

*Cáncer y dieta
antiinflamatoria*

**VOL. 1
OCTUBRE**

REVISTA MENSUAL

Nutra **Sien100**[®]
Nutrición y Alimentación Integral

ÍNDICE

**¿QUÉ ES EL
CÁNCER?**

01

02

INFLAMACIÓN

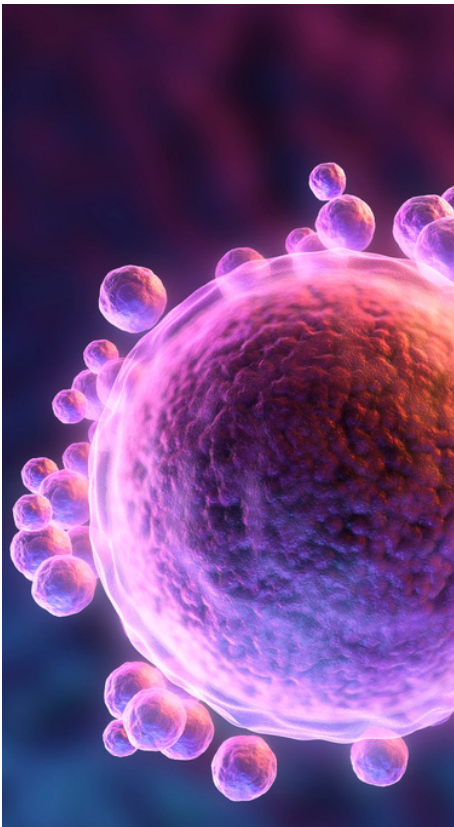
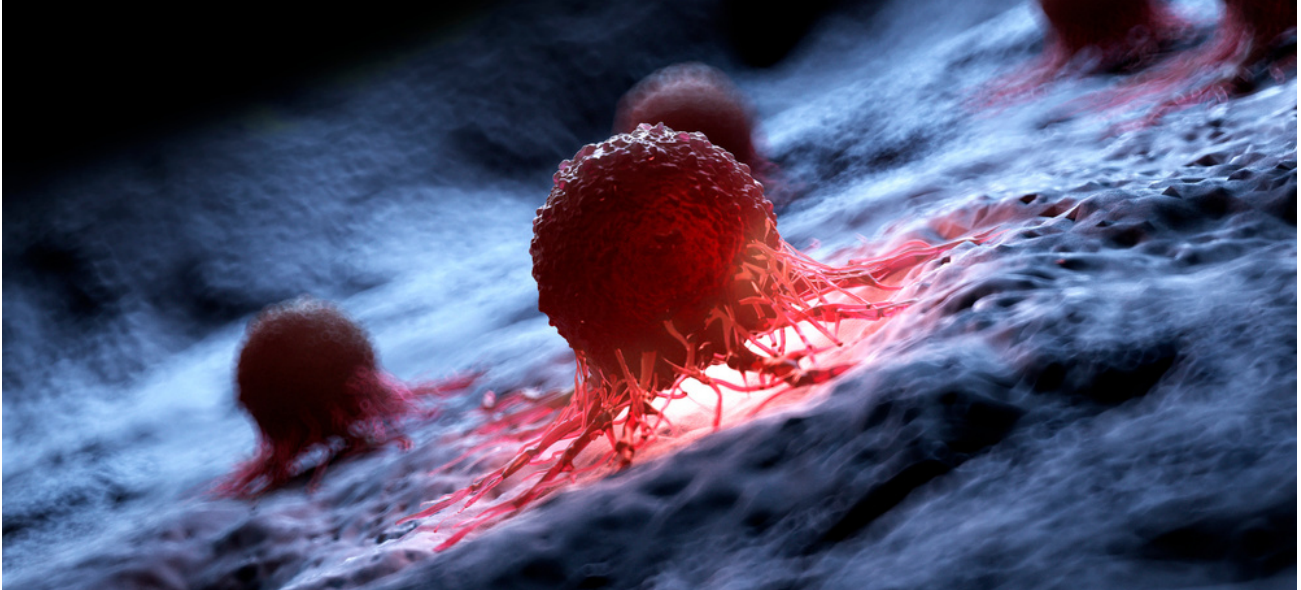
**DIETA
ANTIINFLAMATORIA**

03

05

**¿QUÉ RECOMENDAMOS
EN NUTRASIEEN100?**

¿QUÉ ES EL CÁNCER?

