

**Recetas para prevenir el cáncer
y otras enfermedades**

Mi dieta anticáncer

Véronique Liégeois



Primera edición: marzo 2012

© de la autora: Véronique Liégeois
© de la traducción: Mónica Gozalbo Felip
(Traducción al castellano del original francés
Mon régime anti-cancer. Conseils et recettes gourmandes)
Solar Éditions

Maquetación: Ramón Pais Martínez

© de la edición
Ediciones do Cumio, S. A.
Pol. ind. A Reigosa, parcela 19 - 36827 Ponte Caldelas, Pontevedra
Tel.: 986 761 045 / Fax: 986 761 022
cumio@cumio.com / www.cumio.com

© Reservados todos los derechos.
Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con autorización de los titulares, salvo excepción prevista por la ley.
Diríjanse a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si precisas fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-8289-434-8
Impresión: Mongraf Artes Gráficas
Depósito legal: VG 159-2012
Impreso en España

Índice de materias

Prefacio.....	9
Parte 1:	
La alimentación preventiva.....	13
Bases de la alimentación preventiva.....	13
Los alimentos anticáncer, de cerca.....	38
Menús anticáncer. Una dieta con sentido común.....	72
Parte 2:	
100 recetas anticáncer.....	89
Entrantes.....	91
Carnes.....	101
Pescados.....	110
Platos vegetarianos.....	121
Verduras.....	132
Féculas.....	142
Tapas y aperitivos.....	152
Salsas y aliños.....	165
Postres.....	171
Batidos, cócteles, infusiones.....	182

A Jean, mi padre

PREFACIO

Como a gran parte de la población, a usted también le preocupa la terrible enfermedad del cáncer. Tal vez usted mismo o alguno de sus seres queridos haya pasado ya por esa prueba. Por eso desea protegerse al máximo mejorando su modo de vida y su alimentación.

El cáncer es una enfermedad compleja y multifactorial que a día de hoy se cura más precozmente y por tanto de una forma más eficaz. Aun así, la herramienta terapéutica más importante contra el cáncer sigue siendo la prevención.

Para mejorar la salud es importante dejar de fumar, reducir el consumo de alcohol y aumentar la actividad física. Todos estos cambios tan beneficiosos hay que combinarlos también con una mejor alimentación.

En materia de prevención no sirven los alimentos «milagro» ni tampoco las dietas demasiado estrictas. La prevención del cáncer pasa por llevar una alimentación diversificada compuesta sobre todo por vegetales y rica en productos frescos y de temporada. La alimentación preventiva no se basa en prohibiciones, sino que se organiza en función de las mejores opciones alimentarias. Hay que darle protagonismo a los vegetales, sobre todo a aquellos que ya han demostrado una eficacia concreta contra el cáncer: el ajo y

la cebolla, la col, las frutas de colores vivos, los cítricos, las especias o las hierbas aromáticas, entre otros. Determinadas sustancias tienen un efecto radical en el crecimiento de los tumores o pueden neutralizar las sustancias tóxicas cancerígenas. Siguiendo algunas reglas simples conseguirá satisfacer fácilmente las necesidades diarias de polifenoles, de vitaminas o de omega-3, sin dejar de saborear comidas deliciosas.

Con estos sencillos consejos podrá confeccionar menús variados, coloridos y sabrosos. Al fin y al cabo, la prevención también consiste en disfrutar del placer de la mesa, porque así se garantiza la modificación a largo plazo de los hábitos y la protección eficaz de la salud.

Para saber todavía más sobre las sustancias protectoras presentes en nuestra alimentación y su modo de acción en el organismo, puede consultar la completa obra de los doctores Denis Gingras y Richard Béliveau: *Les Aliments anti-cancer* (Los alimentos anti-cáncer), de Éditions Solar.

