



**Mi Universidad**

## **Resumen**

*Nombre del Alumno: Mauren Fernanda Méndez Pacheco*

*Nombre del tema: “Lista de alimentos que producen cáncer”*

*Parcial: 2do parcial*

*Nombre de la Materia: Nutrición en Enfermedades Cardiovasculares*

*Nombre del profesor: Italia Yamileth Hernández Figueroa*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 6to*

## Alimentos que pueden producir cáncer

Algunos alimentos pueden aumentar el riesgo de diabetes tipo 2 y obesidad, que están asociados con algunos tipos de cáncer.

Por otro lado, existen comidas que contienen carcinógenos, sustancias dañinas que tienen la capacidad de causar cáncer. Su repercusión en el organismo dependerá de la genética, así como el nivel y la duración de la exposición.

### 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.

Este tipo de alimento está clasificado como carcinógeno del Grupo 1, está relacionado específicamente con el cáncer colorrectal y de estómago. Es posible reemplazarlo con pescado blanco, carnes blancas como el pollo o el pavo, o sucedáneos de la carne como el quorn, el tofu o el seitán.



## 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".

Para reducir el riesgo de cáncer, se recomienda no comer más de 100 g de carne roja cocida por semana. Se puede alternar este alimento por alubias, legumbres, carne blanca o pescado.



## 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.

El alcohol está clasificado como carcinógeno del Grupo 1, lo que significa que existe suficiente evidencia de carcinogenicidad en humanos. Además, interfiere con la función inmunológica, lo que dificulta que el cuerpo apunte a las células precancerosas y cancerosas.



#### 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.

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.



#### 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.

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.



## 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.

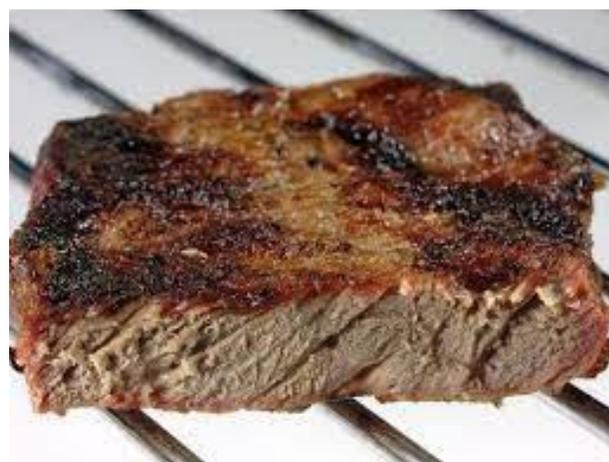
Se puede probar con alternativas saludables como bocadillos caseros a base de pan integral, sushi o ensaladas.



## 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.

Es más probable que cocine demasiado los alimentos con métodos de cocción como las barbacoas, cocinar sobre una llama abierta por mucho tiempo o con una sartén para freír. Se puede usar alternativas más saludables, como la cocción a presión, hornear o asar a temperaturas más bajas.



## Bibliografía

“¿Alimentos cancerígenos? Siete comidas que debes evitar”

### **ONCOSALUD**

[Dr. Raúl Alarco](#) (2022)

Cirujano Oncológico de Mamas y Tejidos Blandos