

Recetario para _____ prevenir el cáncer



¿Qué comidas podemos comer para nutrarnos lo mejor posible?



AVENA CON FRUTA FRESCA

Comience bien el día con esta **avena con frutas frescas**. Hojuelas de avena integral, como todos los granos integrales, contienen vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibra. Las investigaciones han demostrado que comer granos integrales reduce el riesgo de cáncer colorrectal y la fibra soluble que se encuentra en la avena también puede ayudar a reducir el colesterol en la sangre. La fruta de temporada, las semillas de linaza y las nueces picadas agregan nutrición adicional y grasas omega-3.³

Ingredientes

- 1/2 taza de hojuelas de avena integral
- 1 1/4 tazas de leche de almendras, dividida*
- 1 cucharadita de linaza molida, o al gusto
- 1/8 cucharadita de canela
- 1/2 taza de piña picada
- 1/4 taza de fresas en rodajas
- 2 cucharadas de nueces picadas, opcional
- 1 cucharadita de miel, opcional

Preparación

- 1 En una sartén pequeña, cocine la avena con 1 taza de leche de acuerdo con las instrucciones del paquete.
- 2 Agregue la avena al tazón para servir. Vierta 1/4 taza de leche sobre la avena (caliente la leche si lo prefiere). Agregue la linaza y la canela.
- 3 Agregue piña, fresas, nueces y miel, si lo desea.

*Se puede utilizar otra alternativa de leche de origen vegetal o leche láctea reducida en grasa.

Por porción: 370 calorías, 16 g grasa total (1.5 g grasa saturada, 0 g grasa trans), 0 mg colesterol, 50 g carbohidratos, 10 g proteína, 8 g fibra dietética, 200 mg sodio, 16 g azúcar, 0 g azúcares agregados.

AVENA
con fruta fresca





CODOS CON QUESO Y CALABAZA

Esta receta de **codos con queso y calabaza** es una excelente manera de agregar más nutrición a su receta habitual de codos con queso. Las calabazas son ricas en carotenoides, particularmente alfa y betacaroteno, alto contenido de fibra y proporcionan el 100 % de su valor diario de vitamina A en una sola porción.⁶ Este plato cremoso y delicioso no solo es perfecto para una cena de otoño, sino que contiene 14 gramos de proteína y 6 gramos de fibra dietética.

CODOS con queso y calabaza

Ingredientes

- Aceite de canola en aerosol
- 1/2 taza de pan molido
- 1/3 taza de queso parmesano rallado
- 8 onzas de pasta integral
- 1 taza de leche baja en grasa (1%)
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 cucharada de harina de todo uso
- 1 1/2 tazas (2 1/2 oz.) de queso cheddar “light” (50 por ciento)
- 1 taza de calabaza enlatada sin azúcar
- 1/2 cucharadita de mostaza en polvo
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- Pizca de pimienta de cayena
- 1/8 cucharadita de nuez moscada molida, opcional

Preparación

- 1 Precaliente el horno a 375 grados F. Cubra el plato de hornear con aceite en aerosol y reserve.
- 2 En un tazón separado, añada el pan molido, el queso parmesano y mezcle. Deje la mezcla a un lado.
- 3 En una olla grande, hierva 4 cuartos de galón de agua. Agregue la pasta y cocine durante 10 minutos, hasta que esté ligeramente al dente. Escorra en un colador, y reserve.
- 4 Mientras se cocina la pasta, caliente la leche en el microondas o en una cacerola pequeña, hasta que se cocine al vapor, y deje a un lado.
- 5 En una cacerola grande, derrita la mantequilla a fuego medio. Agregue la harina y cocine durante 1 minuto, batiendo lentamente. Retire del fuego y agregue gradualmente la leche mientras bate para evitar grumos. Regrese la olla al fuego medio-alto y cocine la salsa a fuego lento hasta que espese y tenga una consistencia de yogurt batido, aproximadamente 3 minutos.
- 6 Agregue el queso Cheddar, la calabaza, la mostaza, los pimientos negros, la pimienta cayena y la nuez moscada (opcional), y revuelva hasta que el queso se derrita por completo.
- 7 Mezcle la pasta cocida con la mezcla de queso.
- 8 Agregue los codos con queso al recipiente que dejó preparado con aceite en aerosol y espolvoree con la mezcla de pan molido y queso parmesano para cubrir.
- 9 Hornee de 15-20 minutos o hasta que las migas de pan estén crujientes y doradas. Sirva inmediatamente.



