NUTRICIÓN PARA LA LIBERACIÓN DE LAS ENFERMEDADES: EL MODELO HERBÍVORO

ERICK ESTRADA LUGO
UNIVERSIDAD A. CHAPINGO
INSTITUTO NACIONAL DE SALUD INTEGRATIVA, INSI
www.erickestrada.com.mx

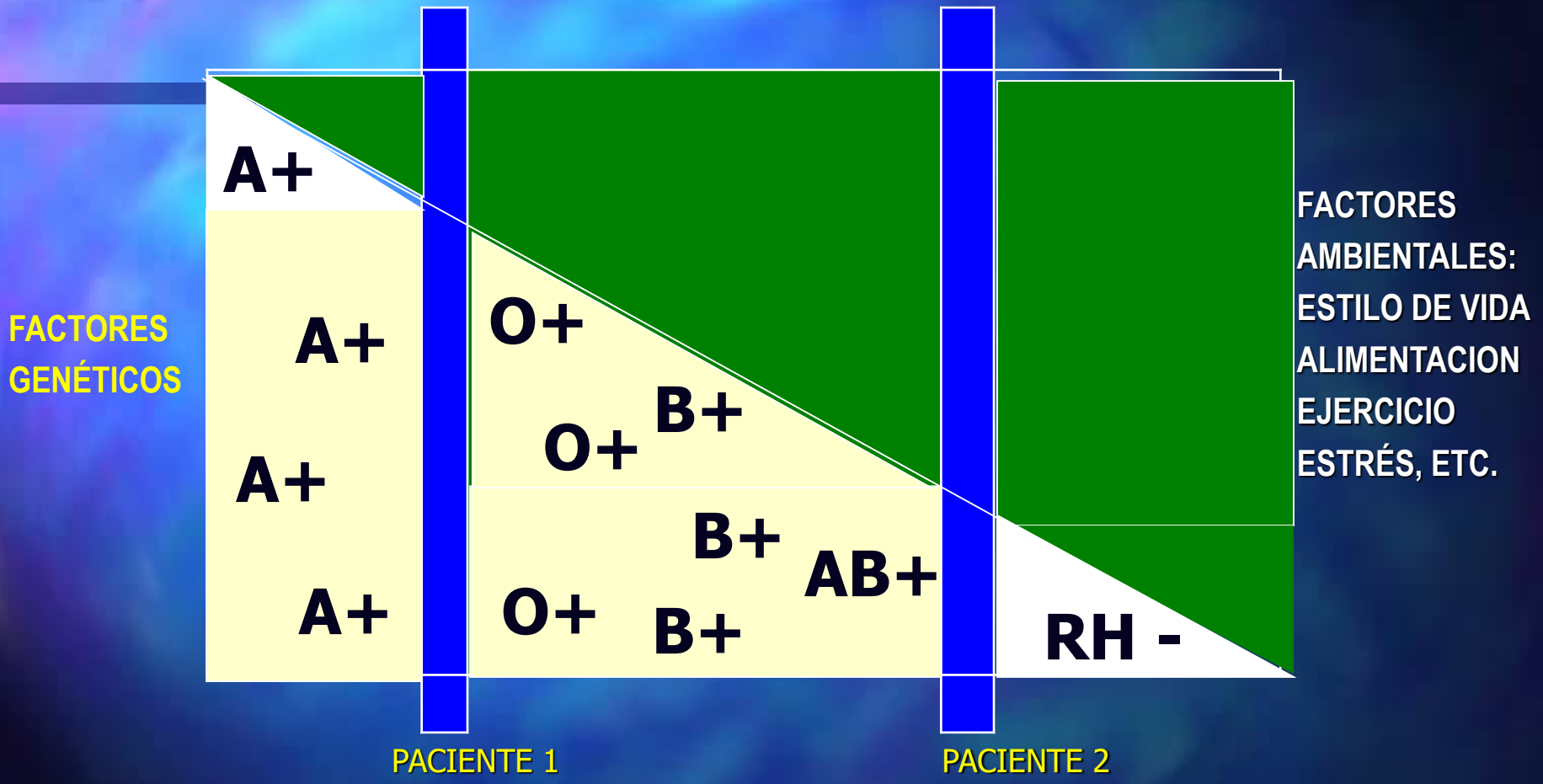
TWITTER: HerbolariaErick
FACEBOOK: Fórmulas Herbolarias Erick Estrada
YOU TUBE: noticiero de la salud con Erick Estrada

ORIGEN DE LAS ENFERMEDADES:

ACTUALMENTE EL ORIGEN DE LAS ENFERMEDADES SE EXPLICA A PARTIR DE FACTORES DE RIESGO, LOS CUALES SE CLASIFICAN EN DOS GRANDES GRUPOS:

1) FACTORES AMBIENTALES
2) FACTORES GENÉTICOS

FACTORES DE RIESGO PARA QUE UNA ENFERMEDAD SE MANIFIESTE



TIPO DE SANGRE

FUENTE: Erick Estrada, I. CONGRESO NACIONAL DE MEDICINA GENÓMICA , 2004.

EL SER HUMANO FORMA PARTE DE LA NATURALEZA!!!

CUANDO LAS ESPECIES ANIMALES VIVEN DE ACUERDO CON LAS LEYES DE LA NATURALEZA, SE ENFERMAN MENOS DEL 5% DE ELLOS.

LA ESPECIE ANIMAL HUMANA, ES LA UNICA EN LA QUE MAS DEL 90% DE SU POBLACION VIVE ENFERMA CUANDO LLEGAN A LA EDAD ADULTA.

EXPERIMENTACIÓN DE LABORATORIO; 4 años en el Bioterio de la Fac. De Medicina de la UNAM (6to. Piso) y 30 años en el Laboratorio de Experimentación Animal, Depto. Fitotecnia, Universidad Autónoma Chapingo.

1.- MODELO OMNÍVORO: RATA BLANCA CEPA WINSTAR.

2.- MODELO HERBÍVORO: HAMSTER DORADO (Mesocricetus auratus)

LA EXPERIMENTACIÓN DE LABORATORIO SE HIZO PRINCIPALMENTE CON LA GRASA DE LA LECHE (MANTEQUILLA) Y CON MENOR FRECUENCUA LAS OTRAS GRASAS ANIMALES.

MODELO HERBÍVORO

HAMSTER DORADO (Mesocricetus auratus)

1.- ARTERIAS CORONARIAS CON MÁS DEL 50% DE OBSTRUCCIÓN POR GRASA DE LA LECHE DE VACA: 60 DÍAS.

2.- HÍGADO GRASO: 60 DÍAS.

3.- VESÍCULA BILIAR LLENA DE CÁLCULOS EN 120 DÍAS.

4.- CEREBRO GRASO: 120 DÍAS.

ORIGEN DE LAS ENFERMEDADES:

EL SER HUMANO ES UNA ESPECIE ANIMAL HERBÍVORA, PERO, DESDE HACE 10 MIL AÑOS SE ASUMIÓ COMO OMNÍVORO, A PARTIR DEL USO FRECUENTE DEL FUEGO PARA COCINAR LA MAYORÍA DE SUS ALIMENTOS Y POR EL CULTIVO Y DOMESTICACIÓN PRINCIPALMENTE DE LOS CEREALES Y LAS LEGUMINOSAS.

ORIGEN DE LAS ENFERMEDADES:

LAS ENFERMEDADES CARDIACAS Y CIRCULATORIAS CONSTITUYEN LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE EN TODO EL MUNDO Y EN MÉXICO; A NIVEL NACIONAL EL SEGUNDO LUGAR LO OCUPA LA DIABETES Y EL TERCER LUGAR MÁS DE 200 TIPOS DE CÁNCER.

