

# CREENCIAS Y MITOS ALIMENTARIOS

## SOBRE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER



# INTRODUCCIÓN

**M**uchas personas diagnosticadas de cáncer buscan información adicional sobre los aspectos alimentarios que podrían modificar para combatir la enfermedad. Investigan los productos, las cocciones, los utensilios o los hábitos que podrían ser perjudiciales o que podrían tener un efecto mágico o milagroso en el organismo. Pasan mucho tiempo recopilando información de páginas web, libros o revistas —no siempre avalados científicamente— o siguen consejos de amigos o familiares que han oído o leído sobre el tema. Esto puede generar una sobreinformación e incluso una cierta sensación de angustia en las personas que sufren la enfermedad, porque no saben realmente lo que es cierto y lo que no. En algunos casos, incluso, los pacientes terminan por eliminar de la dieta alimentos imprescindibles para afrontar la enfermedad o, al contrario, añaden algunos alimentos, hierbas o suplementos que pueden ser perjudiciales o que, simplemente, incrementan el coste de la alimentación sin ninguna evidencia real de su eficacia.



Actualmente, los tratamientos más efectivos que existen para luchar contra un tumor son la cirugía, la quimioterapia y/o la radioterapia, combinados con un estado nutricional correcto, que se logra siguiendo una alimentación saludable, equilibrada y suficiente.

Existen muchas creencias populares erróneas que relacionan el cáncer y la alimentación. Aunque se tiene constancia de que esta última juega un papel fundamental en la enfermedad, tanto en la prevención como en los tratamientos, no existe ningún ingrediente ni producto dietético que por sí solo cure el cáncer. Es muy frecuente escuchar afirmaciones como que *“el azúcar alimenta los tumores”*, *“que los frutos rojos y el té verde pueden curar el cáncer”* o *“que solo se debe cocinar con utensilios de porcelana y comer únicamente alimentos ecológicos”*. Para poder hacer una lectura crítica de todas estas afirmaciones, es muy importante saber diferenciar las recomendaciones dietéticas para **prevenir** el cáncer, dirigidas a la población general, de las recomendaciones dietéticas dirigidas a las personas que **reciben tratamiento**. Muchos de los mitos que suelen aparecer se basan principalmente en recomendaciones dietéticas dirigidas a la población general, destinadas a prevenir la aparición de enfermedades relacionadas con unos malos hábitos alimentarios, pero no tienen nada que ver con lo que se recomienda para una persona bajo tratamiento de cáncer.



No obstante, según cuentan los propios afectados, parece que se repite siempre un proceso similar. Después de que se diagnostique un cáncer, a uno mismo, o a alguien que está bajo su responsabilidad, lo primero que se piensa es qué se ha hecho mal. Con respecto a la alimentación, uno se pregunta qué ha comido que no tenía que comer y qué no ha comido que tenía que comer. Acto seguido se empieza a buscar información —por todos los canales: Internet, amigos, revistas...— sobre lo que se puede hacer para mejorar el estado de salud, además de seguir el tratamiento prescrito por los oncólogos. Por todos lados se encuentra información sobre alimentos supuestamente muy perjudiciales y otros que parecen curativos.

En un mundo de sobreinformación, parece que tendemos a preferir los mensajes simples y rotundos, acompañados de explicaciones claras y sencillas, de una lógica aparentemente comprensible. Son más fáciles de entender y permiten actuar en consecuencia. Si la información es nueva, nos atrae todavía más. Por entorno cultural, desconfiamos de todo lo que tiene que ver con la química y los procesos industriales y, por instinto psicológico, nos llaman la atención los productos exóticos o desconocidos con propiedades casi milagrosas.

Muchas veces no hay pruebas suficientemente objetivas de que estas “soluciones” funcionen. Además, por suerte o por desgracia no se pueden simplificar tanto ni los procesos de la enfermedad, ni la alimentación. Los mecanismos de la vida son complejos y no hay sistemas milagrosos para gestionarlos. ¿Qué podemos hacer, entonces? “*¡Lo que no podemos hacer es no hacer nada!*”, piensa todo el mundo cuando se encuentra en esta situación. “*¡Nuestra prioridad absoluta es luchar contra la enfermedad! ¡Está claro que no podemos dejar de probar nada que pueda funcionar!*”. Pero lo cierto es que no solo es imposible intentarlo todo por activa y por pasiva (dejar de comer todo lo que nos han dicho o hemos leído, comer todo lo que aconseja cualquier fuente...), sino que también podría ser contraproducente hacerlo. La ciencia es un método práctico para buscar respuestas. No

es infalible y por ello revisa continuamente sus resultados y planteamientos. Seguro que hay intereses que acaban provocando que haya más estudios sobre unos alimentos que otros, etc., pero todos estos condicionantes no cuestionan el hecho de que la ciencia es una vía de acceso al conocimiento infinitamente mejor y más segura que cualquier otra. Por lo tanto, nuestras decisiones tienen que basarse en la evidencia científica antes que en cualquier otra cosa, y también debemos asegurarnos de que se basan en ella las personas que nos aconsejan.

Visto que todo conocimiento científico es provisional, y que sobre la alimentación durante el tratamiento de cáncer queda mucho por investigar, es lógico pensar que el hecho de que todavía no exista evidencia científica sobre los beneficios de un determinado ingrediente o práctica no significa que no puedan tenerlos. Por lo tanto, tampoco hay que renunciar a utilizarlos, siempre y cuando los médicos no nos digan lo contrario y todo se desarrolle con moderación, dentro de una **dieta segura, suficiente, equilibrada, sostenible, agradable y práctica.**



---

Cuando estamos enfermos es un momento en el que, más que nunca, debemos tratar de cuidarnos y cuidar a los que amamos, a la vez que debemos evitar iniciar experimentos de riesgo. Hay que trabajar para fomentar ilusiones y evitar frustraciones.

En este documento se recogen y se analizan algunas de las creencias y mitos alimentarios más comunes relacionados con la alimentación durante el tratamiento de cáncer, y se explica si están fundamentados o si, por lo contrario, no tienen ninguna base científica firme que fomente su seguimiento.

