

DOSSIER Desayuno

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.