

OMEGA 3 PREVIENE CÁNCER DE MAMA

• Otra forma es comer sanamente desde niño



Los pescados azules como el atún, la sardina y la trucha, son fuente perfecta de Omega 3.



Alimentarse de forma saludable con frutas y verduras previene la aparición de células cancerígenas principalmente las que provocan el cáncer de mama.

EFRÉN LÓPEZ MADRIGAL
elopez@prensalibre.co.cr

Fotos: Luis Morelz/
Melissa Fernández

hay que consumirlos de una forma balanceada. Las verduras y las frutas son los más ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes.

Según estudios elaborados en los Estados Unidos, los ácidos grasos como el Omega 3, se relacionan exclusivamente con la prevención del crecimiento de células cancerígenas en el cuerpo. Por su parte la Organización Mundial de la Salud, señala que lo ideal es que las personas consuman de dos a tres porciones de estos ácidos durante la semana.

“Además, se ha visto que el consumo excesivo de gra-

sas provoca gran cantidad de cánceres, principalmente el de mama, debido a todas las enfermedades que surgen con la obesidad y cuando no se realiza actividad física. Sin importar los antecedentes, las personas tienen que aprender a consumir vitamina C, uvas, naranjas y guayabas para prevenir la aparición de la células cancerígenas en el cuerpo” explicó Andrawus.

FUENTE DE VIDA

La especialista comentó que en las frutas y vegetales se encuentran los fitoquímicos que se encargan de dar el color a los alimentos, tienen efectos contra el crecimiento del cáncer.

El doctor del Hospital Metropolitano, Felipe Herrera, aseguró que la alimentación es un factor importante, pero hay que cuidar lo que se ingiere, ya que las mujeres de los países accidentales son más propen-



“Hay que alimentarse de una forma balanceada y conocer esas frutas, verduras y carnes ricas en Omega 3, que impiden la aparición de células cancerígenas”, Nahida Andrawus, nutricionista de Sardimar.

sas al cáncer por el consumo de grasas, harina, endulcorantes artificiales y azúcares.

Además, gracias a los antioxidantes de la vitamina E y C, los cuales ayudan a la prevención del cáncer de mama. Otro de los causantes de este mal es el consumo de alcohol y tabaco.

ALIMENTOS RICOS EN OMEGA 3

- Anchoas
- Huevos
- Galletas
- Verdolaga
- Lechuga
- La soja
- Espinacas
- Fresas
- Pepino
- Coliflor
- Piña
- Almendras
- Las nueces
- Aceite de linaza
- Aceite de canola
- Aceite de nuez
- El aceite de germen de trigo

Fuente: Portal alimentación y salud.

POR SALUD

“Me hice mis exámenes y por dicha salí bien, pero veo que hay muchas mujeres que no se cuidan”,



Thelma Gutiérrez.

“Mi doctora me dice que no me los haga porque no los necesito, pero creo que se equivoca porque todas las mujeres de mi edad se lo hacen y porque soy diabética me dice que no me toca hacérmelo”,



Lorena Umaña.

“Sí trato de alimentarme sanamente para evitar que aparezca cualquier tipo de enfermedad”,



Teresita Gómez.