RIQUEZA TAXONÓMICA MUNDIAL EN PLANTAS MEDICINALES:

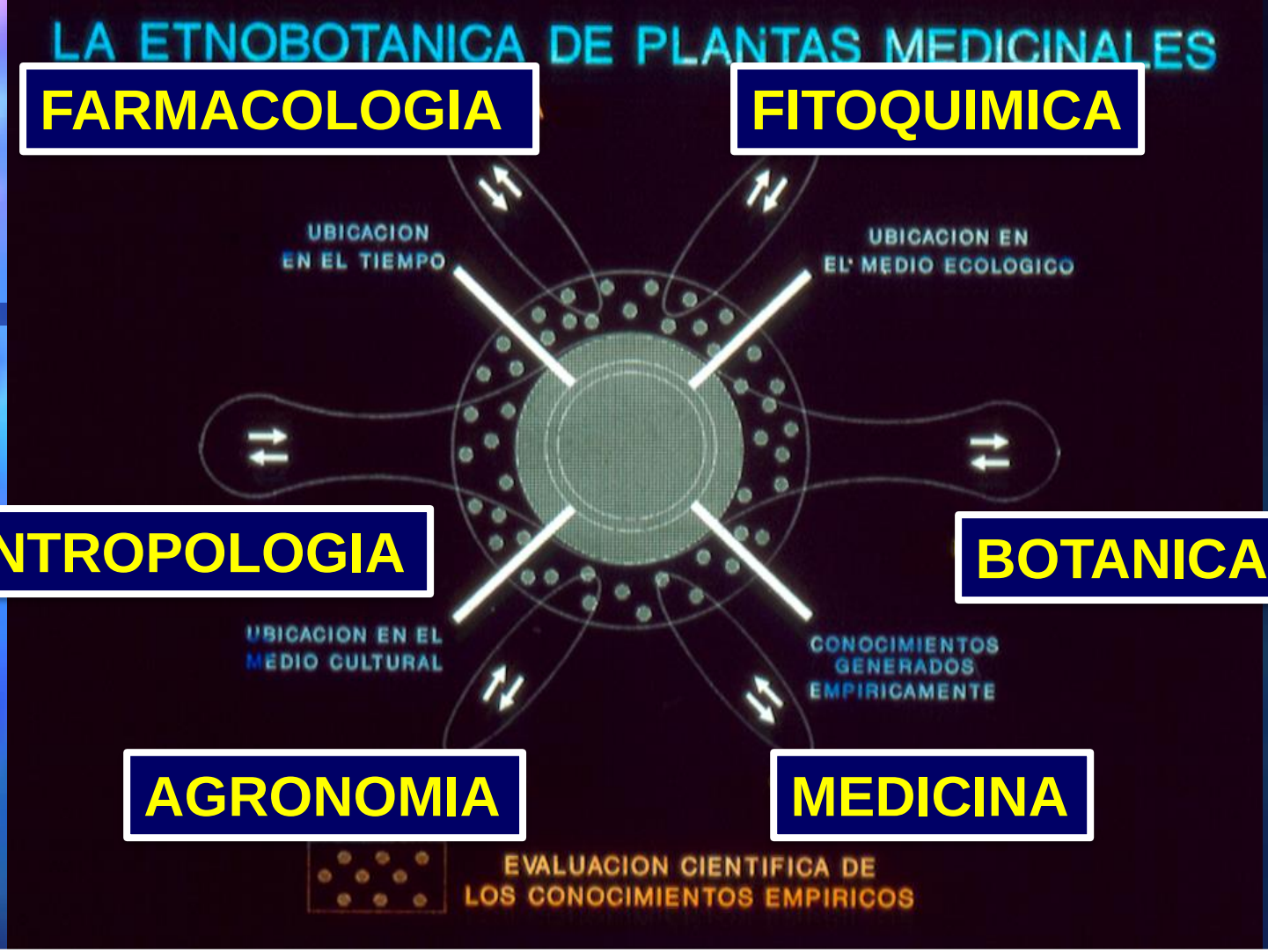
1º CHINA.....5 000 ESP.

2º MEXICO.....4 500 ESP.

3º COLOMBIA..... 2 600 ESP.

RIQUEZA CULTURAL:

EN MÉXICO HAY 56 GRUPOS INDÍGENAS (10% de la población) DISTRIBUIDOS EN TODOS LOS TIPOS DE VEGETACIÓN



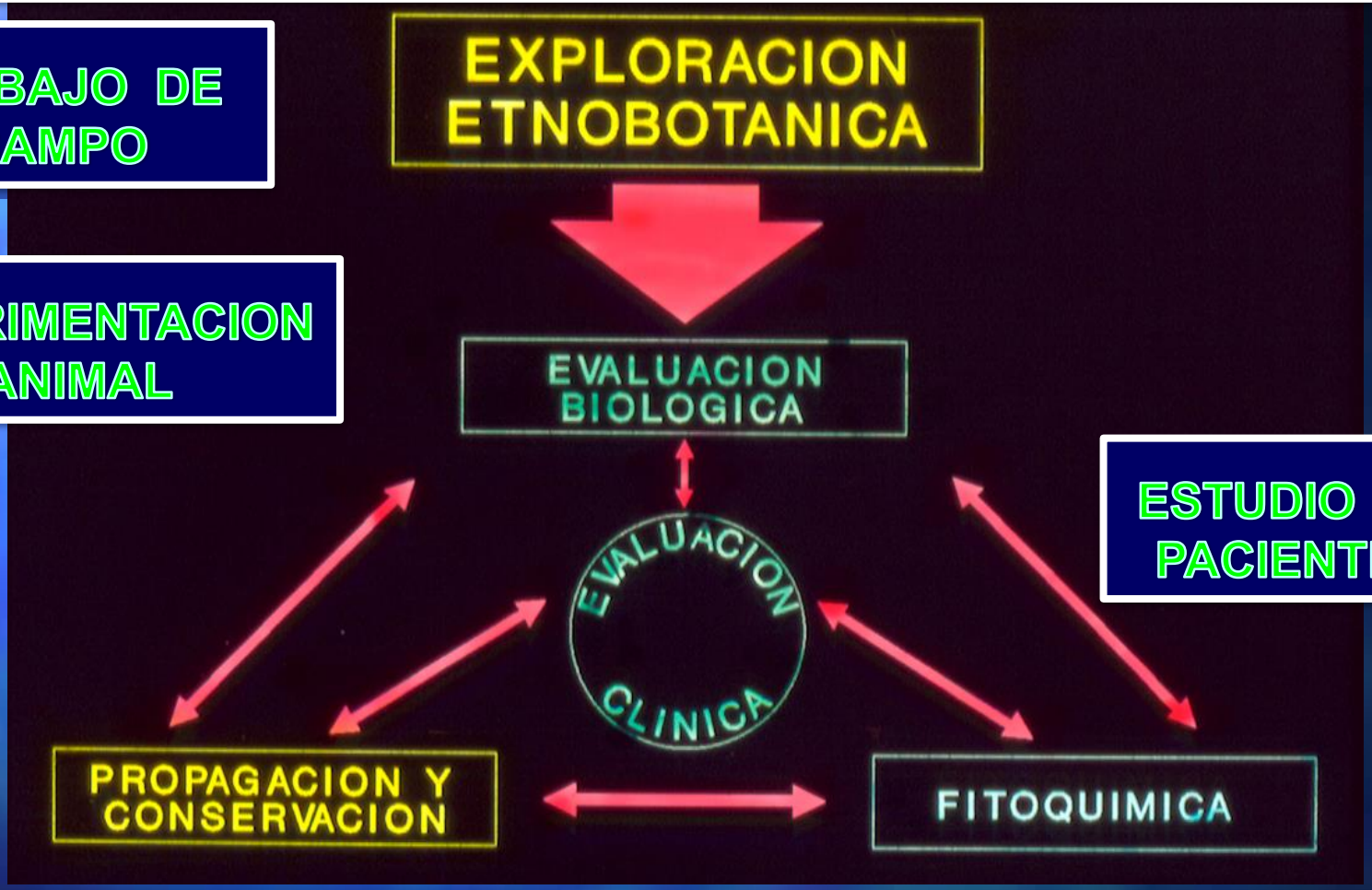
LA ETNOBOTÁNICA ES LA CIENCIA QUE ESTUDIA LOS CONOCIMIENTOS EMPÍRICOS QUE LA HUMANIDAD GENERA SOBRE EL REINO VEGETAL.

