



Mi Universidad

Lista de Alimentos

Nombre del Alumno: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán

Nombre del tema: alimentos cancerígenos

Parcial: 2

Nombre de la Materia: nutrición en enfermedades cardiovasculares

Nombre del profesor: Italia Yamilet Hernández Figueroa

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: 6to

Lugar y fecha: Tapachula Chiapas 10/06/23

Alimentos cancerígenos

1. **Carne procesada:** Este tipo de alimento está clasificado como carcinógeno del Grupo 1, está relacionado específicamente con el cáncer colorrectal y de estómago.
2. **Carne roja:** Si bien no es tan peligrosa como la carne procesada, la carne roja está clasificada en el Grupo 2^a, es decir que se trata de un alimento “probablemente cancerígeno para los humanos”.
3. **Pescado salado:** El pescado salado pertenece al Grupo 1, al igual que la carne procesada. Se recomienda reemplazarlo por pescados o mariscos frescos como gambas, mejillones o calamares.
4. **Bebidas azucaradas o gaseosas no dietéticas:** Los alimentos azucarados y los carbohidratos refinados pueden aumentar indirectamente el riesgo de cáncer. Estos se encuentran en bebidas azucaradas, productos horneados, pastas blancas, pan y arroz blanco.
5. **Comida rápida o alimentos procesados:** se recomienda limitar las “comidas rápidas” y otros alimentos procesados con alto contenido de grasas, almidones o azúcares
6. **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 aminos heterocíclicos (HCA), sustancias que pueden aumentar el riesgo de cáncer al alterar el ADN de sus células.
7. **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.
8. **Ahumados:** El método empleado para preparar los alimentos ahumados, parece que se ha revelado como cancerígeno. Su efecto tóxico proviene de los hidrocarburos policíclicos que se producen en el proceso.

9. **Embutidos:** Los embutidos son alimentos que producen cáncer por doble vía. Por un lado tiene presencia de hierro hemo de la mioglobina, el cual afecta de forma directa a los radicales libres, que terminan haciendo daño al ADN.

10. **Harían blanca refinada:** La harina blanca al perder ciertos compuestos pierde su valor nutricional, esto desemboca en un alto índice glucémico por lo que eleva los niveles de glucosa en la sangre

Bibliografía:

<https://blog.oncosalud.pe/cinco-alimentos-para-prevenir-el-cancer>

<https://www.mindy.cl/alimentos-que-producen-cancer/>

<https://www.eluniverso.com/larevista/2020/02/29/nota/7757958/5-alimentos-que-podrian-causar-cancer-segun-oms/>