Este documento se ha elaborado a partir de la revisión bibliográfica de diferentes estudios científicos publicados en los últimos años y a partir de las declaraciones de los organismos oficiales de seguridad alimentaria existentes tanto a nivel estatal como internacional, como la AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad español); la EFSA (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria); la FDA (Agencia de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos), y la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Finalmente el documento también se ha elaborado siguiendo las recomendaciones de diferentes institutos, sociedades y asociaciones especializados en la investigación y la difusión de información relativa a la prevención y el tratamiento del cáncer, como la *World Cancer Research Fund* ([www.wcrf.org](http://www.wcrf.org)), el *American Institute for Cancer Research* ([www.aicr.org](http://www.aicr.org)), la *American Cancer Society* ([www.cancer.org](http://www.cancer.org)), el *National Cancer Institute* ([www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)) y la Asociación Española contra el Cáncer ([www.aecc.es](http://www.aecc.es)).

El documento se divide en tres apartados:

- Alimentos que se suelen eliminar de la dieta durante el tratamiento del cáncer en base a mitos o creencias.
- Mitos sobre utensilios y cocciones que se utilizan durante el tratamiento del cáncer.
- Creencias sobre el efecto curativo o beneficioso de algunos alimentos sobre el cáncer.



## 1

# ALIMENTOS QUE SE SUELEN ELIMINAR DE LA DIETA DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER EN BASE A MITOS O CREENCIAS

## ■ 1.1 LA CARNE ROJA

Este es uno de los alimentos más mitificados en el tratamiento del cáncer. Muchas personas tienden a eliminarlo por completo de la dieta a causa de las creencias que lo rodean. Posiblemente, el origen de su “mala fama” radica en la conclusión de diferentes estudios científicos en los que se relaciona un **elevado consumo** de carne roja —o sus derivados procesados— con un aumento del riesgo de desarrollar algún tipo de cáncer, especialmente el colorrectal. Así pues, en base a esta evidencia científica, la información se ha ido modificando hasta llegar a la falsa conclusión de que el consumo de carne roja es malo para las personas que tienen la enfermedad.

Pese a los estudios que relacionan un alto consumo de carne roja y procesada con un mayor riesgo de desarrollo de cáncer colorrectal, **actualmente no existe ningún consenso científico que relacione el consumo moderado con el incremento del riesgo de desarrollar ningún tipo de cáncer**. Tampoco existe ninguna evidencia que recomiende eliminar por completo la carne roja durante el tratamiento del cáncer. Por ello, las agencias de salud, mantienen en las recomendaciones de alimentación saludable, **el consumo moderado de carne roja**.



### CONCLUSIÓN

No hay que eliminar la carne, ni tampoco la carne roja de la alimentación, sino que esta puede formar parte de cualquier alimentación equilibrada. Es más, comer carne durante el tratamiento de un cáncer y la recuperación posterior resulta beneficioso y necesario, ya que los alimentos ricos en proteínas, como la carne, el pescado y los huevos, son básicos para reparar y regenerar los tejidos. Hay que tener en cuenta que sus requerimientos se encuentran normalmente aumentados en personas en tratamiento de un cáncer, después de una cirugía, etc.

Las agencias de salud recomiendan consumir carne de tres a cuatro veces por semana, pudiendo ser de estas, una o dos raciones (100-125 gramos por ración) de carne roja (ternera, cordero o potro), pero priorizando siempre sus partes más magras, retirando la grasa visible y limitando su ingestión cuando sea procesada (salchichas, hamburguesas o embutidos), porque tiene un contenido más alto en grasa y sal.

**Aun así, el consumo de carne roja es opcional**, puesto que podemos obtener sus nutrientes siguiendo una alimentación suficiente y variada que incluya carnes magras (pollo, pavo, conejo, magro de cerdo), pescado y marisco y/o huevos.

## ■ 1.2 LOS PRODUCTOS LÁCTEOS

El efecto perjudicial que el consumo de productos lácteos tiene sobre las personas en tratamiento de cáncer es otro de los mitos más comunes. Su origen pudo ocasionarse en **la falsa relación entre el cáncer de mama y el tipo de grasa que contienen** los derivados de la leche. A la grasa de estos productos, mayoritariamente saturada, siempre se le ha otorgado una mala reputación, pero también debe estar presente en una dieta equilibrada en cantidades moderadas. ¿El motivo? Desempeñan funciones biológicas específicas e imprescindibles.

### CONCLUSIÓN

Durante el tratamiento de cualquier tipo de cáncer la recomendación de los expertos es seguir una alimentación saludable y equilibrada. Esta incluye el consumo diario de lácteos (dos o tres raciones al día), por los nutrientes que aportan (proteínas, vitaminas y minerales). Además, los lácteos fermentados, como los yogures, contribuyen al buen funcionamiento del tracto intestinal.

En conclusión, a no ser que el oncólogo o el dietista-nutricionista indiquen lo contrario, **no se deberían eliminar los lácteos de la alimentación.**



## ■ 1.3 EL AZÚCAR

Son muchas y variadas las fuentes de información que promueven la idea de que el consumo de azúcar “alimenta el cáncer”. Sugieren que favorece un mayor crecimiento de las células tumorales, por lo que algunos pacientes tienden a eliminarlo de la dieta, junto con los alimentos que también lo contienen, como la miel, las galletas, los chocolates, los dulces, las mermeladas, los helados e incluso las frutas y algunos cereales.

**El origen del mito** podría ser la evidencia científica que relaciona las dietas que incluyen un alto contenido en azúcar y carbohidratos refinados con la obesidad y el sobrepeso, y que, junto con un estilo de vida sedentario, son factores de riesgo para desarrollar un cáncer.

### CONCLUSIÓN

Comer azúcar o alimentos que contengan este alimento de forma moderada, dentro de una alimentación equilibrada, no tiene efectos perjudiciales para la salud, especialmente si procede de las frutas, las hortalizas o los cereales. Tampoco existe evidencia científica que confirme que el azúcar (sacarosa) alimente las células cancerosas.

Así pues, no hay que privarse totalmente de alimentos dulces si se tiene cáncer, **aunque hay que consumirlos de forma moderada y ocasional**, recomendación extensible también al resto de la población.

## ■ 1.4 EL CHOCOLATE

Algunas personas con cáncer eliminan el chocolate de su alimentación, puesto que lo consideran perjudicial durante el tratamiento. El origen de este mito podríamos encontrarlo en el hecho de que la mayoría de alimentos elaborados a base de chocolate son relativamente elevados en azúcares y/o grasas y, por lo tanto, en calorías. Ciertamente, un alto consumo de este producto puede contribuir al sobrepeso y la obesidad, factores que sí podrían hacer aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades como algún tipo de cáncer.

