



Investigación

Nombre del Alumno: Fátima Guadalupe Aguilar Vázquez

Nombre del tema: Alimentos Que Ocasianan Cáncer

Parcial: Segundo

Nombre de la Materia: Nutrición En Enfermedades Cardiovasculares

Nombre del profesor: Italia Yamileth Hernández Figueroa

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Sexto

Elaborar Una Lista De Alimentos Que Ocasionan Cáncer

1. Carne procesada

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), existe evidencia convincente de que la carne procesada puede provocar cáncer. Algunas carnes procesadas que tienen propiedades cancerígenas son los hot dogs, el jamón, la carne en conserva y la enlatada.

2. Carne roja

Si bien no es tan peligrosa como la carne procesada, la carne roja está clasificada en el Grupo 2A, es decir que se trata de un alimento "probablemente cancerígeno para los humanos".

3. Alcohol

Se recomienda reducir el consumo de alcohol al mínimo posible, pues está asociado al desarrollo de cáncer de boca, garganta, esófago, mama, hígado, estómago e intestino.

4. Pescado salado

La salazón es un método chino tradicional que se suele usar para conservar alimentos, como el pescado. Desafortunadamente, esto produce subproductos cancerígenos, lo que significa que puede causar cáncer en los humanos.

5. Bebidas azucaradas o gaseosas no dietéticas

Comer una alta concentración de alimentos azucarados y ricos en almidón puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y obesidad. Este es un factor de riesgo importante para varios tipos de cáncer, por lo que mantener un peso saludable es clave.

6. Comida rápida o alimentos procesados

El Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer recomienda limitar las "comidas rápidas" y otros alimentos procesados con alto contenido de grasas, almidones o azúcares, ya que esto ayuda a controlar la ingesta de calorías y a mantener un peso saludable.

7. Alimentos recocidos

Cocinar demasiado los alimentos tampoco es bueno para tu salud, especialmente si se trata de carnes, pues esto puede producir carcinógenos. Cocinar carne a fuego alto crea PAH cancerígenos y aminas heterocíclicas (HCA), sustancias que pueden aumentar el riesgo de cáncer al alterar el ADN de sus células.