Véronique Liégeois

PARTE I

LA ALIMENTACIÓN PREVENTIVA

BASES DE LA ALIMENTACIÓN PREVENTIVA

ALIMENTACIÓN Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER

El cáncer es una enfermedad compleja en la que se combinan diferentes mecanismos muy relacionados entre sí como la genética, el entorno, el modo de vida o la alimentación. Algunos de estos factores de riesgo no son modificables; no se puede influir en el sexo, la edad o el patrimonio genético que se tiene. Por el contrario, hay otros factores que sí están en nuestras manos, como son la calidad de la alimentación, el peso, el consumo de alcohol, la falta de actividad física o la exposición al sol. Depende de nosotros limitar al máximo sus efectos negativos.

En los últimos años se ha estudiado especialmente el impacto de la alimentación en la salud. Sin embargo, determinar si un alimento o una molécula es beneficiosa o perjudicial no resulta sencillo porque nuestros hábitos alimenticios son complejos. Pero gracias a los avances científicos, la multiplicación de datos de consumo y los estudios de intervención (en los que se evalúan, por ejemplo, los efectos derivados de la variación en el consumo de una determinada sustancia en una población dada) se han podido extraer algunas conclusiones específicas. Estos estudios demuestran en particular el papel protector de determinados vegetales y la importancia de un equilibrio adecuado entre los productos de origen animal y vegetal. A lo largo de este libro me dedicaré a desentrañar estos resultados convirtiéndolos

en sencillos consejos que sean fáciles de poner en práctica diariamente y a lo largo de toda la vida.

ALIMENTACIÓN PREVENTIVA

Estos consejos preventivos se dirigen a todo el mundo, estén o no afectados de manera directa por la enfermedad. La alimentación preventiva es una alimentación equilibrada, variada y rica en micronutrientes protectores que contribuye a limitar los efectos perjudiciales de las sustancias cancerígenas con las que estamos en contacto todos los días. De ese modo, al estar mejor preparado, el organismo se defenderá más eficazmente. No se trata en absoluto de una dieta «milagro», sino de una serie de hábitos alimenticios razonables que además nos ayudarán a controlar el peso y a prevenir otras patologías degenerativas como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares.

OTROS BUENOS PROPÓSITOS

En uno de cada tres casos de cáncer la alimentación desempeña un papel importante. Pero cambiar la alimentación no es suficiente. Hay que llevar a cabo el resto de buenos propósitos que a menudo nos planteamos y revisar nuestro modo de vida de manera global.

La prevención global se basa en:

—Dejar de fumar total y definitivamente. Es obligatorio e ineludible. El tabaquismo por sí solo es la causa directa de un tercio de los casos de cáncer.

—Consumir alcohol, sobre todo en exceso, favorece la aparición del cáncer (principalmente digestivo). La única bebida alcohólica que tiene un efecto protector es el vino tinto, y a razón de uno o dos vasos al día acompañando las comidas. Hay que tener cuidado con los excesos, que únicamente provocan inconvenientes para la salud.

—El sedentarismo también es un factor de riesgo importante. Ponerse en marcha es crucial por muchas razones: para conservar

la salud del corazón, para mantener nuestro peso ideal y también para prevenir el cáncer. Es aconsejable caminar a buen ritmo al menos 30 minutos diarios. Eso como mínimo, no hay que pensárselo dos veces si se quiere aumentar la dosis.

—La obesidad también está asociada a la aparición de determinados tipos de cáncer, principalmente el de mama. Por lo tanto, mantener un peso estable a lo largo de la vida a partir de una mejor alimentación y un poco más de ejercicio es otro de los consejos para la prevención del cáncer.

—La exposición excesiva a los rayos del sol es la causa, al parecer, de tan solo el 2% de los casos de cáncer. Sin embargo, se trata de tipos de cáncer muy graves y de evolución rápida (melanomas). Para limitar los efectos nocivos de los rayos ultravioletas basta con utilizar cremas con un alto factor de protección.