ERICK ESTRADA, CONGRESO MUNDIAL DE ETNOBOTÁNICA, 1992.

LA INVESTIGACION DE LA HERBOLARIA

TRABAJO DE CAMPO

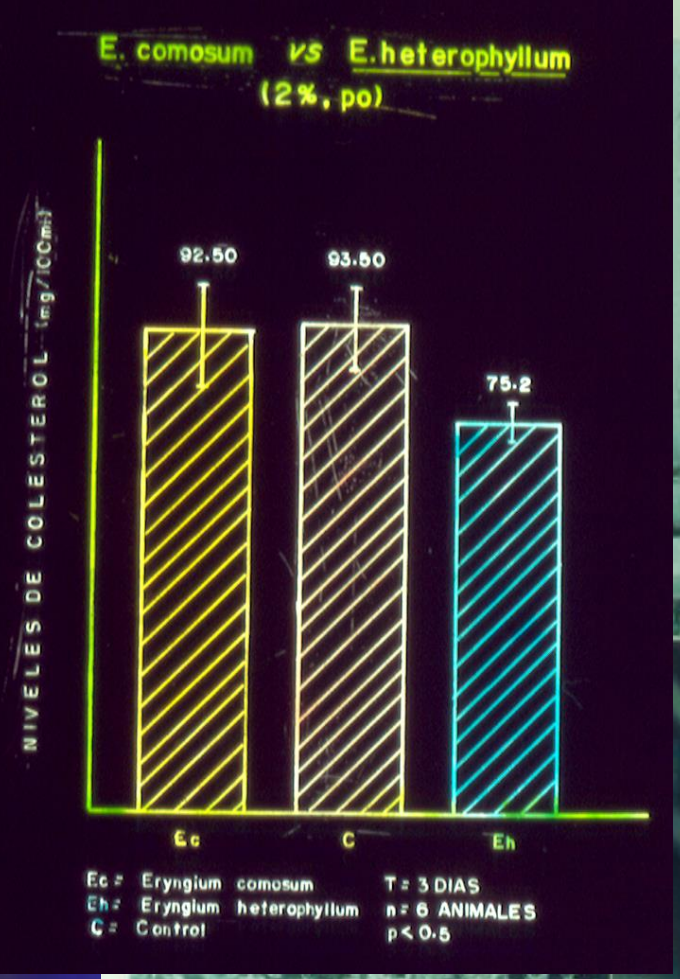
EXPERIMENTACION ANIMAL



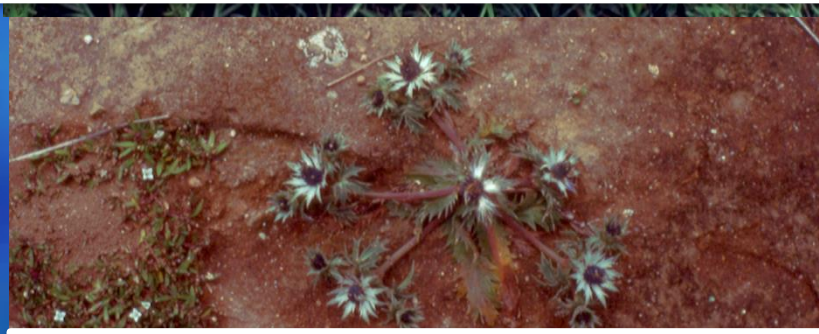
ESTUDIO EN PACIENTES

CULTIVOS ORGANICOS EN LAS REGIONES DE DISTRIBUCION SILVESTRE

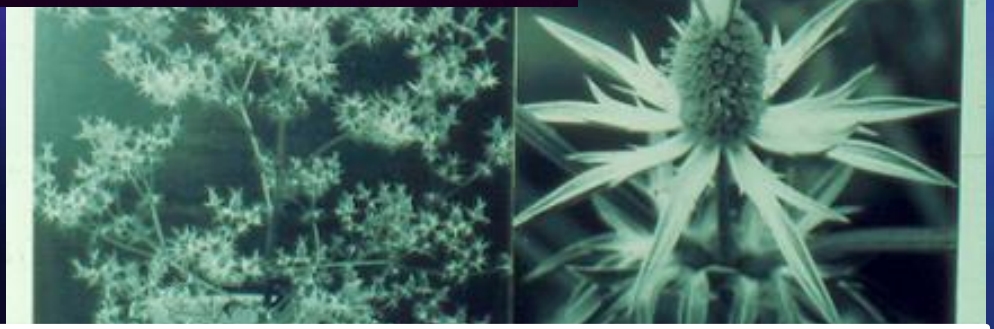
ESTUDIO DE LOS EXTRACTOS Y PRINCIPIOS ACTIVOS



Eryngium comosum



Eryngium bechaenium



Eryngium heterophyllum

Eryngium foetidum

MANITOL

ESPECTRO DE RESONANCIA MAGNÉTICA NUCLEAR DE LA HIERBA DEL SAPO, Eryngium heterophyllum

MEJORAMIENTO GENÉTICO

SILVESTRE;

VARIEDAD MEJORADA

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
CLINICA REGIONAL GABRIEL MANCERA
SECRETARIA DE SALUD

EFECTO DE LA YERBA DEL SAPO ERYNGIUM HETEROPHYLLUM EN LA ARTERIOSCLEROSIS EVALUADO A TRAVES DEL

DOPLER DUPLEX CAROTIDEO BILATERAL

ESTUDIO DE CASO

PORCENTAJE DE OBSTRUCCION:

	MAYO 2001	JUNIO 2002
CAROTIDA IZQUIERDA	27%	0%
CAROTIDA DERECHA	56%	20%

OBSERVACION: EL PACIENTE NO HIZO DIETA

EL ESTILO DE VIDA ACTUAL CONDENA A LAS SOCIEDADES HUMANAS MODERNAS A VIVIR ENFERMAS; DESDE LA INFANCIA; LA ÚNICA POSIBILIDAD QUE TIENE LA SOCIEDAD PARA VIVIR SALUDABLE, ES A TRAVÉS DE UNA REEDUCACIÓN SOCIAL BASADA EN LAS LEYES DE LA NATURALEZA.

Los Alimentos con uso médico están sustituyendo los tratamientos médicos a base de sustancias químicamente puras y sintéticas. ESTAMOS ANTE UNA NUEVA REVOLUCIÓN EN LA MEDICINA

LA REVOLUCIÓN SE DA A PARTIR DEL CONOCIMIENTO DE LAS LEYES DE LA NATURALEZA QUE RIGEN LA VIDA DE LA HUMANIDAD:

LAS LEYES DE LA NATURALEZA QUE RIGEN LA VIDA DE LA ESPECIE HUMANA:

1a. Ley: EL SER HUMANO ES UN ANIMAL MAMÍFERO
sólo toma leche de su mamá humana los primeros 2 o 3 años.

