

Chocolate, té verde, coles, moras y cúrcuma para prevenir el cáncer

Imparte el doctor Sergio Gallegos Castorena, la conferencia “Alimentos que combaten el cáncer, en la Semana Científico Cultural del CUCEI

Bajo un disfraz de Thor, el Dios del [Trueno](#) [1], el doctor Sergio Gallegos Castorena, encargado de la Clínica de Leucemias del Servicio de Hemato-Oncología Pediátrica del Nuevo Hospital Civil de Guadalajara “Dr. Juan I. Menchaca”, participó en la XXIV Semana Científico Cultural del QFB “Dra. Ruth Padilla Muñoz”.

Fiel a su estilo de disfrazarse de diversos personajes de ficción para atender a sus pequeños pacientes, pero ahora ante estudiantes del Centro Universitario de Ciencias Exactas e Ingenierías (CUCEI), impartió la charla “Alimentos que combaten el cáncer”.

De manera sencilla, explicó cómo se va generando el cáncer dentro del cuerpo humano y qué alimentos naturales, que tenemos en casa, poseen sustancias que científicamente se ha comprobado pueden combatirlo.

“Nosotros comemos pequeños análogos de quimioterapia todos los días, sin los efectos adversos de ésta, pero que sí van a tener un efecto en la reparación de nuestras células, en la inhibición de la progresión, promoción y manifestación típica del cáncer”, señaló.

Dijo que nunca es tarde para empezar esta práctica. Resaltó que lo importante es tener un consumo diario de estos alimentos que brindan protección contra la enfermedad y que, incluso en los pacientes que ya padecen el cáncer, este consumo, junto con los tratamientos médicos indicados, potencian y pueden ayudar a que exista una mayor supervivencia u oportunidad de curarse.

Entre estos alimentos mencionó a la familia de las coles, el brócoli, el té verde, que aunque no se consume tanto en el país es rico en antioxidantes y tiene sustancias llamadas catepsinas, que son antineoplásicas, por lo que recomienda dejar el saquito de té verde más de diez minutos en el agua, puesto que con ese tiempo se liberan las sustancias anticáncer y que debe ser consumido antes de los 40 minutos de haberse preparado.

“Otros alimentos que nos ayudan son la cúrcuma, un alimento que prácticamente no se consume en nuestra dieta y que podemos agregarlo como aderezo en ensalada, en sopas, o un curry de la India. Las uvas rojas y el vino tinto, del que se ha demostrado un efecto protector no sólo para la enfermedad cardiovascular, sino también contra el cáncer. Los cítricos, las moras y el chocolate, este último que contenga más de 70 por ciento de cacao”, resaltó Gallegos Castorena.

Si se inicia el consumo de la soya de germinado en edades tempranas, las mujeres tienen una

menopausia más amigable y menor posibilidad de desarrollar cáncer de mama y cervicouterino.

“En nuestra mesa está la oportunidad de prevenir o de reducir el riesgo de ciertas enfermedades. Es ideal cambiar fármacos por alimentos. Ya lo decía Galeno: ‘Que tu medicina sea tu alimento’, y comiendo podemos mantenernos en un buen estado”, concluyó.

A T E N T A M E N T E

"Piensa y Trabaja"

Guadalajara, Jalisco, 9 de mayo de 2018

Texto: Laura Sepúlveda

Fotografía: Adriana González

Etiquetas:

[Sergio Gallegos Castorena](#) [2]

[encargado](#) [3]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/chocolate-te-verde-coles-moras-y-curcuma-para-prevenir-el-cancer>

Links

[1] <https://es.wikipedia.org/wiki/Trueno>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/sergio-gallegos-castorena>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/encargado>