MICRONUTRIENTES PROTECTORES

Estudios científicos recientes han permitido conocer de forma cada vez más precisa el impacto de determinadas sustancias alimentarias en la prevención del cáncer. Muchas veces se confirma lo que ya sabíamos empíricamente desde hacía tiempo. Por ejemplo, hace años que se subrayan las virtudes protectoras del ajo, la cebolla y los vegetales en general. Pero ahora los científicos han logrado aislar estas sustancias y conocer mejor cómo actúan en nuestro organismo. Estas moléculas benéficas son muy numerosas y variadas, y desde luego todavía no se conocen todas. En los próximos años se perfeccionarán los análisis y se descubrirá el papel específico de otras sustancias presentes en los alimentos y que hoy en día se desconocen. A continuación haremos un recorrido general por los variados micronutrientes protectores presentes en nuestros platos, que seguramente consumimos a diario sin ser conscientes de ello.

VITAMINA C

La vitamina C (o ácido ascórbico) es sin duda la más conocida de las vitaminas, y destaca por su acción tónica, que ayuda a

combatir el resfriado y que aporta energía para el periodo invernal. Sus propiedades son muy numerosas, pero en los últimos años se está estudiando especialmente su capacidad antioxidante. Es muy reactiva al oxígeno, y se «sacrifica» para proteger a nuestros tejidos de los efectos negativos que éste produce. Es un verdadero escudo que favorece la defensa de las células contra los efectos de los radicales libres producidos por la contaminación o el consumo de tabaco, por ejemplo. Pero ese escudo es efímero, así que resulta indispensable aportar frecuentemente vitamina C a nuestro organismo, para que esta protección sea regular y eficaz.

Las mejores fuentes alimenticias de vitamina C son los cítricos (limón, naranja, pomelo, mandarina, etc.), el kiwi, la fresa, las frutas exóticas (guayaba, mango, etc.), las coles (repollitos, brotes, coliflor, brócoli, etc.), los pimientos y el perejil.

La cocción destruye la vitamina C, por ello la única garantía de aprovechar el aporte de vitamina C de los vegetales es consumirlos crudos. Pero tampoco hay que atiborrarse de comprimidos de vitamina C, ya que su dosis excesiva no puede ser almacenada por el organismo y se elimina rápidamente a través de la orina. Por otro lado, la vitamina C, como todas las sustancias fitoquímicas, es más eficaz si se consume junto a otros antioxidantes naturales. Por ello es mejor hincarle el diente a una manzana (que contiene 5 mg de vitamina C por cada 100 g) que tomarse una dosis masiva de vitamina C en comprimidos. Los polifenoles y otras sustancias protectoras de la manzana actuarán en sinergia y por tanto mucho más eficazmente.

Referencias

Nuestras necesidades diarias de vitamina C son de 100 a 120 mg, aportes contenidos en una naranja y un kiwi.

Consejos prácticos

Recomendaciones para satisfacer las necesidades de vitamina C:

—Consumir algún vegetal crudo en cada comida, ya sean frutas o verduras.

—Aumentar la aportación de vitamina C en caso de estar expuesto regularmente al sol (trabajo en el exterior), si se vive en un lugar muy contaminado o si se es fumador.

—Consumir los vegetales de temporada lo más maduros posible, ya que así son más ricos en vitamina C.

—Aliñar de vez en cuando las verduras (crudas o no) y el pescado con limón, ya que constituye un aporte adicional de vitamina C.

VITAMINA E

Se trata de un poderoso antioxidante, igual que la vitamina C. Previene la oxidación de los lípidos, principalmente de aquellos que constituyen las membranas celulares. En combinación con la vitamina C y sobre todo con los carotenoides permite combatir los efectos de los radicales libres, y por ese motivo ayuda a la prevención del cáncer. Un aporte adecuado de vitamina E contribuye igualmente al buen funcionamiento del sistema inmunitario, que también está implicado en la génesis del cáncer.

Está comprobado además que sus efectos antioxidantes ayudan a la prevención de las enfermedades cardiovasculares (prevención del infarto de miocardio). La multifuncional vitamina E también se conoce como la vitamina «antienvjecimiento». Si bien no nos impide realmente que nos vayamos haciendo mayores, sí que nos permite envejecer en mejor forma.

