

Evitar los embutidos y fritangas reduce el riesgo de padecer diversos tipos de cáncer

Anuncian Cuarto Diplomado en Nutrición Oncológica 2018, a partir del 24 de agosto

La obesidad está relacionada con 11 tipos de cánceres como los de esófago, hígado, riñón, estómago, colon rectal, próstata avanzada, mama postmenopáusica, vesícula, páncreas, ovario y endometrio, afirmaron la doctora Katja Stein y la maestra Miriam Hernández Franco, académicas del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS).

La obesidad se identifica mediante el índice de masa corporal (IMC), que se obtiene al dividir los kilogramos de peso entre el cuadrado de la estatura en metros. Según la Norma Oficial Mexicana NOM-174-SSA-1998, "Para el manejo integral de la obesidad", ésta se identifica por la presencia de un IMC mayor a 27 en población adulta en general, y en población de talla baja (mujer con estatura menor a 1.50 metros y 1.60 en hombres) mayor a 25.

La doctora Katja Stein recomendó, para reducir los riesgos de padecer cáncer, que las personas lleven un estilo de vida saludable, que incluye una dieta adecuada, y disminución en el consumo de carnes rojas (de res y puerco), además de las procesadas como jamón y embutidos.

Señaló que el consumo de carnes frías y embutidos se relaciona con el cáncer del tracto gastrointestinal, como de colon y estómago. Además, una persona debe hacer por lo menos 30 minutos diarios de actividad física, ya que el sedentarismo se ha asociado con un incremento de los cánceres de colon y recto.

Es necesaria una dieta rica en cereales integrales, verduras, frutas y leguminosas como frijoles y lentejas, además de consumir cinco o más porciones de frutas y vegetales de manera diaria y limitar el consumo de comida rápida y alimentos procesados con alto contenido de grasas, almidones o azúcar, subrayó Stein.

A las mujeres se les recomienda amamantar a sus bebés para disminuir los riesgos de padecer cáncer de mama.

El cáncer y los alimentos son temas que se abordarán en el Cuarto Diplomado en Nutrición Oncológica 2018, dirigido a profesionales de la salud como licenciados en Nutrición, Medicina y Enfermería.

Tendrá lugar durante los viernes del 24 de agosto al 24 de noviembre, de 15:00 a 19:00 horas, y los sábados de 8:00 a 15:00 horas, informó la maestra Hernández Franco, investigadora del Departamento de Clínicas de la Reproducción Humana, Crecimiento y Desarrollo Infantil del CUCS.

El diplomado consta de tres módulos: 1. Epidemiología, metabolismo e inmunología del paciente con

cáncer; 2. Terapia nutricia para la prevención y mantenimiento después del cáncer, y 3. Manejo nutricional del paciente oncológico.

Y cuenta con la participación de más de 50 maestros nacionales y extranjeros que participarán con ponencias presenciales y videoconferencias. El cupo es para 25 personas y la sede es el CUCS. Los interesados pueden ingresar en la dirección electrónica

<http://www.cucs.udg.mx/evento/4o-diplomado-en-nutricion-oncologica-2018> [1]

El cáncer es un proceso de crecimiento y diseminación incontrolada de células. Puede aparecer en cualquier lugar del cuerpo. Es un problema de salud pública en todo el mundo y afecta a personas de todas las edades y condiciones.

A t e n t a m e n t e

"Piensa y Trabaja"

Guadalajara, Jalisco, 14 de agosto de 2018

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: Gustavo Alfonso | Fernanda Velázquez | Aryana Benavides

Etiquetas:

[Katja Stein](#) [2]

[Miriam Hernández Franco](#) [3]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/evitar-los-embutidos-y-fritangas-reduce-el-riesgo-de-padecer-diversos-tipos-de-cancer>

Links

[1] <http://www.cucs.udg.mx/evento/4o-diplomado-en-nutricion-oncologica-2018>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/katja-stein>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/miriam-hernandez-franco>