2a. Ley: EL SER HUMANO PERTENECE A LOS PRIMATES
camina en dos patas y tiene el nacimiento prematuro y una muy larga relación madre cría, lo que dá origen a la cultura

3a. Ley: EL SER HUMANO ES NÓMADA
diseñado para caminar o trotar de 10 a 50 km por día

4a. Ley: EL SER HUMANO ES HERBÍVORO Y SOLO DE DIETA CRUDA
diseñado para comer sólo vegetales crudos, frescos, orgánicos y criollos si son cultivados.

5a. Ley: TODAS LAS ESPECIES TIENEN UN PROCESO DE REGENERACIÓN CONTINUA EN CADA UNO DE SUS ÓRGANOS
LA PIEL SE RENUEVA CADA 15 DÍAS; SANGRE: 120 DÍAS MUCOSAS: 4 DÍAS **HÍGADO: 365 DÍAS** PANCREAS: 365 DÍAS HUESOS: 10 AÑOS LOS MÚSCULOS CADA 15 AÑOS.

6a. Ley: EN TODAS LAS ESPECIES SE OBSERVA LA LEY DE LA HOMEOSTASIS
una tendencia al equilibrio y armonía en el funcionamiento de todos los órganos como un todo. El sólo hecho de iniciar un tratamiento médico a base de la dieta vegetariana cruda, el organismo comienza a recuperar la salud, a través del sistema inmunológico.

7a. Ley: Todos los seres vivos tienen mecanismos de desintoxicación continua y para el reciclaje de componentes celulares y de biomoléculas

EL MODELO HERBÍVORO:

EL NUEVO MODELO ALIMENTICIO DE Homo sapiens.

Erick Estrada Lugo, Junio del 2018

366 páginas

Universidad Autónoma Chapingo.

Fórmulas Herbolarias Ediciones.

Instituto Nacional de Salud Integrativa, INSI.

LA ALIMENTACIÓN IDEAL DE LA ESPECIE HUMANA; PARA “VIVIR 100 AÑOS, SIN ENFERMARSE NUNCA”.

ESTE NUEVO MODELO ALIMENTICIO, ES PARA LAS PERSONAS QUE YA SE CANSARON DE VIVIR ENFERMAS; Y QUE DESEAN RECUPERAR SU SALUD; Y QUE DESEAN VIVIR DISFRUTANDO DE LA VIDA.

LA PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS PARA RECUPERAR LA SALUD

ERICK ESTRADA, 2018

El MODELO HERVÍBORO DE LA ESPECIE HUMANA

Los alimentos como los ofrece la naturaleza: los vegetales crudos, frescos, organicos y criollos si son cultivados. Se recomienda no consumir ningún alimento de origen animal y ningún alimento cocinado.

Universidad Autónoma Chapingo "ENSEÑAR LA EXPLOTACIÓN DE LA TIERRA, NO LA DEL HOMBRE"

FÓRMULAS HERBOLARIAS ERICK ESTRADA

SOLA MENAT

INSI

www.erickestrada.com.mx
erickestradal@prodigy.net.mx
Twitter @HerbolariaErick
Facebook Formulas Herbolarias Erick Estrada
YouTube Noticiero de la Salud con Erick Estrada

ES MAS IMPORTANTE LA DIETA QUE EL EJERCICIO

SE ESTUDIARON 41 PAREJAS DE HERMANOS GEMELOS IDENTICOS, LOS CUALES COMIAN LO MISMO PERO SOLO UNO DE ELLOS HACIA EJERCICIO

EL GEMELO QUE HACIA EJERCICIO ESTUVO TAN MAL DE LA CIRCULACION COMO EL QUE NO HACIA NADA: LOS NIVELES DE COLESTEROL MALO SUBEN LO MISMO INDEPENDIENTEMENTE DEL EJERCICIO

INVESTIGACION HECHA EN BERKELEY CALIFORNIA Y PUBLICADO EN:

AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION, 2005.

SE CONCLUYE QUE AUNQUE EL EJERCICIO ES FUNDAMENTAL, LA DIETA ES AUN MAS IMPORTANTE, PARA DESARROLLAR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

MEDICINA NATURAL:

LA EXPERIENCIA QUE NOS DAN MÁS DE 70 MIL PACIENTES, ATENDIDOS EN EL PROGRAMA UNIVERSITARIO DE PLANTAS MEDICINALES DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA CHAPINGO:

SE OBSERVÓ UNA REDUCCIÓN PROMEDIO DEL 80%, EN EL CONSUMO DIARIO DE MEDICAMENTOS ALÓPATAS, CUANDO SE HACEN AJUSTES AL ESTILO DE VIDA DE LOS ENFERMOS Y SE COMPLEMENTAN LOS TRATAMIENTOS MÉDICOS CON LAS FÓRMULAS HERBOLARIAS QUE HEMOS DESARROLLADO, EJERCICIO, DESINTOXICACIÓN Y TÉCNICAS DE CONTROL DEL ESTRÉS

LA DIETA VEGETARIANA CRUDA

1º. Comenzó un proceso de desinflamación, el cual se midió a partir de la reducción de al menos dos tallas en 40 días, aún antes de bajar de peso.

2º. Todas las personas comenzaron a recuperar su peso fisiológico, reduciendo de uno a tres kilos por semana.

3º. La dieta vegetariana cruda aumenta la fertilidad, normaliza la producción de espermatozoides y al eliminar de la dieta las hormonas que clandestinamente se usan para producir leche, carne y huevo en

4º. Los enfermos de las articulaciones de inmediato comenzaron a notar una mejoría; al grado de que varias personas incapacitadas para caminar, han comenzado a recuperar esta función.

5º. Mujeres y hombres han notado cambios en la piel; se está limpiando de manchas e imperfecciones y se está recuperando la piel de mujeres que recientemente tuvieron uno o dos partos.

6º. Con la dieta vegetariana cruda ocurre una desintoxicación generalizada al aumentar las evacuaciones sólidas y líquidas; ahora todos y todas evacuan sólidos todos los días y la mayoría al menos tres veces al día.

7º. Las personas que hacen cotidianamente ejercicio, han mejorado su condición física; ahora se cansan menos y la mayoría hace más ejercicio.

8º. La mayoría ha mejorado la calidad del sueño, pues a partir de los cambios a la dieta, se forman menos flemas en el aparato respiratorio.

9º. A partir de la dieta natural las personas sienten más agilidad mental y han mejorado la memoria.

LAS GRASAS DE ORIGEN ANIMAL Y LAS GRASAS VEGETALES HORNEADAS O FRITAS, SON EL PRICIPAL FACTOR DE RIESGO PARA DESARROLLAR:

- HIPERTENSIÓN
- INFARTOS CARDÍACOS
- INFARTOS CEREBRALES
- DIABETES
- CÁNCER,
- ARTRITIS, ETC.

HIPÓTESIS:

CUANDO LOS ÓRGANOS SE LLENAN DE GRASAS ANIMALES POR DENTRO Y POR FUERA, AL IGUAL QUE EL SISTEMA CIRCULATORIO, SE DESARRO-LLAN LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS Y DEGENERATIVAS.

LA OBESIDAD MÁS PELIGROSA ES LA INTERNA.