PICO DE GALLO DE PIÑA

Las piñas dulces son perfectas para preparar este refrescante acompañamiento mexicano. Similar a una salsa, el pico de gallo combina muy bien con pescado a la parrilla, pollo, filetes magros, verduras y chips de maíz integrales. **Las piñas tienen un alto contenido de vitamina C y bromelina**, un compuesto que, según algunos estudios, puede proteger contra la inflamación y el cáncer colorrectal.⁷

Ingredientes

- 2/3 taza de tomate Roma cortado en cubitos sin semillas
- 1/2 taza de piña fresca picada
- 1/4 taza de cebolla morada picada
- 4 cebolla rabo medianas, finamente picadas, incluyendo un poco de tallo verde (aproximadamente 1/4 taza) (opcional)
- 1 jalapeño mediano, finamente picado
- Jugo de 1 limón mediano (aproximadamente 2-3 cucharadas)
- 1/2 taza de cilantro fresco finamente picado
- 1 cucharadita aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita vinagre de sidra de manzana
- Sal al gusto

Preparación

- 1 En un tazón mediano, combine los ingredientes picados, el aceite de oliva y el vinagre. Enfríe una o dos horas para que los sabores se mezclen.
- 2 Mezcle antes de servir. Sirva con pescado, pollo, cerdo o chips de tortilla integrales al horno. Guárdelo tapado en el refrigerador hasta por 3 días.

Hace 6 porciones (1.5 tazas). Por porción: 30 calorías, 1 g grasa total (0 g grasa saturada, 0 g grasa trans), 0 mg colesterol, 5 g carbohidratos, 1 g proteína, 1 g fibra dietética, 0 mg sodio, 3 g azúcar, 0 g azúcares agregados.

PICO DE GALLO

de piña





¿Qué tan importante es la dieta que llevamos?¹

La dieta tiene un papel importante en el desarrollo del cáncer colorrectal. En las últimas décadas, los hallazgos de extensas investigaciones epidemiológicas y experimentales han relacionado el consumo de varios alimentos y nutrientes con el riesgo de neoplasia colorrectal. **El calcio, la fibra, la leche y los granos integrales se han asociado con un menor riesgo de cáncer colorrectal, y la carne roja y la carne procesada se han asociado con un mayor riesgo.** Existe evidencia sustancial de los posibles efectos quimiopreventivos de la vitamina D, el folato, las frutas y las verduras. Por lo tanto, la modificación dietética tiene la promesa de reducir la incidencia de cáncer colorrectal.



- **Los nutrientes y los alimentos también pueden interactuar, como un patrón dietético, para influir en el riesgo de cáncer colorrectal.** La dieta probablemente influye en la **carcinogénesis colorrectal** a través de varios mecanismos de interacción. Estos incluyen los efectos directos sobre la capacidad de respuesta inmune y la inflamación, y los efectos indirectos en la sobrenutrición y la obesidad, como factores de riesgo para el cáncer colorrectal. La evidencia emergente también implica **la microbiota intestinal como un efector importante en la relación entre la dieta y el cáncer.**



- Algo **beneficioso es la fibra dietética, que consiste en formas de carbohidratos no digeribles**, generalmente como **polisacáridos que se originan en alimentos de origen vegetal**. Múltiples factores contribuyen a que nuestra dieta moderna sea pobre en fibra. Dada la gran cantidad de evidencia científica que corrobora los múltiples y variados beneficios para la salud de la fibra dietética y los riesgos asociados con una dieta carente de fibra, la optimización de la fibra en nuestras dietas representa una importante estrategia de salud pública para mejorar la salud metabólica y general.²



MUFFINS INTEGRALES DE MORA AZUL



Por porción: 112 calorías, 3 g de grasa, <1 g de grasa saturada, 3 g de proteína, 19 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 262 mg de sodio.⁵

FRITTATA DE VERDURAS DE PRIMAVERA



Por porción (1 rebanada): 169 calorías, 10 g de grasa (3 g saturada), 7 g de carbohidratos, 13 g de proteína, 1 g de fibra, 165 mg de sodio.⁸

TOSTADAS DE PESTO



Por porción: 190 calorías, 8 g de grasa total (1 g de grasa saturada), 25 g de carbohidratos, 5 g de proteína, 3 g de fibra dietética, 245 mg de sodio.⁹

QUESADILLAS CON FRIJOLES NEGROS



Por porción: Cada quesadilla tiene 356 calorías, 8 g de grasa, 55 g de carbohidratos, 6 g de fibra, 19 g de proteína.¹⁰



ENSALADA DE GARBANZO AL CURRY CON NUECES



Por porción: 346 calorías, 11 g de proteína, 2 g de grasa saturada, 0 g de grasas trans, 18 g de grasa total, 10 mg de colesterol, 245 mg de sodio, 36 g de carbohidratos totales, 10 g de fibra dietética.¹¹

PIMIENTOS RELLENOS DE QUINOA



Por porción (½ pimiento): 200 calorías, 9,5 g de grasa (1,5 g de grasa saturada), 25 g de carbohidratos, 7 g de proteína, 4,5 g de fibra, 200 mg de sodio.¹³

SOPA DE LENTEJAS Y CAMOTE



Por porción: 380 calorías, 45 g de carbohidratos, 18,5 g de proteína, 14 g de grasa, 15 g de fibra.¹²

