



Mitos y creencias sobre la alimentación en el cáncer

Salud/medicina/productos farmacéuticos



Crear llamada a la acción

Te gusta

Compartir



Biografía

Información

Servicios

Fotos

Más

Buscar publicaciones en esta página

A 1 persona le gusta esto

Ver noticias de páginas
Ver publicaciones de otras páginas

CONSEJOS PARA PÁGINAS

Prueba a publicar un vídeo corto
Los vídeos ayudan a captar la atención de las personas en la sección de noticias y en tu página.

Estado Foto/vídeo 31 Evento, Hito +



Escribe algo...



Mitos y creencias sobre la alimentación en el cáncer

ha compartido su nota.

Publicado por Mireia Lázaro Valero [?] · 22 de febrero a las 11:24 ·

FRUTOS ROJOS

Mito: Previene y cura el cáncer.

Evidencia: No hay suficientes evidencias científicas pero algunos estudios indican que tienen función para interferir en la angiogénesis y en la



Mitos y creencias sobre la alimentación en el cáncer

ha compartido su nota.

Publicado por Mireia Lázaro Valero [?] · 22 de febrero a las 10:44 ·

CARNE ROJA

Mito: Aumenta el riesgo a desarrollar cáncer (especialmente colorrectal).

Evidencia: un consumo moderado de carne roja es una fuente excelente de proteínas de alta calidad, minerales (Zn y Fe), vitaminas del grupo B (B6 y B12) y vitamina K.

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. Se recomienda una ingesta de 3-4 veces a la semana.

Para más información: <https://www.facebook.com/notes/mitos-vs-c%C3%A1ncer/carne-roja/1567120053614745>



Mitos y creencias sobre la alimentación en el cáncer

Publicado por Mireia Lázaro Valero [?] · 22 de febrero a las 10:43 ·



Carne roja

Es uno de los alimentos más mitificados en el tratamiento del cáncer. Muchas personas tienden a eliminarlo de la dieta completamente debido a las creencias que lo rodean.

Posiblemente, el origen de la «mala fama», viene dada por la conclusión de diferentes

estudios científicos que relacionan un elevado consumo de carne roja —o derivados procesados— con un aumento del riesgo de desarrollar algún ...

...

[Ver más](#)

(necesarias para el buen funcionamiento del sistema nervioso, inmunitario y sanguíneo) y la vitamina K.

Es importante que, durante el tratamiento, el organismo se encuentre correctamente nutrido, puesto que es muy fácil desarrollar algunas carencias nutricionales. Así mismo, una buena nutrición facilitará que la recuperación del organismo de la persona afectada sea más rápida y efectiva.

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 y la recuperación posterior resulta beneficiosa y necesaria, puesto 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 a la semana, y de estas una o dos raciones (100-125 gramos por ración) pueden ser de carne roja (ternera, cordero o potro).

Aún así, se tendría que priorizar siempre las partes más magras, retirar la grasa visible y limitar la ingestión cuando se presenta procesada, es decir, en forma de salchichas, hamburguesas o embutidos, porque tiene un contenido más alto en grasa y sal.

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

Me gusta Comentar Compartir

Se ha compartido 1 vez



Escribe un comentario...



Pulsa "Intro" para publicar.