

# 7 Alimentos para la prevención del Cáncer de Mama



## Coliflor

Contiene sulforafano, un compuesto que se ha demostrado que tiene efectos anti-cáncer. El sulforafano se libera cuando la coliflor se descompone, en otras palabras cuando la masticamos. Este compuesto busca y destruye ciertas células cancerosas sin dañar las células sanas.



## Zanahoria

Pensaríamos que las zanahorias son buenas solo para la vista, pero investigaciones demuestran que ellas también son buenas contra algunos tipos de cáncer, como por ejemplo el cáncer de próstata.



## Aguacate

No muchas personas son fanáticas de esta fruta, pero el aguacate tiene una abundancia de nutrientes, principalmente antioxidantes que se han demostrado que podrían reducir el riesgo a contraer cáncer. Los aguacates también tienen una alta cantidad de grasa monoinsaturada saludable. Esta es una fruta rica en grasas, que en realidad ayuda a perder peso.



## Brócoli

El brócoli es uno de los mejores combatientes del cáncer naturales. El cáncer de colon y de vejiga se encuentran entre los dos principales tipos de cáncer que pueden tratarse o incluso prevenirse al comer brócoli. También contienen niveles altos de fibra que aseguran una buena digestión.



## Ajo

Comer ajo tiene numerosos beneficios para la salud. El ajo es capaz de detener las células cancerosas para multiplicarse y diseminarse. También tiene efectos antivirales y antibacterianos, actuando como antibiótico y así como ayuda a las infecciones causadas por hongos.



## Tomate

Los tomates son sanos y sabrosos a la vez. Cuando están cocidos ayudan al cuerpo a liberar más licopeno, un fitoquímico que proporciona beneficios para combatir el cáncer. Los tomates también proporcionan una gran cantidad de antioxidantes para el cuerpo.



## Nuez

¿Quieres prevenir el cáncer de mama o cáncer de próstata? Las nueces pueden ser tu respuesta, ya que contienen una gran cantidad de ácidos grasos omega 3, que son un tipo de ácidos grasos realmente beneficiosos para nuestra salud. Algunos de los beneficios son: la reducción de enfermedades coronarias del corazón y también bajar el colesterol alto.

#Octubre  
Rosa