Gracias a su poder antioxidante, la vitamina E evita el enranciamiento de las grasas insaturadas contenidas en los alimentos. Si nuestro plato es rico en aceites vegetales, pescado azul y frutos oleaginosos, los aportes de vitamina E serán más abundantes. Las mejores fuentes alimentarias de vitamina E son los aceites de aliño (girasol, maíz, oliva, etc.), los frutos oleaginosos y las margarinas vegetales. Por otro lado, las frutas y las verduras también representan una fuente complementaria de vitamina E nada despreciable, en particular el kiwi, el aguacate y los canónigos.

Referencias

Necesitamos de 12 a 15 mg diarios de vitamina E, contenidos por ejemplo en dos cucharadas soperas de aceite vegetal y 20 g de avellanas.

Consejos prácticos

Si se eligen bien las materias grasas las necesidades de vitamina E serán bastante fáciles de cubrir.

—Optar por materias grasas vegetales (aceite virgen y margarina) enriquecidas con vitamina E.

—Consumir regularmente frutos oleaginosos (avellanas, almendras, nueces, etc.) ya que tienen un alto contenido en vitamina E.

—El aguacate es una excelente fuente de vitamina E y de otros micronutrientes. Es recomendable consumirlo una vez a la semana.

CAROTENOIDES

Son los pigmentos vegetales anaranjados o rojizos que tanto colorido aportan a nuestros platos. Están presentes en zanahorias, tomates, albaricoques, pimientos o espinacas, entre otros. Entre este vasto conjunto de sustancias destacan el beta-caroteno (o provitamina A) y el licopeno.

Estos compuestos favorecen la prevención del cáncer ya que bloquean los procesos implicados en la proliferación de células malignas. Igual que la vitamina E, los carotenoides también tienen efectos protectores sobre los lípidos que constituyen la membrana de la célula. El licopeno juega un papel importante en la comunicación celular, que muchas veces se bloquea durante el desarrollo tumoral. A día de hoy ya se conoce mejor esta química tan específica, y eso permite comprender en qué procesos cancerígenos están implicadas determinadas moléculas protectoras. Por ejemplo, durante años únicamente el beta-caroteno ha sido considerado interesante para la salud (como precursor de la vitamina A). Pero cada vez más se empiezan a entrever los beneficios de una alimentación rica en otros carotenoides.

En la práctica, consumir carotenoides es bien sencillo, porque están presentes en todas las verduras y frutas con colores que van del amarillo al rojo. Los vegetales verdes, como las espinacas, la rúcula o el pimiento verde están igualmente bien provistos de carotenoides. Lo que ocurre es que los pigmentos anaranjados o rojizos están enmascarados por el verde de la clorofila.

Referencias

Las necesidades de beta-caroteno son las únicas que han conseguido evaluarse de manera precisa (más o menos de 2 a 2,5 mg diarios). Consumiendo 50 g de zanahorias ya se cubren estas necesidades, pero se aconseja diversificar los aportes de carotenoides a partir del consumo de otros vegetales (tomate, mango, albaricoque, ensalada verde, etc.).

Consejos prácticos

—Añadir alguna fruta o verdura de color intenso a cada comida garantiza el aporte de carotenoides.

—Los carotenoides no se destruyen por la cocción, por eso las zanahorias, el brócoli, los tomates o las espinacas cocidas siguen siendo buenas fuentes de carotenoides.

—La materia grasa favorece la asimilación del licopeno, así que no hay que dudar en aliñar con un chorrito de aceite de oliva los tomates, el coulis de tomate, etc.

POLIFENOLES

Son un grupo de varios miles de sustancias de las que obviamente todavía no se sabe todo. A pesar de que durante mucho tiempo estos pigmentos vegetales se han considerado inútiles, e incluso se les ha llamado «compuestos antinutritivos», a día de hoy ya se conocen mejor. Su poder antioxidante y sobre todo su impacto directo en el bloqueo de los procesos cancerígenos los convierten en sustancias de primera importancia en materia de prevención.