Como ya se ha desmentido anteriormente, **comer alimentos dulces con moderación no provocará que el cáncer crezca más rápido ni interferirá en el tratamiento.** Tampoco existe ninguna evidencia científica que relacione un consumo moderado de chocolate con un aumento del riesgo de sufrir cáncer o una interferencia durante el tratamiento.

### CONCLUSIÓN

El consumo moderado de chocolate no tiene ningún efecto perjudicial sobre la salud de las personas en tratamiento de cáncer. Así pues, dentro de una alimentación equilibrada, es correcto incluir el chocolate, preferiblemente negro o alto en cacao (mínimo 70%), **siempre en cantidades moderadas** (unos 10 - 15 gramos al día).



## ■ 1.5 LOS EDULCORANTES ARTIFICIALES

Los edulcorantes artificiales o bajos en calorías (acesulfamo-K, aspartamo, sacarina, ciclamato o sucralosa, entre otros) son ingredientes entre 150 y 600 veces más dulces que el azúcar (sacarosa). Se utilizan para endulzar alimentos y bebidas sin aportar calorías, especialmente en dietas de control de peso y dirigidas a personas que tienen diabetes.

Durante las últimas décadas, ha habido varias afirmaciones sobre estos edulcorantes asociadas a diferentes efectos adversos sobre la salud. Algunos medios de comunicación se han hecho eco de informes anecdóticos o publicaciones científicas extrayendo detalles sin contextualizar, que han podido generar incertidumbre con respecto a la seguridad de los edulcorantes. Una de las acusaciones más recurrentes se refiere a una posible relación con el cáncer.

Es necesario tener en cuenta que todos los edulcorantes que se utilizan en la producción de alimentos o se comercializan en Europa, **han sido sometidos a rigurosas pruebas de seguridad.**



### CONCLUSIÓN

Siempre y cuando el especialista no indique lo contrario, las personas en tratamiento de cáncer pueden consumir edulcorantes o alimentos que los contengan con tranquilidad, dentro de una alimentación variada y equilibrada y en cantidades moderadas. De todos modos, aunque estén clasificados como seguros, su ingesta debe ser justificada. Si no hay problemas de peso o diabetes y el médico o dietista-nutricionista no lo han recomendado, no hay que incluirlos en la dieta.

## ■ 1.6 EL AGUA DEL GRIFO

Algunas fuentes de información sugieren que consumir agua del grifo no es adecuado cuando se está en tratamiento de cáncer, a causa de los efectos nocivos que se supone que tienen algunos componentes (como el flúor o el cloro).

El origen de esta creencia puede surgir de algunos estudios publicados en los años 90 sobre el incremento de cáncer de huesos en ratas a las que se suministró agua fluorada durante dos años. También está la creencia popular de que el agua del grifo no es buena para beber, porque se desconoce de dónde viene, por dónde se transporta, los tipos y los materiales de las cañerías que la vehiculan o los agentes que se utilizan para potabilizarla. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reúne grupos científicos para evaluar los criterios sanitarios y **garantizar la seguridad del agua de consumo público.**



### CONCLUSIÓN

El agua del grifo se puede destinar al consumo humano sin ningún miedo, **tanto para cocinar como para beber.** Si se consume agua del grifo de forma habitual, se puede seguir haciendo de manera segura durante el tratamiento oncológico.

## ■ 1.7 EL PESCADO AZUL

En los últimos tiempos ha surgido un gran debate sobre el mercurio que contiene el pescado azul y los riesgos que comporta para la salud comerlo. Algunas fuentes abogan por el efecto negativo que tiene consumirlo durante el tratamiento del cáncer y, por lo tanto, promueven su exclusión total de la alimentación.



### CONCLUSIÓN

Según las recomendaciones nutricionales generales, el pescado y el marisco deben formar parte de una dieta equilibrada y variada, ya que son una excelente fuente de proteínas, minerales, vitaminas del grupo B (B6 y B12) y vitaminas A, D y E, y la mejor fuente alimentaria de ácidos grasos omega-3, imprescindibles para el organismo y la salud cardiovascular.

**El pescado tiene que estar presente de forma habitual** en la alimentación de las personas en tratamiento de cáncer por sus múltiples beneficios. Se recomienda a todo el mundo **consumir pescado de tres a cuatro veces por semana, siendo una o dos pescado azul** (sardinas, caballa, boquerones o anchoas, salmón...).

## ■ 1.8 ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Los alimentos ultraprocesados son una categoría de alimentos extensa, que incluye alimentos preparados con una amplia variedad de métodos, que sufren modificaciones y a los que se adiciona diferentes nutrientes, aditivos alimentarios o sustancias químicas a veces desconocidas para la mayoría de la población. Generalmente, sus propiedades nutricionales no son tan interesantes como las de otros grupos de alimentos, ya que suelen ser ricos en grasa, sal y azúcares simples.

El consumo global de los alimentos ultraprocesados se ha visto incrementado, por lo que la relación de este consumo y su impacto negativo en la salud se ha convertido en una temática relevante. Principalmente, **la problemática recae en el hecho que la mayoría de alimentos ultra procesados que son consumidos a lo largo del día, sustituyen a alimentos como frutas, leche y agua o a las comidas principales, en lugar de preparaciones culinarias.** Esto puede llevarnos a un contexto de una alimentación poco saludable y equilibrada y a la aparición de otras enfermedades que si pueden ser un factor de riesgo para el desarrollo del cáncer.

### CONCLUSIÓN

El consumo de alimentos ultraprocesados es totalmente seguro ya que como cualquier otro alimento, se encuentran evaluados a nivel de seguridad alimentaria y regulados a nivel de comercialización por los organismos pertinentes. Aun así, consecuencia de su menor calidad nutricional y el hecho de que muchas veces sustituyan a los grupos de alimentos de los cuáles se debe fomentar el consumo, las recomendaciones para una alimentación saludable y equilibrada indican que **si se consumen alimentos ultraprocesados, se haga de manera totalmente esporádica.**





# 2

## MITOS SOBRE UTENSILIOS Y COCCIONES A UTILIZAR DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

### ■ 2.1 ENVASES PARA ALMACENAR Y CONSERVAR LA COMIDA

De entre todos los materiales para fabricar envases, el más polémico es posiblemente el plástico y, en concreto, un componente de este, el bisfenol A (BPA), sustancia química ampliamente utilizada en combinación con otros químicos para fabricar plásticos y resinas. El BPA se utiliza, por ejemplo, para fabricar el policarbonato, uno de los plásticos transparentes rígidos más utilizados para elaborar contenedores de comida (algunas botellas, fiambreras, platos, tazas...). También se utiliza para fabricar resinas, que servirán de recubrimientos protectores de latas y otros envases de alimentos y bebidas.