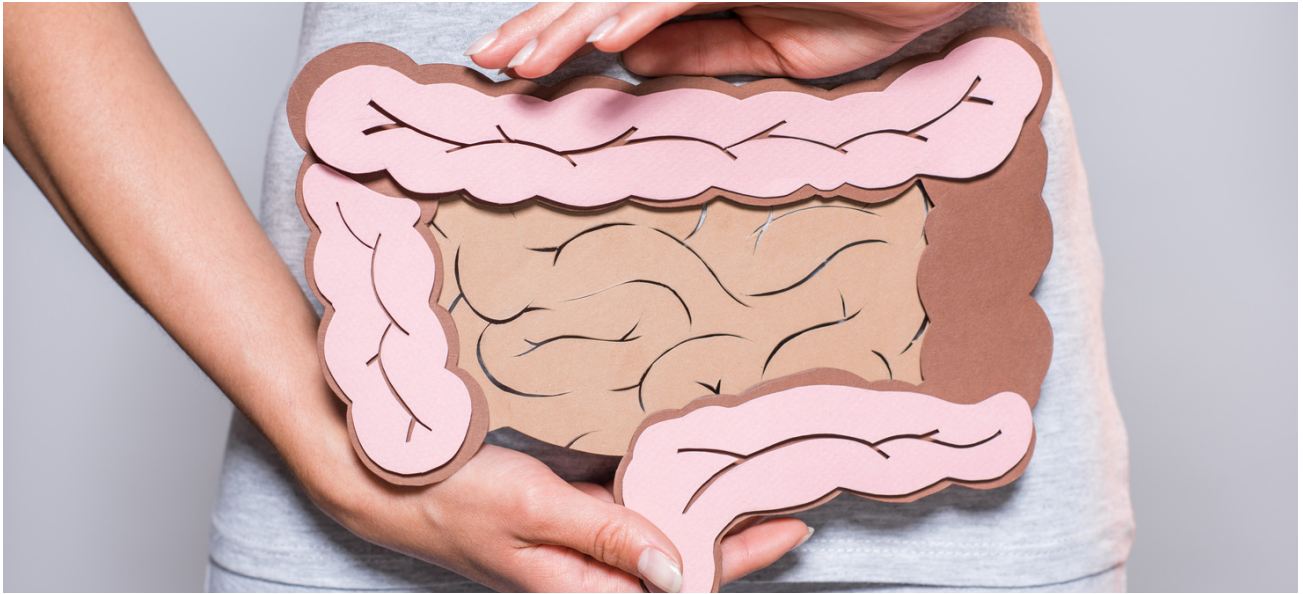


El cáncer es una enfermedad por la que algunas células del cuerpo se multiplican sin control y se diseminan a otras partes del cuerpo.

Es posible que el cáncer comience en cualquier parte del cuerpo humano, formado por billones de células. En condiciones normales, las células humanas se forman y se multiplican (mediante un proceso que se llama división celular) para formar células nuevas a medida que el cuerpo las necesita. Cuando las células envejecen o se dañan, mueren y las células nuevas las reemplazan.

A veces el proceso no sigue este orden y las células anormales o células dañadas se forman y se multiplican cuando no deberían. Estas células tal vez formen tumores, que son bultos de tejido. Los tumores son cancerosos (malignos) o no cancerosos (benignos).

INFLAMACIÓN



Inflamación

La inflamación es la respuesta local al daño celular (producido por un agente infeccioso, daño físico o estrés metabólico), y repararse a sí mismo.



