

ES LA PRIMERA COMIDA QUE REALIZAMOS AL DÍA Y DEBE APORTAR, MÁS O MENOS, EL 25% DE LA INGESTA TOTAL

### COMO LA DE BLANCANIEVES

Las manzanas rojas (Red Delicious) son las que más sustancias anticancerígenas poseen.



**Odile Fernández**  
Médico de familia

Después de superar un cáncer de ovario, durante cuyo proceso decidió cambiar sus hábitos alimenticios, esta médica de familia comparte su experiencia a través de un blog (*misrecetasanticancer.com*) y libros como *Mis recetas de cocina anticáncer* (Ed. Urano). Ella asegura que la quimioterapia hizo su trabajo, pero que el cambio nutricional que sufrió la ayudó mucho a paliar los efectos secundarios de la medicación. Además, hay cada vez más evidencias de que existen alimentos que nos fortalecen frente al desarrollo del cáncer.

## 2 Para prevenir el cáncer

La propuesta de Odile es un desayuno rico en omega-3 que lleve, por ejemplo, semillas o aceite de lino. "Porque el lino es rico en ácido linoléico, que nuestras células convierten en dos sustancias antiinflamatorias: el EPA y el DHA. Además, también contiene fitoestrógenos en forma de lignanos, muy importantes en la

prevención de todo tipo de cáncer hormonodependiente", asegura.

También recomienda incluir: nueces (fuente de omega-3, omega-6 y selenio); sésamo (fuente de calcio y ácido linoleico); avena (rica en fibra soluble que regula el colesterol en sangre); manzana (rica en quercetina, antioxidante y antiinflamatoria).

### CONTENIDO:

- Crema de avena con frutos secos (nueces) y semillas de lino y sésamo.
- Brocheta de manzanas (reineta, fuji y rojas, o Red Delicious). Todas, con piel.