Algunas fuentes relacionan su utilización con un aumento del riesgo de sufrir algún tipo de cáncer, como el de mama o próstata, seguramente condicionadas por la posibilidad de que pequeñas cantidades de BPA puedan migrar a los alimentos con que están en contacto y también por la similitud con los estrógenos (hormona sexual femenina) con respecto a su actividad.

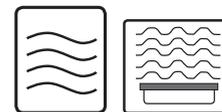
#### CONCLUSIÓN

Aunque algunos institutos de investigación sobre el cáncer recomiendan a mujeres con cáncer de mama u otros cánceres hormonodependientes limitar el uso de productos con BPA —principalmente no reutilizarlos ni calentarlos—, los envases de plástico de uso alimentario son seguros siempre que se utilicen correctamente, respetando los usos

previstos por el fabricante. Es decir, que no se reutilicen los que son de usar y tirar ni se introduzcan en el microondas los que no lo especifican; si se siguen estas precauciones, no tiene que haber ningún problema.

Sin embargo, no hay que olvidar la importancia de basar nuestra alimentación, siempre y cuando sea posible, en productos frescos y de temporada, porque nos ofrecen sus mejores características organolépticas y porque mantienen sus propiedades nutricionales. El hecho de que un producto se encuentre envasado será indicador de que habrá sido procesado o que habrá recibido un tratamiento de conservación, principalmente térmico, que disminuye la presencia natural de algunos nutrientes, como las vitaminas o compuestos bioactivos, beneficiosos para la salud.

Los plásticos aptos para el microondas deben indicar que lo son, ya sea mediante una leyenda o un símbolo. Estos son los símbolos más utilizados:



Los plásticos de uso alimentario se deben identificar siempre con este símbolo:



## ■ 2.2 LAS SARTENES Y LAS CAZUELAS



Hay mucha controversia en torno al efecto que tienen sobre la salud los recubrimientos antiadherentes de los utensilios de cocina, más conocidos como teflón, especialmente en referencia a un supuesto efecto cancerígeno, por lo que algunas fuentes de información recomiendan utilizar exclusivamente sartenes y cazuelas de porcelana para cocinar. A raíz de esta afirmación, muchas personas destinan un gasto importante a cambiar su vajilla habitual una vez se les ha diagnosticado un cáncer. Es posible que el origen del mito se base en los gases que se desprenden de una sartén antiadherente si se sobrecalienta a altas temperaturas (350-650 °C), ya que estos podrían resultar tóxicos si se inhalaran, aunque estas temperaturas no se alcanzan nunca en las cocinas domésticas.

**No existe ninguna evidencia científica confirmada** de que los materiales disponibles para cocinar (silicona, plásticos, cerámica, esmalte, cristal, acero inoxidable, hierro, cobre antiadherente y aluminio) tengan efectos nocivos para la salud, que puedan provocar cáncer o que interfieran en el tratamiento, siempre que se utilicen siguiendo las recomendaciones del fabricante.

### CONCLUSIÓN

El teflón y el resto de materiales disponibles en el mercado para cocinar **son seguros y totalmente aptos** para las personas con cáncer. Así pues, no está justificado utilizar exclusivamente utensilios de porcelana como único material seguro para cocinar durante el tratamiento de la enfermedad.

El único consejo a tener en cuenta, dirigido no solo a personas con cáncer sino a toda la población, es que los instrumentos que estén en contacto con la comida sean de calidad, aptos para cocinar y, principalmente, que estén en buen estado, no estén estropeados y no tengan muchas rayaduras.

## ■ 2.3 EL MICROONDAS

**Existen muchos mitos en torno al microondas y sus efectos sobre la salud**, especialmente con respecto al uso y la aparición de cáncer. Esto se debe, en parte, a una interpretación errónea de los efectos que tienen sobre las personas las radiaciones que estos electrodomésticos utilizan para cocer o calentar la comida. Es necesario conocer que la cocción en el microondas no modifica la composición química de los alimentos de forma diferente a los cambios que se producen si se utiliza cualquier método de cocción o calentamiento tradicional.

La seguridad de las ondas microondas está avalada tanto por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como por la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA), y el principal mito que persigue su uso —su presunta relación con el cáncer— ya lo desmintió en 2004 la Asociación Española contra el Cáncer (AECC).

Además, con respecto a la pérdida de nutrientes, los artículos científicos evidencian que, en general, los métodos rápidos para cocinar, en los que se utilizan tiempos cortos y no se sumerge el alimento en el agua, producen menos pérdidas de nutrientes que otros métodos de cocción.

Hoy día, este electrodoméstico se ha convertido en un elemento presente en la mayoría de cocinas del mundo desarrollado. Aun así, muchos consumidores desconocen que sirve para cocinar. Se trata de un método de cocción que presenta ventajas ante el sistema tradicional, ya que minimiza los tiempos, es limpio y conserva los nutrientes de los alimentos en una proporción un poco más alta que otros procedimientos culinarios. Un único recordatorio: siempre hay que utilizar recipientes aptos para microondas y no superar los tiempos de cocción recomendados para no sobrecalentar los alimentos.



### CONCLUSIÓN

El uso del horno microondas **no representa ningún riesgo para la salud**. Sin embargo, hay que aprender a **utilizarlo correctamente**, al igual que hemos aprendido a utilizar los fogones, el horno y otros utensilios de cocina. Las autoridades sanitarias avalan su seguridad desde hace años y miles de personas lo utilizan diariamente con total tranquilidad.

## ■ 2.4 LA BARBACOA Y LA PARRILLA

Sobre el consumo de carne y otros alimentos cocinados a la brasa, parrilla o barbacoa y su presunta relación con el aumento del riesgo de desarrollar cáncer también ha habido siempre bastante discusión, por ello algunas fuentes abogan por eliminar totalmente de la dieta cualquier alimento cocinado con alguna de estas técnicas.

