

10 cambios sencillos para comer más sano

Los recoge la doctora Odile Fernández en su último libro, 'Mi revolución anticáncer' (Planeta), pues la dieta es uno de los pilares en la lucha contra los tumores.

1. ¿No puedes vivir sin arroz?

- X Arroz blanco
- ✓ Trigo sarraceno o quinoa

2. ¿Quieres un bocata?

- X Pan de molde
- ✓ Pan esenio o integral de centeno

3. ¿Te apetece puré?

- X Puré de patatas
- ✓ Puré de coliflor

4. Para apaciguar la sed

- X Zumo de frutas, refresco
- ✓ Agua aromatizada con fruta

5. ¿Algo para untar?

- X Margarina
- ✓ Crema de aguacate

6. ¿Eres una fan de las frituras?

- X Patatas fritas
- ✓ Boniato al horno

7. Para la pizza o pasta

- X Ketchup
- ✓ Tomate troceado

8. ¿Quieres pasta?

- X Pasta blanca
- ✓ Pasta integral

9. ¿Qué aceite usas para cocinar?

- X Aceite de girasol
- ✓ Aceite de oliva virgen extra

10. ¿Te gusta colorear tu comida?

- X Colorante alimentario
- ✓ Cúrcuma

Además... Prima los alimentos crudos, hervidos (a menos de 100 °C y poco tiempo) y escaldados. Evita barbacoas y parrillas, fritos y horneados a alta temperatura.



Cómo tomarlos

Saca más partido de los alimentos anticáncer

Se ha demostrado que algunos protegen frente a los tumores. Pero debes consumirlos de forma correcta

75% de hortalizas, setas y algas + 25% de proteína (sobre todo pescado, huevos y legumbres) + una pizca de grasas saludables: aguacate, semillas, frutos secos, aceite de oliva... Es el secreto de los platos antitumorales que recoge la obra 'Mi revolución anticáncer'. Su autora, la médico de familia Odile Fernández, que superó un cáncer de ovarios con metástasis, explica cómo potenciar el poder anticáncer de los alimentos.

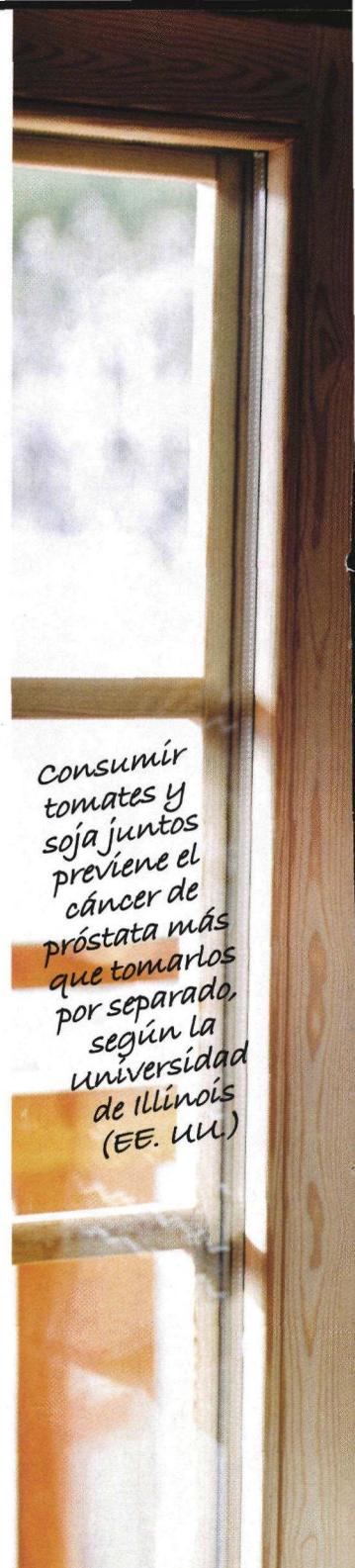
► **El mejor té.** "Por sus polifenoles (sustancia anticáncer), es el verde Sencha japonés". Compra sus hojas sueltas y hiérvelas 10 minutos a unos 70 °C con un poco de piel y pulpa de manzana roja y especias también anticáncer: canela, anís estrella-do. "Toma de 3 a 5 tazas al día".

► **El brócoli, con picante.** Las crucíferas (sobre todo el brócoli) son esenciales en una dieta anticáncer. La doctora Fernández se hace eco de un estudio de la Universidad de Illinois (EE. UU.) que asegura que tomarlo con una comida picante que contenga la enzima mirosi-

nasa (mostaza, rábano picante, wasabi picante...) mejora su efecto protector. En los últimos años se ha empezado a comercializar bimi, un híbrido entre col china y brócoli de sabor suave y dulzón, buena alternativa anticáncer si no te gusta el brócoli. Otra opción de moda para tomar crucíferas es el licuado de kale (la berza).

► **Semillas, molidas al momento.** Añádelas a ensaladas, purés... "Las de lino, si las ingerimos enteras apenas se absorberán por nuestro intestino", dice la doctora. Así que muélelas. "Pasado un tiempo tras la muela [una semana] pierden propiedades". Toma las de chía también recién molidas.

► **Alga kombu al guisar.** En otra de sus obras, 'Guía práctica para una alimentación y vida anticáncer' (Ed. Urano), Odile Fernández insta a acostumbrarnos a añadir el alga kombu a los guisos. "Acorta el tiempo de cocción de las legumbres al ablandarlas y todas sus propiedades pasan al caldo de cocción, un modo sencillo de consumir algas con frecuencia".



Consumir
tomates y
soja juntos
previene el
cáncer de
próstata más
que tomarlos
por separado,
según la
universidad
de Illinois
(EE. UU.)

Un smoothie súper protector

Lo propone también la doctora Fernández. Bate una taza de leche de coco, junto a una cucharada de aceite de coco y otra de semillas de lino o chía, una cucharadita de canela, jengibre y otra de cúrcuma, un plátano y una rodaja de piña. Ideal para desayunar, merendar...