



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TAPACHULA

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

SEXTO CUATRIMESTRE

SEGUNDO PARCIAL

NUTRUCIÓN EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

ALIMENTOS CANCERIGENOS

DOCENTE:

ITALIA YAMILETH HERNANDEZ FIGUEROA

ALUMNA:

VALERY CONCEPCION CABRERA CRISPIN

TAPACHULA, CHIAPAS.

Alimentos cancerígenos

Qué son?

Una sustancia cancerígena o carcinógena es aquella que por inhalación, ingestión o penetración cutánea, puede ocasionar cáncer o incrementar su frecuencia.

Lista de alimentos

- **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.



- **Carne roja:** 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



- 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.



- 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 aumenta indirectamente el riesgo de cáncer. Estos se encuentran en bebidas azucaradas, productos horneados, pastas blancas, pan y arroz blanco.



- 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.