Los hidrocarburos aromáticos policíclicos (HCA) y las aminas heterocíclicas (AH) son compuestos que se pueden encontrar en alimentos (principalmente la carne y el pescado) cocinados a la brasa, parrilla o barbacoa, o en algún tipo de ahumados, ya que se forman como consecuencia de la combustión del carbón o de las altas temperaturas y podrían provocar cambios en el ADN y resultar agentes cancerígenos. Aun así, no existe suficiente evidencia que relacione un **consumo ocasional** de alimentos ahumados o cocinados a la parrilla, brasa o barbacoa con un efecto perjudicial cuando se está tratando un cáncer.



### CONCLUSIÓN

Hoy en día no hay ningún organismo gubernamental que regule la cantidad de AH que podría resultar perjudicial para la salud. Para los HCA sí se han establecido las cantidades máximas en algunos alimentos, como los productos cárnicos y el pescado ahumado, que pueden incorporarlos durante su procesado.

Actualmente no existe ninguna recomendación sobre cuál tendría que ser la frecuencia de consumo de alimentos cocinados con dichas técnicas. Sin embargo, vista la evidencia de estudios experimentales, sería prudente consumir los productos cocinados con estas cocciones siempre de forma ocasional o en pequeñas cantidades. Por lo tanto, la recomendación para las personas con cáncer y para la población en general es **hacer un uso moderado de este tipo de técnicas de cocción**, así como procurar dejar bastante distancia entre la brasa y el alimento para evitar que este se queme y **retirar siempre las partes más ennegrecidas** antes de comerlo.

## ■ 2.5 FREÍR LOS ALIMENTOS

La fritura es un tipo de cocción donde los alimentos se someten a una inmersión rápida, generalmente en aceite aunque también puede realizarse en otras grasas, a temperaturas altas, entre 150 y 180°C, con el objetivo de obtener un alimento crujiente y dorado. Durante el proceso de fritura, se producen diferentes cambios estructurales, bioquímicos, sensoriales y nutricionales tanto en el alimento que se fríe como en el aceite o grasa utilizada.

Algunos estudios han descrito que el consumo regular de alimentos fritos puede representar riesgos para la salud, como la aparición de enfermedades cardiovasculares, obesidad, sobrepeso, hipertensión... Principalmente, esto sería debido a la absorción de grasa por parte del alimento que consumiremos, dando lugar a alimentos más calóricos y con mayor contenido en lípidos. Como consecuencia de la posible toxicidad de algunas sustancias formadas durante la exposición de los alimentos a altas temperaturas, algunos de estos estudios sugieren además, que el consumo regular de alimentos fritos podría estar relacionado con un incremento del riesgo de aparición de algunos tipos de cáncer concretos.



### CONCLUSIÓN

Dentro de las recomendaciones para una alimentación saludable, **el consumo de alimentos fritos se encuentra limitado a un consumo moderado** (incluyendo un máximo de tres veces a la semana: dos veces para segundos platos y una vez como guarnición) para evitar ya así, las implicaciones sobre la salud de su consumo regular. Los mismos estudios indican también, que es necesario determinar si la asociación entre la aparición de sustancias tóxicas y el incremento del riesgo de algunos cánceres es específica para alimentos fritos o es un riesgo asociado a una ingesta regular de alimentos expuestos a altas temperaturas.

Al no existir evidencia científica que relacione directamente el consumo moderado de alimentos fritos con un mayor riesgo de cáncer, **incluirlos moderadamente** dentro de un patrón de alimentación saludable y equilibrada **es totalmente seguro**. Sí que se recomienda, freír los alimentos de forma adecuada y **utilizar principalmente aceite de oliva virgen extra** para ello. En caso de aumento de peso se recomienda no utilizar la fritura como técnica de cocción ya que conllevará un aumento de las calorías totales de la dieta.



# 3

## CREENCIAS SOBRE EL EFECTO CURATIVO O BENEFICIOSO DE ALGUNOS ALIMENTOS SOBRE EL CÁNCER

### ■ 3.1 LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS

Muchas fuentes de información recomiendan el uso exclusivo de alimentos “naturales” o ecológicos a las personas que tienen cáncer. Las mismas fuentes aseguran que los alimentos convencionales, que pueden contener residuos de plaguicidas o antibióticos, son los causantes de algún tipo de cáncer o perjudiciales durante el tratamiento. **Esta información no fundamentada** ha hecho aumentar mucho el número de personas diagnosticadas de cáncer que se decantan por comer exclusivamente alimentos ecológicos. Sin embargo, no siempre es fácil encontrarlos ni asumir su precio, lo que puede hacer que el paciente se preocupe más todavía.

El uso de pesticidas, herbicidas y antibióticos en la producción de alimentos y su posible efecto sobre la salud está siendo constantemente revisado por los organismos reguladores internacionales y nacionales, sometiéndose a estrictos procedimientos de evaluación de seguridad antes de que sean aceptados. Las pruebas que se realizan deben demostrar, entre otros, que su aplicación no tendrá efectos secundarios negativos en los humanos a ningún nivel.

Aunque algunos datos de composición de alimentos indican que hay más concentración de algunos componentes —como la vitamina C o la fibra dietética— en algunos productos producidos ecológicamente, las afirmaciones que los alimentos producidos por métodos orgánicos son biológicamente o nutricionalmente superiores a los alimentos producidos por métodos intensivos no son compatibles con la actual evidencia científica, ya que hasta la fecha no se ha demostrado que los alimentos orgánicos sean significativamente más seguros o nutritivos que aquellos producidos de manera convencional.

Con respecto a los efectos que tiene comer alimentos ecológicos o convencionales sobre la prevención o el tratamiento del cáncer, los estudios demuestran que **tampoco hay diferencias entre los unos y los otros.**

### CONCLUSIÓN

A causa del extenso marco regulador (en la Unión Europea todos los alimentos, convencionales y ecológicos, están sujetos a estrictos requisitos de seguridad alimentaria), **los consumidores pueden estar seguros de que tanto los alimentos ecológicos como los convencionales se pueden consumir de forma fiable como parte de una dieta saludable y equilibrada.** Evidentemente, comer alimentos producidos de manera más sostenible, como la agricultura y la ganadería ecológicas, tiene un beneficio para la sostenibilidad del planeta, principalmente si, además de ecológicos, los productos son de proximidad. Así pues, comprar alimentos ecológicos es una opción personal y no una recomendación médica basada en la evidencia. Durante el tratamiento de un cáncer es importante consumir suficiente fruta y verdura, y también alimentos ricos en proteínas como la carne, los huevos y el pescado, ya sean de producción ecológica o convencional. Los requisitos a tener en cuenta son:

- Comprar en establecimientos de **confianza y calidad.**
- Siempre que sea posible, **consumir productos de proximidad y de temporada.** Estos son los que estarán en su mejor punto de maduración, y por ello su sabor, aroma y propiedades nutricionales también serán mejores.
- **Lavar bien las frutas y verduras** antes de consumirlas, independientemente de la agricultura de la que procedan.