La microbiota intestinal es responsable en un 70% del sistema inmunológico, pues protege a la mucosa intestinal que es un recubrimiento de protección en nuestro intestino. La microbiota intestinal es un conjunto de organismos vivos que forman un ecosistema, y el estado de este ecosistema depende de nuestra alimentación. Para tener una microbiota intestinal sana es necesario comer saludablemente, de esta forma evitamos que bacterias y diferentes fuentes de inflamación externa ingresen a nuestro organismo y así pueda aprender de ellas para identificarlas a futuro y saber cómo eliminarlas. La dieta antiinflamatoria es una propuesta nutricional para que dure en el tiempo y favorezca un buen terreno del organismo para ayudar a mantener el cuerpo en buen estado de salud. Está indicada para todas aquellas personas con enfermedades crónicas que deseen mejorar su estilo de vida.

DIETA ANTIINFLAMATORIA



¿Qué es?

La dieta antiinflamatoria es un programa nutricional basado en alimentos que reducen la inflamación crónica en el organismo

¿PARA QUIÉN ESTÁ INDICADA?

Está indicada para todas aquellas personas con enfermedades crónicas que deseen mejorar su estilo de vida como el paciente hipertenso, con diabetes, con cardiopatía isquémica, enfermedad autoinmune, artritis, demencia y algunos cánceres previa valoración por el especialista.

En la actualidad, la nutrición no solo es vista como una recomendación genérica en la consulta médica, existen dietas con enfoque terapéutico que ayudan a mejorar enfermedades y la dieta antiinflamatoria es una de ellas, ya que regula los procesos inflamatorios crónicos en nuestro organismo. En general, tiene un bajo contenido en grasa trans y alto contenido en verduras y ácidos grasos esenciales omega 3. Sus beneficios son el alivio de los síntomas de enfermedades inflamatorias, la aceleración de la pérdida de peso, la reducción del riesgo cardiovascular, el aumento del colesterol HDL y la disminución del LDL, así como también reduce significativamente los niveles de glucosa e insulina.



¿EN QUÉ CONSISTE?

FRUTAS Y VERDURAS

El consumo de frutas y verduras variadas garantiza un consumo de una serie de componentes (fitoquímicos) con efecto antioxidante y antiinflamatorio.

Una dieta antiinflamatoria se basa en verduras y frutas para formar una gran parte de la dieta. Las verduras y frutas son abundantes en nutrientes beneficiosos, contienen grandes concentraciones de polifenoles, dándoles sus colores característicos y, lo que es más importante, proporcionando sus propiedades antiinflamatorias.

CEREALES

Los cereales integrales con un bajo índice glucémico son el pilar de una dieta antiinflamatoria. Es importante elegir granos con todas sus partes originales presentes (CHÍA, LINAZA). La mayoría de estos granos enteros también son ricos en fibra, lo que se ha demostrado de forma independiente que reduce los marcadores de inflamación.

GRASAS

Una de las diferencias significativas entre una dieta antiinflamatoria y otras dietas es el énfasis en las llamadas grasas antiinflamatorias. Estas grasas pueden estar presentes en los alimentos, pero también se pueden agregar a la dieta a través de la suplementación de Ácidos grasos omega 3. El pescado de agua fría es una de las fuentes de proteínas con los niveles más altos de ácidos grasos omega 3, particularmente salmón, sardinas y anchoas.

PROTEÍNAS

El tipo de grasa contenida dentro de la fuente de proteína es un determinante central en si es antiinflamatorio versus proinflamatorio por lo que se debe preferir carnes magras.

Las leguminosas son una excelente fuente de proteína vegetal. Los nutrimentos saludables en la soya contribuyen a su efecto antiinflamatorio.

¿QUÉ CONSUMIR CON MODERACIÓN?

- Productos industrializados: debido a las sustancias químicas, colorantes, conservantes, sabores y saborizantes contenidos en su fabricación.
- Cereales refinados: panes, galletas en general, harina de maíz.
- Carne: carne con mucha grasa.
- Refrescos, bebidas alcohólicas, azúcares, dulces y frituras.



¿QUÉ RECOMENDAMOS EN



NUTRACOMPLEX

Es un complejo de SUPERFOODS que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico para prevenir enfermedades y favorece la disminución de procesos inflamatorios.



PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS

Fortalece tu sistema inmunológico gracias a la relación que existe entre tu flora intestinal y el sistema inmunológico.



CÚRCUMA VEGANO

Fortalece el sistema inmunológico. Con propiedades antiinflamatorias.