HIPÓTESIS CON VARIAS CONFIRMACIONES EXPERIMENTALES: LAS GRASAS DE ORIGEN ANIMAL Y LAS GRASAS VEGETALES HORNEADAS O FRITAS, SON LA PRINCIPAL CAUSA DE TODAS LAS ENFERMEDADES **NEURODEGENERATIVAS:**

°MIGRAÑAS
°ALZHEIMER
°PARKINSON
°TIPOS DE ESCLEROSIS
°TIPOS DE EPILEPSIA

LAS CUALES YA SE CONSIDERAN COMO LA EPIDEMIA DEL SIGLO XXI.

PROPONEMOS MEDICAMENTOS QUÍMICAMENTE COMPLEJOS Y LA DIETA; DE ACUERDO AL DISEÑO BIOLÓGICO: VEGETARIANA Y CRUDA

Se pensaba que las sustancias químicamente puras; naturales o sintéticas, resolverían todos los problemas de salud; y, falló el modelo, fallaron las hipótesis, falló la metodología; así que nunca hubo resultados satisfactorios; y ahora: cada día que pasa, hay más enfermos que el día anterior; tanto en número como en porcentaje; además, todos los medicamentos alópatas son riesgosos para la salud, por su pureza química; y por ello la iatrogenia. Y POR ELLO LA BÚSQUEDA DE MEDICINAS ALTERNATIVAS

HA SIDO UN ERROR HISTÓRICO SEPARAR LA MEDICINA DE LA NUTRICIÓN; LOS ALIMENTOS EQUIVOCADOS SON FACTOR DE RIESGO DE MAS DEL 95% DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS

En el 2015: 50% de los niños que se atienden en el Instituto Nacional de Pediatría, tienen el colesterol y los triglicéridos altos; el 30% tiene además diabetes tipo dos del adulto; el 22% de los niños actuales tiene el hígado graso y el 24% ya son hipertensos.

Cifras del libro *La sabiduría de la comida popular*, de Arturo Lomelí

Los mexicanos gastan cada año 240 mil mdp en comida *chatarra*

HÉCTOR TÉLLEZ / ARCHIVO

- En la compra de carne, fruta y verdura: 10 mil millones de pesos solamente
- En el recreo lo niños consumen $20 mil millones en frituras, refrescos y dulces

GASTO EN CHATARRA....2008.....$ 240 000 M

EN MILLONES 2013.....$ 340 000 M

VENTA EN LAS ESCUELAS: 2008..$ 20 OOO M

MAMÁ Y PAPÁ COMPRAN EL 92%

LOS NIÑOS EN LAS ESCUELAS.....8%

México ▸ Blanca Valadez

Los mexicanos gastan alrededor de 240 mil millones de pesos al año en la compra de comida chatarra y sólo 10 mil millones de pesos en el consumo

El consumo de alimentos chatarra ricos en grasa saturada, sal y azúcar refinada, es factor de riesgo para que más de 21 mil mexicanos (2019) estén esperando trasplante renal; de los cuales más de 2000 son niños y el 87% muere esperando el trasplante.

NÚMERO DE NIÑOS MENORES DE 15 AÑOS CON CÁNCER POR CADA MILLÓN DE HABITANTES.

E.U.A. :	148
CANADÁ:	130
MÉXICO:	122
POLONIA:	100
CHINA:	80
INDIA:	5O

FUENTE: ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD; O.M.S. 2006

CÁNCER EN NIÑOS DE MÉXICO, 2018:

12 MIL POR AÑO

33 POR DÍA

1.4 POR HORA

PRINCIPALMENTE LEUCEMIA; LOS NIÑOS PADECEN MÁS DE 20 TIPOS DE CÁNCER.

CONSUMO DE REFRESCOS EN LITROS POR PERSONA POR AÑO.

	2007		2011
1. E. U.	201	MÉXICO	163
2. MÉXICO	149	E. U.	118
3. INGLATERRA	92	CHILE	116
4. SUECIA	74	BRAZIL	89
5. BRAZIL	66	COLOMBIA	65
6. REP CHECA	52	PERÚ	56
7. COLOMBIA	38		
8. JAPÓN	21		
9. CHINA	6		

México

2015 …. 180 lt

2016 …. 209 lt

CON EL IMPUESTO DE $1 PESO, POR LITRO, SE REDUJO EL CONSUMO 2% EN EL 2014; PERO A PARTIR DEL 2015 SE INCREMENTA CADA AÑO

EL CONSUMO DE REFRESCOS PRODUCE EN MÉXICO 22 MIL MUERTES AL AÑO; 60 POR DÍA UN MUERTO CADA 24 MINUTOS.

DE LAS 183 MIL MUERTES A NIVEL MUNDIAL: MUEREN 133 MIL POR DIABETES (73%); 44 MIL POR ENF, CARDIÁCAS (24%) Y 6 MIL POR CÁNCER (3.3%)

FUENTE: Asociación Americana del Corazón, 2012.

Bastaron 5 años del “Plato del bien comer” como Norma oficial de la alimentación, para que México pasara al Primer lugar mundial en obesidad de niños.

Primera vez que México está en el Primer Lugar de obesidad de niños.

23. I. 2006
DIARIO OFICIAL

"Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria.

