

La influencia de la dieta en el cáncer – Radiocápsula RCP/CPR ^[1]

Enviado el 1 marzo 2009 - 5:07pm

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:



Ciencia Puerto Rico y Radio Casa Pueblo1020 te informan sobre la dieta y el cancer. Una investigación llevada a cabo en la Universidad de L'Aquila en Italia indica que del 30 al 40% de todos los tipos de cancer pueden ser prevenidos llevando una dieta y un estilo de vida saludable. Una dieta rica en alimentos que contengan vitaminas y minerales como selenio, folato, Vitamina B12, Vitamina D, clorofila y antioxidantes puede prevenir el cancer y otras condiciones. Entre los alimentos ricos en estos nutrimentos son los pescados, frutas, cereales integrales y hortalizas. El Instituto Nacional de Cáncer ha sugerido las siguientes recomendaciones para la prevención de cancer: Mantener un peso deseable, ingerir frutas y vegetales diariamente, ingerir alimentos ricos en fibra como los cereales y panes integrales, reducir el consumo de las grasas, limitar el consumo de alcohol, sal y los alimentos preservados con nitritos. Para más infomación visítanos: www.cienciapr.org ^[2]. Para Ciencia Puerto Rico y Radio Casa Pueblo, les informo Frances Mojica, Departamento de Nutrición y Dietética, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/external-news/la-influencia-de-la-dieta-en-el-cancer-radiocapsula-rcpcpr#comment-0>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/la-influencia-de-la-dieta-en-el-cancer-radiocapsula-rcpcpr> [2]
<http://www.cienciapr.org>