## ■ 3.2 EL AJO

El ajo crudo tiene propiedades antisépticas, fungicidas, bactericidas, depurativas y de mejora de la circulación. También sus excelentes cualidades diuréticas son ampliamente conocidas y divulgadas. Por todo ello, el ajo se ha utilizado desde la antigüedad para tratar varias afecciones. Las propiedades beneficiosas de este ingrediente son tantas que incluso se ha llegado a hablar de propiedades anticancerígenas en una gran cantidad de estudios recientes. No obstante, y aunque estas investigaciones son muy interesantes, de momento **no hay suficiente evidencia científica para recomendar el ajo como un alimento que ayude a tratar el cáncer**, ya que no existen estudios clínicos efectuados en humanos que lo confirmen.



## CONCLUSIÓN

El ajo es un ingrediente común de nuestra cultura culinaria desde hace muchísimos años, así que **está totalmente recomendado consumirlo habitualmente** como ingrediente en platos y salsas tradicionales o como aperitivo en la versión adobada, siempre en el contexto de una dieta variada y equilibrada. No obstante, si el olor o el sabor no gustan, no hay ningún problema si no se come.

Según las monografías sobre plantas medicinales de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo de ajo fresco para adultos es de dos a cinco gramos al día (aproximadamente uno o dos dientes de ajo) por sus propiedades sobre el sistema vascular. Un consumo en exceso podría causar algunos efectos secundarios, como mal aliento, olores corporales fuertes, ardor de estómago o náuseas y vómitos. Igualmente se tendría que evitar consumirlo en cantidades elevadas o en extractos antes y después de cualquier cirugía, ya que podría aumentar el riesgo de sangrado.

### ■ 3.3 LOS FRUTOS ROJOS



La recomendación de consumir frutos rojos, tanto para prevenir como para curar el cáncer, está ampliamente extendida y es uno de los consejos más recurrentes cuando se habla de alimentación y prevención o tratamiento del cáncer.

Los frutos rojos (frambuesas, arándanos, moras, grosellas, cerezas, fresas...), también conocidas como frutas del bosque, son un grupo de frutos pequeños muy ricos en polifenoles, sustancias responsables de su color vivo, y con un elevado poder antioxidante. Aunque la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) concluye que no existe suficiente evidencia científica que demuestre la efectividad de estos compuestos en el tratamiento y la prevención del cáncer, actualmente hay varias investigaciones con resultados muy prometedores. Algunas de las funciones que se les atribuyen son la capacidad para bloquear algunas proteínas implicadas en el desarrollo del cáncer y su progresión o su capacidad para desencadenar mecanismos moleculares que inducen a la muerte celular de células tumorales. Por lo tanto, la evidencia indica que comer frutos rojos podría tener beneficios para la salud, aunque las investigaciones efectuadas hasta ahora solo han dado resultados a nivel de laboratorio.

#### CONCLUSIÓN

Incluir frutos rojos en cantidades normales en la alimentación es totalmente seguro y beneficioso, pero el hecho de que se hayan demostrado algunos efectos sobre la salud **no implica que puedan curar el cáncer** si se consumen de forma habitual y/o excesiva, ni tampoco que sean los únicos frutos o alimentos con propiedades similares.

Hay muchos otros alimentos ricos en polifenoles y otras sustancias con acciones parecidas (naranja, uva, manzana, granada, sandía, cebolla, tomate, col verde, brócoli...), disponibles en el mercado con regularidad y a precios económicos.

Lo importante durante el tratamiento del cáncer **es asegurar el consumo diario de 2-3 piezas o raciones de fruta fresca**, cuanto más variada mejor, puesto que cada una tiene propiedades beneficiosas y diferentes. Igualmente, no está de más recordar que la mejor forma de aprovechar el sabor y las propiedades de las frutas es consumirlas durante su temporada.

Por todo ello, el consumo de frutos rojos es seguro y totalmente opcional.

### ■ 3.4 EL TÉ VERDE

En los últimos años se ha hablado mucho y se han escrito muchos estudios sobre los efectos beneficiosos del té verde sobre la salud, entre los cuales destaca el que afirma que consumirlo habitualmente puede prevenir el cáncer y ayudar a curarlo.

De todos los tipos de té disponibles en el mercado, el té verde es el que contiene una proporción de polifenoles activos más alta, en concreto el epigallocatechin-3-gallate (EGCG), el máximo responsable de las virtudes que se le atribuyen. Aunque estudios científicos realizados en el laboratorio y con animales han demostrado que el té verde es un potente antioxidante, con posibles efectos beneficiosos para disminuir el riesgo de desarrollar diferentes tipos de cáncer o incidir en la evolución de éste. Sin embargo, aún falta realizar estudios clínicos con humanos para comprobar si los efectos observados en el laboratorio se pueden extrapolar a la población. Además, en el mercado encontramos muchos tipos de té y cada persona lo prepara de una forma diferente, así que su funcionalidad variará según la variedad, el procesamiento, la preparación respecto de la cantidad de té y agua, la temperatura del agua, el tiempo de cocción o la cantidad. Todavía queda mucha información por desarrollar para poder dar unas recomendaciones concretas sobre el consumo de té verde.



#### CONCLUSIÓN

El té verde es un alimento de consumo habitual que ha formado parte de la cultura asiática desde hace miles de años y que se ha introducido en la nuestra en las últimas décadas. Beber té verde **puede ser una buena opción para incrementar el consumo de líquidos y mantener así un buen estado de hidratación**, imprescindible cuando una persona se encuentra en tratamiento oncológico. Solo hay que tener en cuenta que el té contiene teína, con propiedades estimulantes, por lo que vale más no consumirlo antes de ir a dormir o si se sufre de insomnio o nervios.