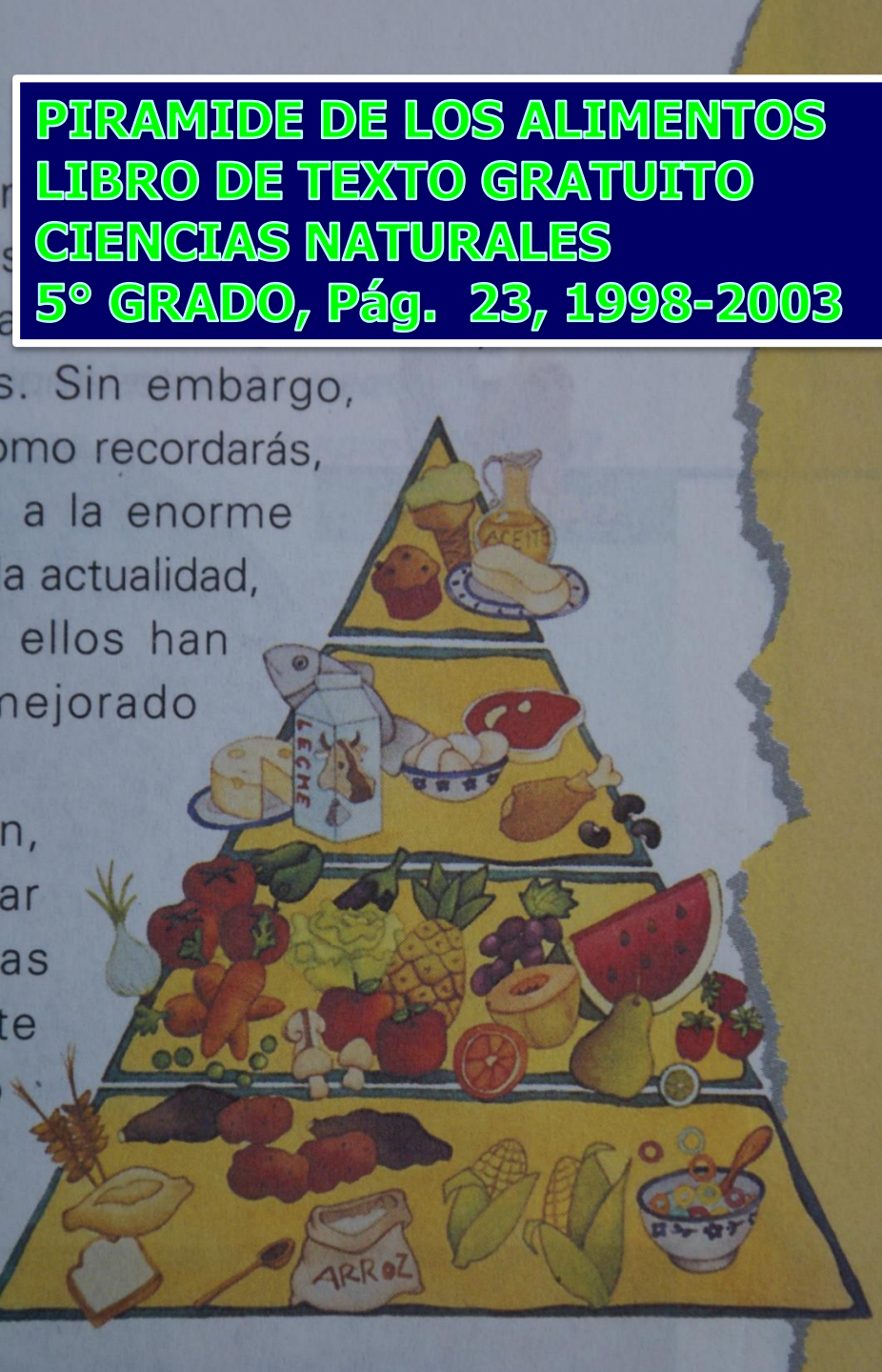
Apéndice Normativo B

Esquema de Ablactación

EDAD CUMPLIDA	ALIMENTOS A INTRODUCIR	SELECCION Y PREPARACION
0-4 o 6 meses (0-17 o 26 semanas)	Lactancia materna exclusiva	
A partir de 4 o 6 meses (semana 18 o 27)	Verduras y frutas	Purés
A partir de 5 meses (semana 22)	Cereales	Papillas
A partir de 6 a 7 meses	Leguminosas y carnes	Picados
A partir de 8 a 12 meses	Lácteos, huevo y pescado*	Picados y en Trocitos

*Se deben introducir si no existen antecedentes familiares de alergia al alimento, si es así, introducirlo después de los 12 meses.

PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS
LIBRO DE TEXTO GRATUITO
CIENCIAS NATURALES
5° GRADO, Pág. 23, 1998-2003



PROPUESTA DEL INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICIÓN SECRETARIA DE SALUD (1992)

El Gobierno británico excluye la leche entera de los centros educativos

EFE, **Londres**

Las escuelas británicas no podrán ofrecer más leche entera a sus alumnos de acuerdo con una prohibición impuesta por el Gobierno británico que entrará en vigor el próximo septiembre con el fin de reducir la obesidad entre los más jóvenes. Así lo aseguró ayer el diario *The Times*, al asegurar que, partir de la entrada en vigor de la orden, los centros educati- le- a a los alumnos con edades comprendidas entre los 3 y los 18 años

El País, julio, 2006.

Afirman especialistas en la BUAP

La leche, principal factor de alergia por alimentos

Redacción *Campus*
suplementocampusmilenio@yahoo.com.mx

Especialistas en alergia de México y el extranjero señalaron que, contrario a la creencia popular, la leche es uno de los productos que provoca más reacciones de rechazo en el organismo humano, principalmente entre los grupos latinos.

Más de 600 médicos que desarrollan esta especialidad participaron en el Décimo Primer Congreso Internacional de Alergia e Inmunología, realizado en el área de Salud de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), el cual tuvo como objetivo intercambiar experiencias y conocimientos sobre este padecimiento, cada vez más común.

Héctor Solorio Gómez, alergólogo Pediatra del ISSSTE, alertó sobre la contaminación y el uso de antibióticos o complementos alimenticios en las vacas, que está provocando un mayor número de manifestaciones alérgicas.

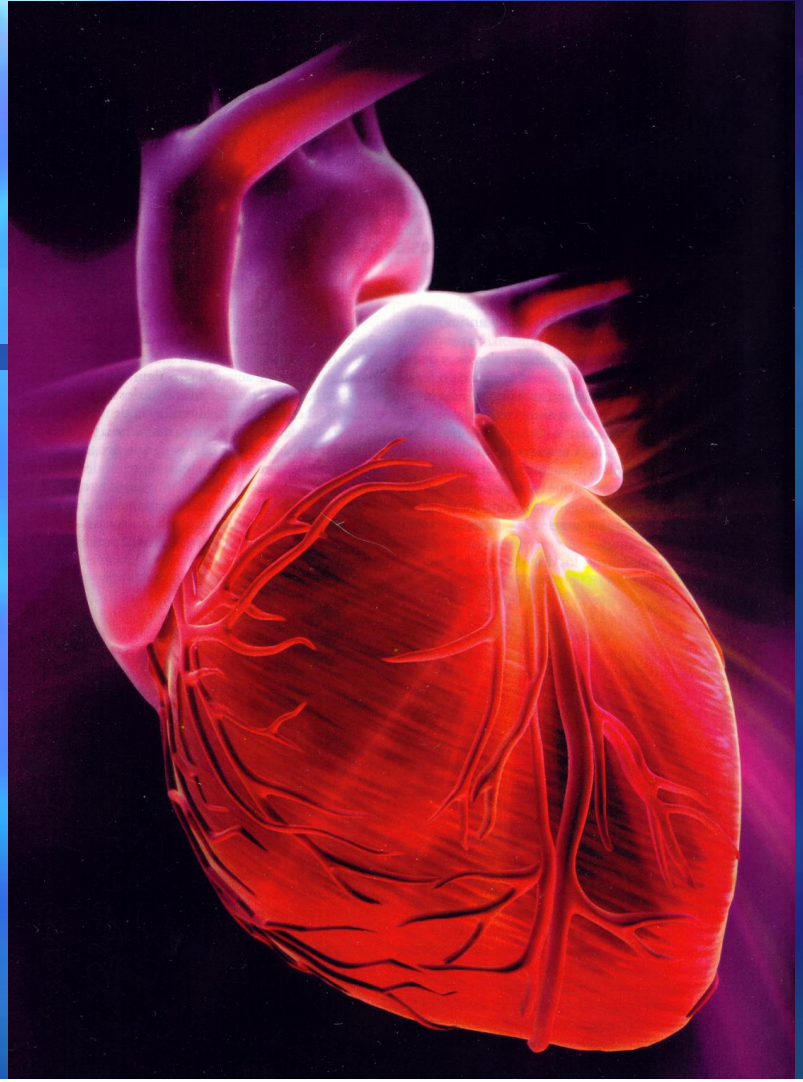
"Hoy, los pastos se riegan con aguas negras, insecticidas, pesticidas. (A las vacas) se les da de comer trituraciones de pescado molido, la vaca lo elimina por la leche, eso ocasiona manifestaciones de tipo alérgico", expresó.

Por su parte, Julia Méndez Inocencia, inmunóloga Clínica y alergóloga e investigadora del Centro Medico de Georgetown, señaló que 7 por ciento de la población infantil tiene problemas por consumo de leche y presenta síntomas como diarreas, vómitos, falta de crecimiento o distensión abdominal, entre otros.