KEBAB DE TOFU CON SALSA DE MANÍ



Por porción (por brocheta): 270 calorías, 14 g de grasa (3 g de grasa saturada), 22 g de carbohidratos, 5 g de proteína, 5 g de fibra, 594 mg de sodio.¹⁴



BATIDO DE PROTEÍNAS “BERRY BLAST”



Por porción: 601 calorías, 43 g de proteína, 13 g de fibra.¹⁵

BARRAS DE FRUTAS DE ARÁNDANO Y NARANJA



Por porción (por barra): 205 calorías, 9 g de grasa, 2 g de grasa saturada. Grasa, 9 g de carbohidratos, 5 g de proteína, 3 g de fibra, 70 mg de sodio.¹⁶

¿Qué debemos de evitar?⁴



Ciertos alimentos y bebidas, especialmente en cantidades elevadas, pueden provocar un **mayor riesgo de cáncer colorrectal**.



- Embutidos
- Carnes rojas
- Comida rápida
- Arroz blanco
- Tabaco
- Carnes procesadas
- Fideos instantáneos
- Azúcar
- Bebidas alcohólicas
- Refrescos



REFERENCIAS

1. Song M, Garrett WS, Chan AT. Nutrients, foods, and colorectal cancer prevention. *Gastroenterology*. 2015 May;148(6):1244-60.e16. doi: 10.1053/j.gastro.2014.12.035. Epub 2015 Jan 6. PMID: 25575572; PMCID: PMC4409470.
2. Barber TM, Kabisch S, Pfeiffer AFH, Weickert MO. The Health Benefits of Dietary Fibre. *Nutrients*. 2020 Oct 21;12(10):3209. doi: 10.3390/nu12103209. PMID: 33096647; PMCID: PMC7589116.
3. Avena con fruta fresca - american institute for cancer research. (n.d.). Recuperado el 13 de marzo 2024.
<https://www.aicr.org/cancer-prevention/espanol-recetas/avena-con-fruta-fresca/>
4. Foods that fight colorectal cancer: A guide to nutrition for prevention and treatment. UC Health. (n.d.). Recuperado el 13 de marzo 2024.
<https://www.uchealth.com/en/media-room/articles/foods-that-fight-colorectal-cancer-a-guide-to-nutrition-for-prevention-and-treatment#:~:text=Processed%20meats%20and%20red%20meats,is%20cooked%20at%20high%20temperatures.>
5. Whole wheat blueberry muffins. Stanford Health Care. (n.d.-k). Recuperado el 13 de marzo 2024.
<https://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/cancer-nutrition-services/recipes/whole-wheat-blueberry-muffins.html>
6. Codos con queso y calabaza - Instituto Americano para la Investigación del Cáncer. (n.d.-d). Recuperado el 13 de marzo 2024.
<https://www.aicr.org/cancer-prevention/espanol-recetas/codos-con-queso-y-calabaza/>
7. Pineapple Pico de Gallo - American Institute for Cancer Research. (n.d.-d). Recuperado el 13 de marzo 2024.
<https://www.aicr.org/cancer-prevention/recipes/pineapple-pico-de-gallo/>
8. Spring Vegetable frittata. Stanford Health Care. (n.d.-a). Recuperado el 13 de marzo 2024.
<https://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/cancer-nutrition-services/recipes/spring-vegetable-frittata.html>
9. Pesto Toastini. Stanford Health Care. (n.d.-a). Recuperado el 13 de marzo 2024.
<https://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/cancer-nutrition-services/recipes/pesto-toastini.html>
10. Fiesta Quesadillas with black beans. Stanford Health Care. (n.d.-a). Recuperado el 13 de marzo 2024.
<https://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/cancer-nutrition-services/recipes/fiesta-quesadillas-black-beans.html>
11. Curried Chickpea Salad with walnuts. Stanford Health Care. (n.d.-a). Recuperado el 13 de marzo 2024.
<https://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/cancer-nutrition-services/recipes/curried-chickpea-salad.html>
12. Lentil sweet potato soup. Stanford Health Care. (n.d.-c). Recuperado el 13 de marzo 2024.
<https://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/cancer-nutrition-services/recipes/lentil-sweet-potato-soup.html>
13. Quinoa stuffed peppers. Stanford Health Care. (n.d.-f). Recuperado el 13 de marzo 2024.
<https://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/cancer-nutrition-services/recipes/quinoa-stuffed-peppers.html>
14. Summer tofu kebab with peanut sauce. Stanford Health Care. (n.d.-h). Recuperado el 13 de marzo 2024.
<https://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/cancer-nutrition-services/recipes/summer-tofu-kebab-with-peanut-sauce.html>
15. Berry Blast Protein Shake. Stanford Health Care. (n.d.-a). Recuperado el 13 de marzo 2024.
<https://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/cancer-nutrition-services/recipes/berry-blast-protein-shake.html>
16. Cranberry-Orange Fruit Bars. Stanford Health Care. (n.d.-b). Recuperado el 13 de marzo 2024.
<https://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/cancer-nutrition-services/recipes/cranberry-orange-fruit-bars.html>