Taninos, fitoestrógenos, flavonoides, fitatos, antocianinas y lignanos son algunos ejemplos de polifenoles, y solo se encuentran en el mundo vegetal. Algunos son fáciles de detectar por su color (las antocianinas de la col lombarda, de las bayas o de la uva) o porque dan una cierta astringencia a los alimentos (taninos del té o del vino tinto). Pero la mayoría de los polifenoles no son visibles, como en el caso de los flavonoides de la manzana, de la cebolla o de la patata. En general, las frutas y las verduras son una buena fuente de polifenoles, igual que el té, el café, el cacao, los cereales integrales o el vino tinto.

Referencias

Se calcula que es necesario consumir alrededor de 1 g de polifenoles al día en el marco de una alimentación preventiva. Para cubrir esa necesidad hay que privilegiar el consumo de vegetales, ya que los alimentos de origen animal no contienen polifenoles.

Consejos prácticos

—Beber té bien infusionado o café, según el gusto.

—Consumir tres piezas de fruta fresca al día, variando la selección dependiendo de la estación (frutas del bosque, manzanas, uva, cítricos, etc.).

—Ir variando las féculas, ya que no todas contienen los mismos polifenoles (patata, avena, bulgur, etc.).

—Las semillas de lino y la leche de soja aportan respectivamente lignanos e isoflavonas, poco presentes en otros alimentos.

SUSTANCIAS AZUFRADAS

Estas moléculas son responsables del sabor tan característico de la col y de las hortalizas aliáceas (ajo, cebolla, puerro). Aunque sus nombres no suenen demasiado, hay decenas de ellas cuyas virtudes se van conociendo cada vez más; por ejemplo, los glucosinolatos e isotiocianatos de la col, la aliína del ajo y de la chalota, etc. A pesar de su débil poder antioxidante, estas moléculas aromáticas tienen un impacto directo en la prevención del cáncer. En concreto, los glucosinolatos de la col presentan un efecto preventivo perfectamente documentado contra el cáncer de pulmón, los cánceres digestivos o el cáncer de mama y de cuello de útero. El modo de actuación de estas sustancias azufradas es múltiple; por un lado detoxifican los compuestos cancerígenos y por otro actúan de «escudo» de las hormonas femeninas (estrógenos) implicadas en la génesis del cáncer de mama, entre otros. Hay muchos estudios que se centran en el brócoli, pero es recomendable consumir también el resto de especies de coles, ya que cada una de ellas contiene sustancias específicas. Desde la col de Bruselas, pasando por la coliflor, la col lombarda, la col china o el repollo, no hay duda de que en cuestión de coles no faltan las variedades.

El resto de crucíferas como berros y rábanos también son beneficiosas para la prevención del cáncer.

En resumen, las aliáceas contienen diferentes sustancias azufradas cuyas virtudes de protección cardiovascular se conocen desde siempre. Hoy en día se están estudiando también sus efectos preventivos en el cáncer de próstata y de estómago.

Referencias

No existen recomendaciones concretas respecto a las sustancias azufradas, pero es aconsejable consumir hortalizas aliáceas al menos una vez al día, y coles u otras crucíferas de una a dos veces por semana.

Consejos prácticos

—Añadir ajo, cebolla, cebolleta o chalota todos los días en las ensaladas o en los platos de verduras crudas.

—Las sustancias azufradas son hidrosolubles y sensibles al calor, y por ello se conservan mejor si se cocinan al vapor o al wok.

—Es interesante ir variando de crucíferas a lo largo del año para no saturarse de una variedad concreta y para aprovechar todas las propiedades de cada una de ellas. Por ejemplo, se pueden consumir rabanitos en primavera, rábano negro en invierno, repollo y lombarda en invierno, col china en verano, etc.

FIBRA VEGETAL

Las propiedades protectoras del colon que tiene la fibra vegetal se conocen desde hace décadas. De hecho, las poblaciones que han mantenido una alimentación rica en vegetales y por tanto en fibra presentan una menor incidencia de tumores colorrectales e incluso de cáncer de mama. Como demuestran otros estudios más específicos, para explicar este fenómeno no hay que centrarse únicamente en las virtudes de la fibra. El efecto de los demás componentes fitoquímicos de los vegetales es sin duda igual o más importante que el de la fibra.

