



Mi Universidad

Alimentos cancerígenos

Nombre del Alumno: Antonio Cabrera Ramirez

Nombre del tema : alimentos cancerígenos

Parcial : 2do

Nombre de la Materia: nutrición en enfermedades cardiovasculares

Nombre del profesor: ITALIA YAMILETH HERNANDEZ FIGUEROA

Nombre de la Licenciatura : nutrición

Cuatrimestre: 6to

¿Qué son los productos cancerígenos?

Una sustancia cancerígena o carcinógena es aquella que por inhalación, ingestión o penetración cutánea, puede ocasionar cáncer o incrementar su frecuencia. El cáncer es una enfermedad que se caracteriza por una división y crecimiento descontrolado de las células.

Ahora que ya sabes que existen alimentos que incrementan el riesgo de cáncer, es momento de conocerlos. Algunos 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.

Conoce qué alimentos pueden aumentar el riesgo de cáncer.

1. Carne procesada
2. Carne roja
3. Alcohol
4. Pescado salado
5. Bebidas azucaradas o gaseosas no dietéticas
6. Comida rápida o alimentos procesados
7. Alimentos recocidos
8. Procesados y ultraprocesados
9. Aditivos: colorantes, potenciadores del sabor
10. Azúcares refinados
11. Alimentos ahumados y carbonizados
12. Alimentos dietéticos
13. Carne asada directo en la flama
14. Embutidos
15. Harina Blanca
16. Frutas con pesticidas

Bibliografías

- <https://www.centrojuliafarre.es/dietas/alimentacion-cancer/>
- <https://www.cancer.org/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/guias-sobre-nutricion-y-actividad-fisica-para-la-prevencion-del-cancer/preguntas-comunes.html>
- https://www.diariodesevilla.es/sociedad/Alimentos-potencialmente-cancerigenos-consumimos-diario_0_1686432346.html
- <https://www.cancer.net/es/desplazarse-por-atencion-del-cancer/prevencion-y-vida-saludable/alimentacion-y-el-riesgo-de-cancer>