En caso de que se beban **más de dos tazas o tres al día, se aconseja consultarlo con el médico**, ya que algunos estudios alertan de que un consumo elevado de té verde podría tener alguna interacción con algunos de los fármacos utilizados durante el tratamiento.

### ■ 3.5 LAS SEMILLAS DE LINO

Algunas personas con cáncer incluyen en su dieta habitual las semillas de lino, después de haber oído o leído sobre sus posibles beneficios para combatir la enfermedad. Con un solo clic en la red se puede acceder a varias fuentes que afirman que comer semillas de lino puede prevenir y curar el cáncer, principalmente el de próstata, pulmón, colon, recto y mama.

Aunque la investigación científica sugiere que las semillas de lino pueden llegar a reducir el riesgo de cáncer a través de los lignanos, unos compuestos que contienen. Los estudios en humanos son muy limitados y, de momento, no existe suficiente evidencia científica para recomendar las semillas como protectoras ante el cáncer o como terapia durante el tratamiento.



#### CONCLUSIÓN

Aunque los posibles efectos beneficiosos del consumo de semillas de lino sobre el tratamiento o la prevención del cáncer no están demostrados, el consumo moderado (de una a tres cucharadas al día) presenta beneficios sobre el sistema vascular. Así pues, ingerirlas dentro de una alimentación equilibrada es totalmente opcional y no una recomendación médica.

Si se opta por consumirlas, se pueden moler para facilitar la absorción de los ácidos grasos, o se pueden comer enteras, sobre todo en caso de estreñimiento, ya que pueden ayudar a mejorarlo. En caso de que se quieran ingerir en mayor cantidad se recomienda consultarlo con el oncólogo, porque un consumo excesivo podría disminuir el efecto de ciertos medicamentos por algún tipo de interacción.

Vista la capacidad que tienen los lignanos de las semillas de lino de actuar como estrógenos débiles, y como principio de precaución, **se recomienda a las mujeres con cáncer de mama hormonodependiente que las tomen con moderación y que consulten previamente a su médico.**

### ■ 3.6 LA CÚRCUMA

En los últimos años se ha descrito la curcumina de la cúrcuma como uno de los componentes con más posibles efectos beneficiosos para prevenir y tratar el cáncer, por lo que ha aumentado el número de fuentes que recomiendan su consumo durante el tratamiento.

La cúrcuma (*Curcuma longa*) es una especia cultivada en India y en otras regiones tropicales de Asia. En sus rizomas contiene la curcumina, un pigmento amarillo de la familia de los polifenoles al que se otorgan potenciales efectos anticancerígenos. La cúrcuma se ha utilizado como remedio tradicional para curar heridas, infecciones del trato urinario y enfermedades del hígado. Recientemente, se ha dirigido mucha atención a estudiar las aplicaciones médicas de la curcumina en el tratamiento de cánceres humanos, puesto que varios estudios realizados en el laboratorio y en animales han demostrado, entre otras funciones relacionadas con la evolución del cáncer, que presenta actividades antitumorales y de apoptosis en un amplio espectro de líneas celulares. Los resultados preliminares en animales y en el laboratorio son prometedores, pero los ensayos clínicos en humanos sobre el efecto real de la curcumina en la

prevención y el tratamiento del cáncer están todavía en sus primeras fases. Por lo tanto, todavía habrá que esperar los resultados para saber si finalmente esta molécula se convierte en un elemento a introducir en el tratamiento del cáncer.



### CONCLUSIÓN

Actualmente **no existe suficiente evidencia científica** que confirme que el consumo de cúrcuma durante el tratamiento tenga efectos beneficiosos sobre la enfermedad, ya que todavía faltan ensayos clínicos para comprobar en humanos los resultados encontrados en el laboratorio y también estudios de dosis-efecto para saber qué cantidades se tendría que recomendar a los pacientes. De todos modos, utilizar la cúrcuma dentro de una alimentación equilibrada es totalmente seguro para cualquier persona que desee consumirla habitualmente como condimento para preparar diferentes platos y comidas.

Como precaución, y puesto que algunos estudios sugieren que altas dosis de curcumina podrían interferir en algunos de los fármacos utilizados en quimioterapia, **se recomienda consultar siempre al especialista antes de aumentar su ingesta** —en suplementos u otros formatos concentrados—, especialmente durante el periodo en el que duren las sesiones de quimioterapia. El uso tradicional de la cúrcuma, como el de otras especias para elaborar platos, no comportaría ningún efecto perjudicial.

### ■ 3.7 LOS SUPLEMENTOS Y LAS DIETAS ALTERNATIVAS

El uso de suplementos alimenticios y el seguimiento de dietas alternativas descritas como anticancerígenas están muy extendidos entre las personas afectadas de cáncer. Además, muchos estudios describen que la mayoría de veces este tipo de terapias complementarias no han sido prescritas por ningún especialista. Por lo tanto, representan una elección del propio paciente sin que se conozca si realmente son útiles, peligrosas o simplemente ineficaces.

En especial, la creencia del efecto preventivo del cáncer, las enfermedades cardiovasculares, el Alzheimer y otras dolencias crónicas de los suplementos antioxidantes goza de gran popularidad. Aunque lo cierto es que, a pesar de la investigación creciente sobre el uso de suplementos en oncología realizada los últimos años, el actual conocimiento sobre su efectividad en el tratamiento del cáncer es limitado y se han probado pocos beneficios en ensayos clínicos. Según la *US Preventive Services Task Force*, la actual evidencia es insuficiente para evaluar el equilibrio entre los beneficios y los peligros del uso de los suplementos.

Existen muchos suplementos en el mercado y su composición y calidad pueden variar enormemente de unos a otros. Muchos de estos productos son inofensivos y seguros, pero otros pueden causar efectos secundarios graves y nocivos, porque en algunos casos podrían interactuar o interferir en los tratamientos que se estén recibiendo, y reducir su eficacia u acción.