En cualquier caso, la fibra vegetal acelera el tránsito de las sustancias tóxicas y por tanto limita el tiempo de contacto de

estos compuestos con la mucosa digestiva. Este efecto mecánico es importante porque evita la primera etapa del proceso de cancerización. Por otra parte, algunas fibras denominadas solubles (como por ejemplo las pectinas) también juegan un papel importante en el equilibrio de la flora intestinal, que por sí sola es capaz de detoxificar el contenido del colon y de secretar sustancias protectoras.

A pesar de que a la fibra ya no se le concede el papel protagonista en la lucha contra el cáncer que en otro tiempo se le atribuía, sigue teniendo importancia por su modo de acción propio que completa el de las demás sustancias protectoras.

Todos los alimentos de origen vegetal contienen fibra: frutas, verduras, leguminosas y cereales integrales (pan integral, arroz moreno, etc.). También son buenas fuentes de fibra las semillas y granos (lino, girasol, nuez) y las frutas secas como las ciruelas y los higos.

Referencias

Se calcula que las necesidades de fibra vegetal oscilan entre los 25 y los 30 g al día, pero en países como Francia se consumen alrededor de 15 g diarios. Estas cantidades diarias recomendadas pueden cubrirse con unas cinco o seis rebanadas de pan integral, un puñado de frutos secos y cinco porciones de frutas y verduras.

Consejos prácticos

—Elegir pan integral con semillas de girasol, sésamo o semillas de lino, sobre todo si se toma poco.

—Variar la fuente de fibra. Por ejemplo, consumir cereales para el aporte de celulosa y frutas y verduras para el aporte de pectina, que es más suave.

—En caso de colon irritable, consumir más a menudo vegetales cocinados en vez de crudos, porque así la fibra resulta menos irritante.

OMEGA-3

Las ventajas para la salud de los ácidos grasos omega-3 son bien conocidas: favorecen la prevención de las enfermedades car-

diovasculares. Sin embargo, los beneficios para la salud derivados de una alimentación rica en omega-3 están menos documentados en el caso del cáncer. Aún así, diferentes estudios demuestran su efecto protector respecto al cáncer de mama, de próstata o de colon. La acción positiva de los omega-3 parece estar asociada a su efecto antiinflamatorio natural y a su impacto directo en el crecimiento tumoral (limitación del desarrollo vascular descontrolado en torno al tumor). Los omega-3 están presentes en el pescado azul (atún, caballa, salmón, etc.) y también en determinados vegetales (semillas de lino, nueces o aceite de colza, entre otros). Los omega-3 vegetales y los de origen marino poseen estructuras diferentes y complementarias, y por ello es recomendable alternar el consumo de estas dos categorías. Finalmente, cabe destacar que algunas verduras de hoja son fuentes secundarias de omega-3 fáciles de tomar regularmente, como los canónigos, por ejemplo.

Referencias

Las necesidades diarias de omega-3 son de 2 g aproximadamente, pero pocas veces las cubrimos con nuestra alimentación de tipo occidental. Para mejorar los aportes de omega-3 es necesario consumir diariamente dos cucharadas soperas de aceite de nuez o de colza (o de margarina enriquecida con omega-3), y pescado azul unas dos o tres veces por semana.

Consejos prácticos

Recomendaciones para mejorar los aportes de omega-3:

—Consumir nueces regularmente, una o dos al día.

—Comer sardinas, atún o caballa en lata una o dos veces por semana, ya que los omega-3 no se ven alterados por el proceso de esterilización de la conserva.

—Si no resultan muy difíciles de encontrar, consumir pan o galletas con semillas de lino, porque son unas de las mejores fuentes de omega-3.

OLIGOELEMENTOS (CINC, SELENIO, ETC.)

Algunos oligoelementos forman parte de sistemas enzimáticos capaces de reducir los efectos negativos de los radicales libres.