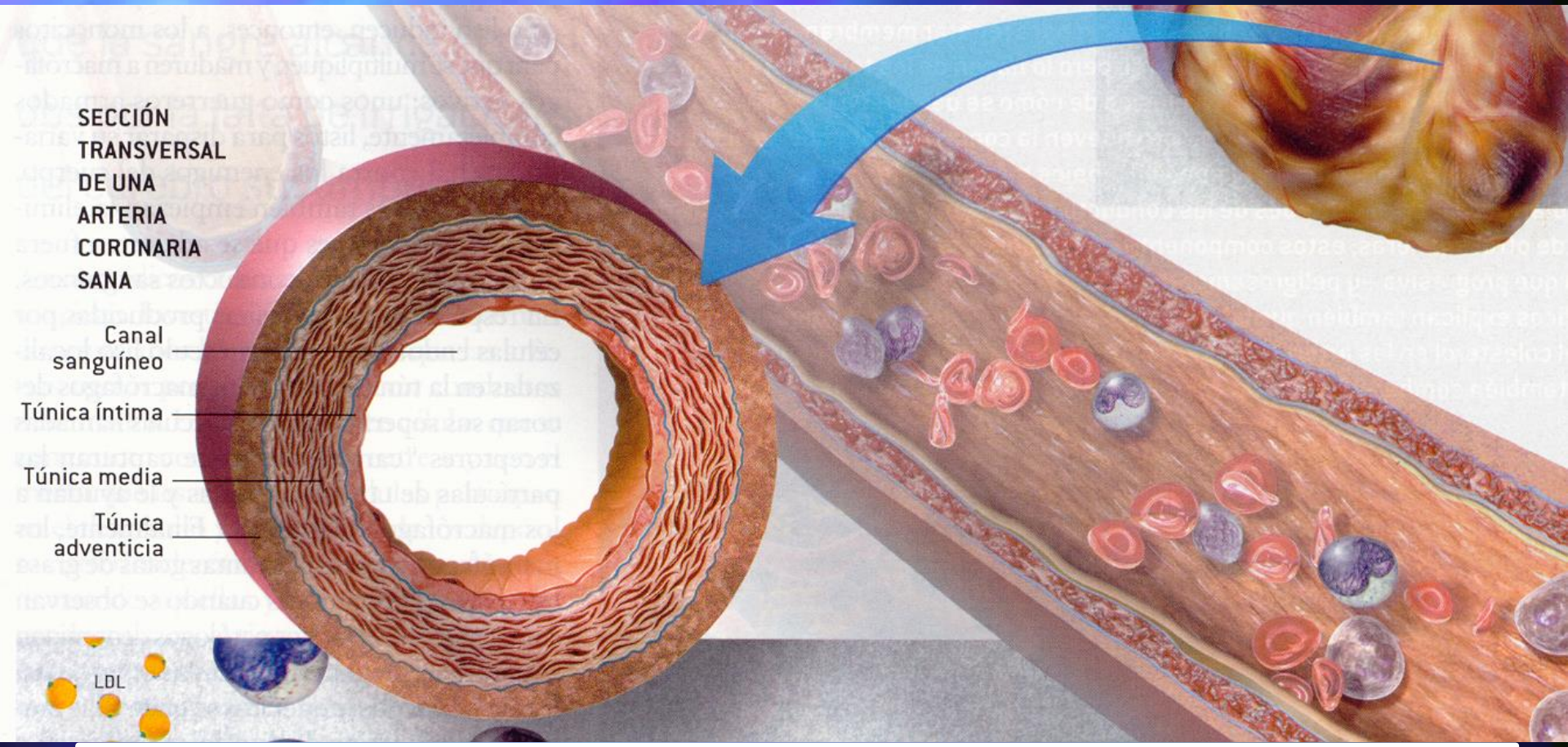
GETTYIMAGES

El uso de antibióticos o complementos alimenticios en las vacas, está provocando

Milenio, 2006.

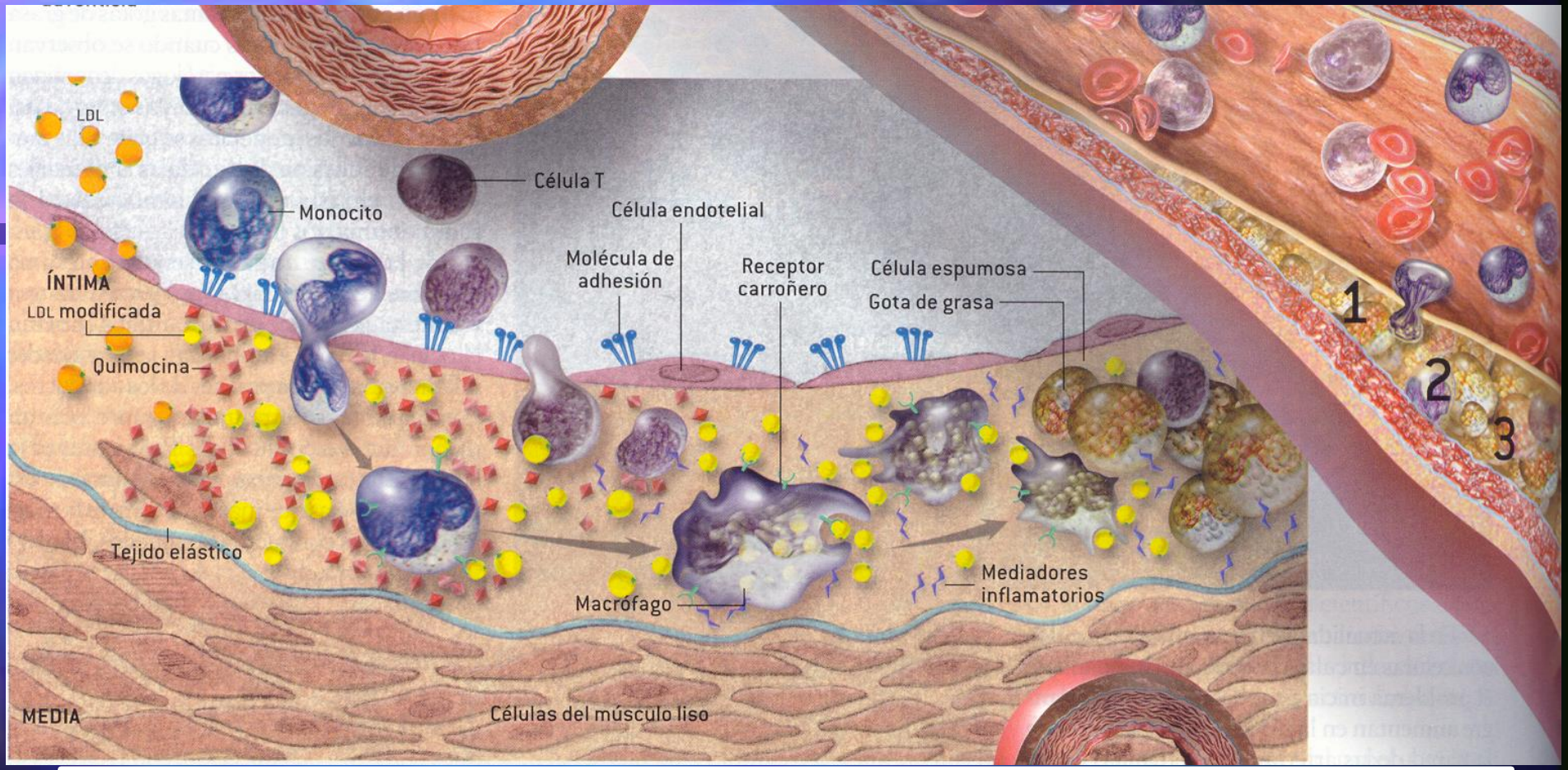


Número dedicado a las enferemedades cardiovasculares. (Fotografía tomada de Investigación y Ciencia)