En cuanto a las dietas alternativas o dietas anticancerígenas, los resultados de un estudio publicado en 2014 en la revista *Anticancer Research*, obtenidos después de realizar una revisión sobre la base científica de algunas de estas dietas alternativas, concluyeron que **algunas no solo no contribuyen a la mejora del pronóstico del cáncer, sino que pueden comprometer el estado nutricional de los pacientes**. Por ejemplo, la **dieta cetogénica** (basada en la reducción de carbohidratos y de aportación calórica, con ingesta de proteínas y omega-3) se relacionó con déficit de vitaminas, pérdida de hambre, estreñimiento, hipoglucemia, acidosis metabólica y sedación. La **dieta macrobiótica** y la **dieta vegana** se relacionaron con pérdida de peso y déficit de vitamina B12, calcio y hierro, anemia y déficit proteico. En el caso de la **dieta alcalina**, basada en la elección de unos alimentos u otros en función de su supuesta capacidad para hacer variar el pH de la sangre, la revisión no encontró ningún dato clínico publicado sobre el efecto que tendría en pacientes tratados por cáncer. Hay que tener en cuenta que este tipo de dieta excluye ciertos alimentos, lo que puede interferir en el equilibrio nutricional.

### CONCLUSIÓN

Una dieta suficiente y equilibrada proporcionará las cantidades adecuadas de vitaminas, minerales y antioxidantes que el cuerpo necesita. Así pues, **no se recomienda tomar ningún suplemento o complemento** (vitaminas, minerales, hierbas, aceites esenciales o de cualquier otro tipo) **sin consultarlo previamente con el especialista que lleve el tratamiento**, puesto que será este el que prescribirá el suplemento más indicado en caso de que lo crea conveniente.

Un estado nutricional adecuado es básico para poder hacer frente a la enfermedad y a los diferentes tratamientos, así que es muy importante no seguir ningún tipo de dieta alternativa que no haya sido prescrita por un dietista-nutricionista o por el equipo de oncólogos que conoce el caso de cada paciente.

Actualmente, seguir una alimentación saludable y equilibrada basada en el patrón de dieta mediterránea, tal y como se expone en la primera publicación de esta colección, sería lo aconsejado durante el tratamiento del cáncer.





## 4 CONCLUSIONES

Durante el tratamiento de un cáncer **es imprescindible mantener un estado nutricional tan óptimo como se pueda**. La forma de conseguirlo es seguir **una dieta suficiente y equilibrada** que incluya alimentos de los diferentes grupos y utilizar diferentes modos de prepararlos y cocinarlos para hacer la alimentación lo más variada y atractiva posible.

Hay que olvidar las etiquetas de alimentos *buenos y malos*. Tampoco existe ningún alimento con propiedades mágicas o milagrosas. Sí existen, sin embargo, dietas saludables y apropiadas a la patología y dietas no saludables y desaconsejadas.

De este modo, sin perder el objetivo principal de mantener un estado nutricional óptimo, es importante también contribuir al bienestar emocional, muy influido a veces por la alimentación. Hay que tener en cuenta también los alimentos que hay que consumir con moderación, que a veces corresponden a todo lo que más nos gusta y que nos puede aportar aquel pequeño momento de placer.

Las personas diagnosticadas de un cáncer necesitan sentir que también están contribuyendo de alguna forma al tratamiento de la enfermedad, por lo tanto, buscar información e incorporar algunos de los mitos comentados con anterioridad, o de otros, es totalmente natural. Hay que tratar no hacerlo de forma angustiante ni obsesiva y contrastar al máximo posible la información, porque es cuando esta se aplica de forma radical cuando podemos estar interfiriendo en el tratamiento en vez de contribuir.

**Ante nuevas informaciones y antes de tomar decisiones que no sabemos a ciencia cierta de qué forma pueden afectar a la patología o nuestro tratamiento, siempre es aconsejable consultar cualquiera de los especialistas que nos rodee.**



## ■ ¿QUÉ HAY QUE RECORDAR?

- **No hay alimentos o ingredientes que por sí solos curen el cáncer o, de lo contrario, empeoren su progresión.** Lo que sí existen son dietas o patrones de alimentación más recomendados, como seguir una dieta suficiente, variada y equilibrada.
- Antes de eliminar un alimento de la dieta, incluir algún otro de forma excesiva, incorporar cualquier suplemento nutricional o decidir seguir una dieta concreta, **hay que consultar con el especialista.**
- Aunque el consumo de carne roja es opcional, no hay ninguna evidencia que justifique eliminarla totalmente de la dieta. Dentro de una **alimentación equilibrada la carne roja puede estar presente hasta dos veces por semana** (eligiendo siempre las partes más magras) y la carne procesada de forma ocasional.
- **Los lácteos son totalmente seguros.** Un consumo adecuado corresponde a 2-3 raciones al día, por lo tanto, no se deben excluir si no es por prescripción médica. Se pueden elegir las versiones más bajas en grasa en función de cada necesidad.
- **Hay que limitar —pero no necesariamente eliminar— todos los alimentos muy ricos en azúcares,** porque una ingestión excesiva podría comportar un aumento de peso no deseado.
- Los edulcorantes artificiales son seguros, pero si el especialista no los ha recomendado, no hay que incluirlos en la dieta.
- **No hay que tener miedo al agua del grifo.** Se puede utilizar tanto para cocinar como para beber.
- El pescado y el marisco también son una fuente importante de proteínas, minerales y vitaminas. **Se recomienda consumir pescado entre tres y cuatro veces por semana,** siendo una o dos veces pescado azul, la mejor fuente de ácidos grasos omega-3, y priorizando las especies pequeñas.
- Hay que asegurarse de que **los envases que utilizamos sean de uso alimentario y aptos** para la función que les damos; aun así, siempre será preferible elegir productos frescos y de temporada, ya que serán mejores tanto su sabor como su valor nutritivo.
- A la hora de cocinar, las ollas, las sartenes y todos los instrumentos que estarán en contacto con los alimentos **tienen que ser de buena calidad y encontrarse en buen estado.** El microondas también es seguro para cocinar; solo hay que utilizarlo correctamente.
- Cuando se prepare una barbacoa, hay que dejar bastante distancia entre la brasa y la parrilla. También hay que tener en cuenta que hay que hacer **un uso moderado de este tipo de cocción.**
- El ajo, el té verde, los frutos rojos y la cúrcuma son alimentos con estudiados beneficios sobre la salud. Consumirlos es totalmente seguro y, por lo tanto, se pueden integrar de forma habitual, pero no excesiva, dentro de **una alimentación variada y equilibrada** que incluya también otras infusiones, frutas, especias, hierbas..., que también tienen propiedades beneficiosas.





LillyPlus™

# CREENCIAS Y MITOS ALIMENTARIOS

## SOBRE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER



LillyPlus™

PROGRAMA DE APOYO  
a pacientes con cáncer de mama

PP-AL-ES-0459