con Salsa de Yogur con Hierbas y Ensalada de Chucrut



Combos fáciles

Agregue un plátano al yogur.

Saltee los espárragos con tempeh..

Cubra cualquier plato con kimchi o chucrut.

Batido de Pan de Plátano



POTASIO Y SODIO

El sodio es un mineral esencial necesario para mantener los niveles de líquidos y la circulación sanguínea en el cuerpo. Pero el exceso de sodio interfiere con la capacidad natural de los vasos sanguíneos para relajarse y expandirse. Esto puede causar una disminución en la circulación sanguínea que puede conducir a un aumento de la presión arterial. Una abundancia de sodio en el cuerpo promoverá la retención de agua, lo que puede hacer que nos sintamos pesados y, en ocasiones, tener consecuencias más graves para la salud.^[18]

Una de las formas más fáciles de combatir la retención de agua y aumentar la circulación sanguínea es aumentando la cantidad de potasio. Al igual que el sodio, **el potasio** es un mineral esencial.

Los alimentos con potasio pueden ayudar a controlar la presión arterial al mitigar los efectos del exceso de sodio. Estos dos minerales trabajan juntos para crear un equilibrio en nuestras células.



Tenga en cuenta que no necesita dejar de sazonar su comida con un poco de sal para realzar el sabor. Los verdaderos culpables en términos de agregar exceso de sodio a nuestras dietas tienden a ser alimentos envasados y procesados — como pan, pizza, papitas, galletas, pasteles, palomitas, encurtidos, salsas, fiambres, sopas, queso y aderezos para ensaladas. Estos artículos suelen estar cargados de sodio. Es ideal reducir el consumo de estos alimentos, pero cuando los consuma, asegúrese de combinarlos con alimentos ricos en potasio para ayudar a su cuerpo a equilibrar los niveles de sodio.

Los alimentos ricos en potasio incluyen: aguacate, papas, verduras de hojas verdes, champiñones, frijoles, chícharos, tomate, naranja, toronja, ciruelas pasas, chabacanos, pasas, yogur, halibut, atún, salmón, melaza, plátano y camote.

Dato curioso: El potasio se encuentra en muchos alimentos, especialmente en frutas y verduras. ¡Al comer suficientes frutas y verduras a lo largo del día, se asegurará de obtener suficiente potasio en su dieta!



Maneras fáciles de agregar potasio

Cubra cualquier pizza con verduras de hojas verdes oscuras y champiñones (espinacas, rúcula, col rizada).

Agregue aguacate y tomate a un queso a la parrilla.

Corte ese trozo de pastel por la mitad y acompañelo con un plátano.

Coma un par de ciruelas pasa con una pieza de pan tostado para el desayuno (también le ayudará a mantener la regularidad).

Recetas



*Pan Tostado con Aguacate
Tomate y Germinados*



Barras de Limón



*Nachos de Champiñones
y Espinacas*

En conclusión...

La familiaridad con los maridajes de alimentos puede ser una excelente manera de garantizar que los nutrientes que consume se absorban y equilibren de manera óptima. También puede ayudar a aliviar ciertas dolencias. Por ejemplo, si tiene una afección inflamatoria como la artritis, es posible que desee incorporar la cúrcuma (combinada con pimienta negra y una grasa saludable) en su rutina diaria. Si tiene anemia, asegúrese de combinar el hierro de origen vegetal con la vitamina C para una mejor absorción. Para los trastornos digestivos, trate de consumir prebióticos con sus probióticos.

¡La mejor parte del maridaje de alimentos es que puede hacer que cocinar sea divertido y más sabroso! Cuando agregamos más variedad a nuestras comidas y nuestra dieta, en realidad podemos aumentar la cantidad de satisfacción que obtenemos al comer. Disfrute probando nuevas combinaciones para crear comidas y botanas coloridas y diversas que le proporcionarán a su cuerpo todos los nutrientes que necesita.

Piense en estos maridajes como mejores amigos. No siempre tienen que estar juntos, pero cuando lo están, sucede la magia. El conocimiento de los beneficios de maridajes específicos puede ser interesante y útil, pero en general, si consume una dieta basada principalmente en plantas, reduce los alimentos procesados e incluye todos los colores del arcoíris alimenticio, ¡está en el camino correcto!

Referencias

- [1] Teucher B, Olivares M, Cori H. Enhancers of iron absorption: ascorbic acid and other organic acids. *Int J Vitam Nutr Res*. 2004 Nov; 74(6):403-19.
- [2] Edward Giovannucci, Tomatoes, Tomato-Based Products, Lycopene, and Cancer: Review of the Epidemiologic Literature , *JNCI: Journal of the National Cancer Institute*, Volume 91, Issue 4, 17 February 1999, Pages 317–331, <https://doi.org/10.1093/jnci/91.4.317>
- [3] Dewanto V, Wu X, Adom KK, Liu RH. Thermal processing enhances the nutritional value of tomatoes by increasing total antioxidant activity. *J Agric Food Chem*. 2002 May 8;50(10):3010-4. Fielding JM, Rowley KG,
- [4] Cooper P, O' Dea K. Increases in plasma lycopene concentration after consumption of tomatoes cooked with olive oil. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2005;14(2):131-6.
- [5] Honda, Masaki et al. "Enhanced Z-isomerization of tomato lycopene through the optimal combination of food ingredients." *Scientific reports* vol. 9,1 7979. 28 May. 2019.
- [6] Lopez MJ, Mohiuddin SS. Biochemistry, Essential Amino Acids. [Updated 2021 Mar 26]. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan-.
- [7] <https://fdc.nal.usda.gov/ndb/foods/>
- [8] Rebello CJ, Greenwy FL, Finley JW. Whole grains and pulses: a comparison of the nutritional and health benefits. *J Agric Food Chem*. 2014;62(29):7029-7049.
- [9] National Research Council (US) Committee on Diet and Health. Diet and Health: Implications for Reducing Chronic Disease Risk. Washington (DC): National Academies Press (US); 1989. 11, Fat-Soluble Vitamins.
- [10] Hewlings SJ, Kalman DS. Curcumin: A Review of Its Effects on Human Health. *Foods*. 2017;6(10):92. Published 2017 Oct 22. doi:10.3390/foods6100092
- [11] Hewlings SJ, Kalman DS. Curcumin: A Review of Its Effects on Human Health. *Foods*. 2017;6(10):92. Published 2017 Oct 22.
- [12] Melrose J. The Glucosinolates: A Sulphur Glucoside Family of Mustard Anti-Tumour and Antimicrobial Phytochemicals of Potential Therapeutic Application. *Biomedicines*. 2019;7(3):62. Published 2019 Aug 19. doi:10.3390/biomedicines7030062
- [13] Abid Z, Cross AJ, Sinha R. Meat, dairy, and cancer. *Am J Clin Nutr*. 2014;100 Suppl 1(1):386S-93S.
- [14] Uribarri J, Woodruff S, Goodman S, et al. Advanced glycation end products in foods and a practical guide to their reduction in the diet. *J Am Diet Assoc*. 2010;110(6):911-16.e12.
- [15] Pandey KR, Naik SR, Vakil BV. Probiotics, prebiotics and synbiotics- a review. *J Food Sci Technol*. 2015;52(12):7577-7587.
- [16] Coman MM, Verdenelli MC, Cecchini C, et al. Effect of buckwheat flour and oat bran on growth and cell viability of the probiotic strains *Lactobacillus rhamnosus* IMC 501®, *Lactobacillus paracasei* IMC 502® and their combination SYN BIO®, in synbiotic fermented milk. *Int J Food Microbiol*. 2013;167(2):261-268.
- [17] Davani-Davari D, Negahdaripour M, Karimzadeh I, et al. Prebiotics: Definition, Types, Sources, Mechanisms, and Clinical Applications. *Foods*. 2019;8(3):92. Published 2019 Mar 9.
- [18] Adrogué HJ, Madias NE. The impact of sodium and potassium on hypertension risk. *Semin Nephrol*. 2014;34(3):257-272. doi:10.1016/j.semnephrol.2014.04.003

Esperamos que haya disfrutado de este eBook. 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 eBook.

TOME NUESTRA ENCUESTA

Para inscribirse en nuestro curso gratuito (en inglés), visite el sitio web del Programa de Estilo de Vida Contra el Cáncer.

www.anticancerlifestyle.org

El curso en línea del 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 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, y lo puede cursar a su propio ritmo.