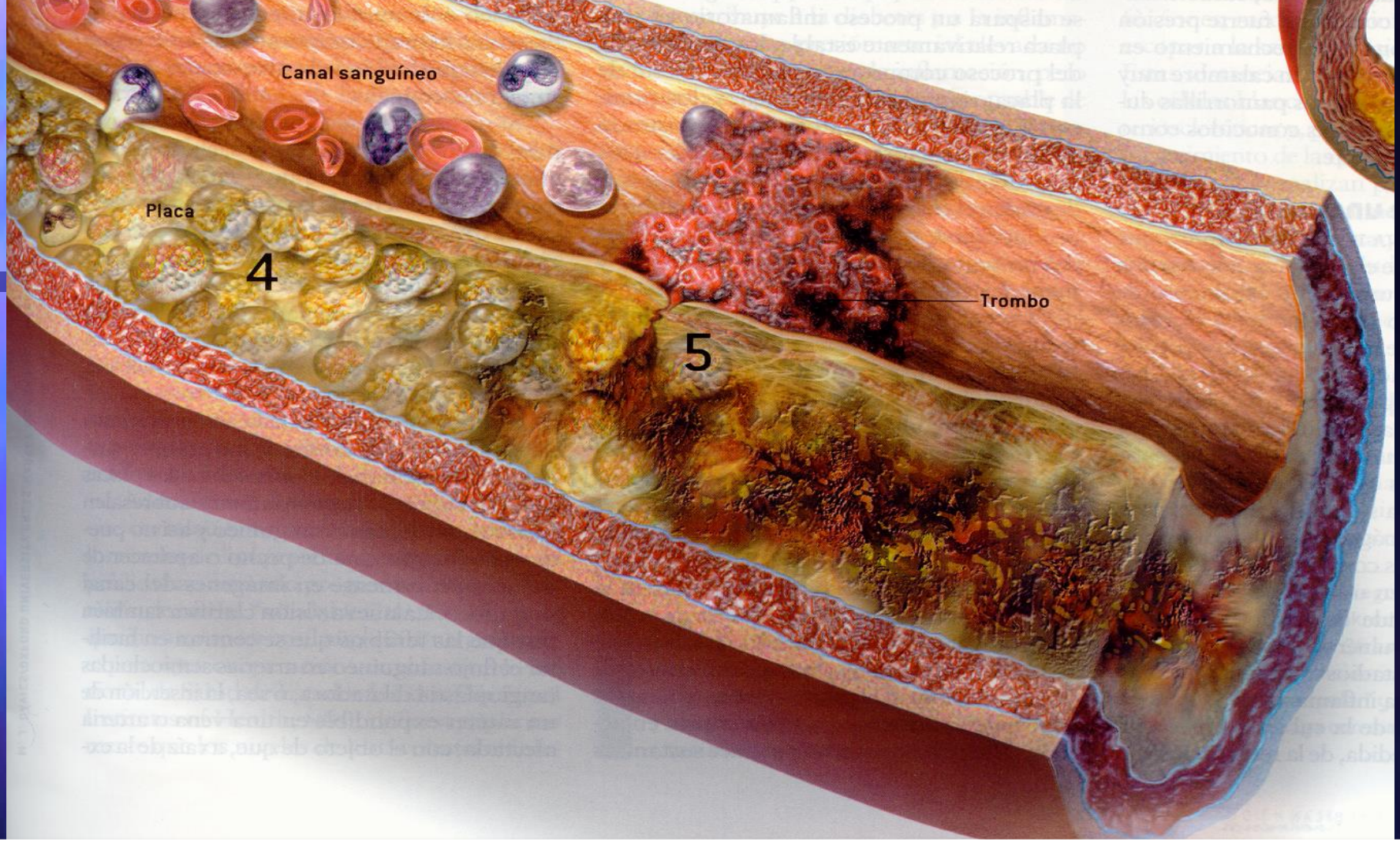
ARTERIA CORONARIA NORMAL

(Fotografía tomada de Investigación y Ciencia)

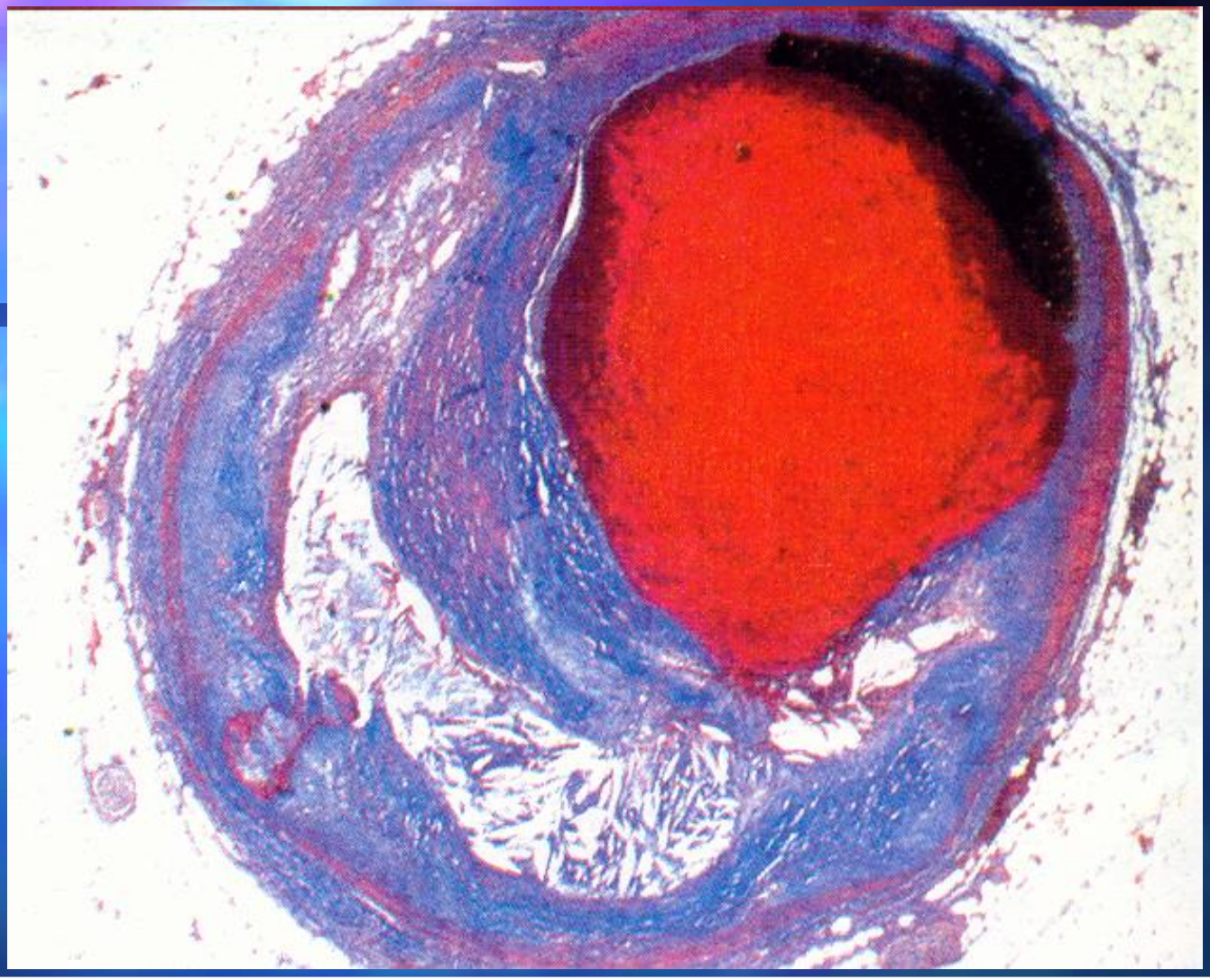


DEPOSITO DEL COLESTEROL DE LA DIETA EN LA ARTERIA CORONARIA

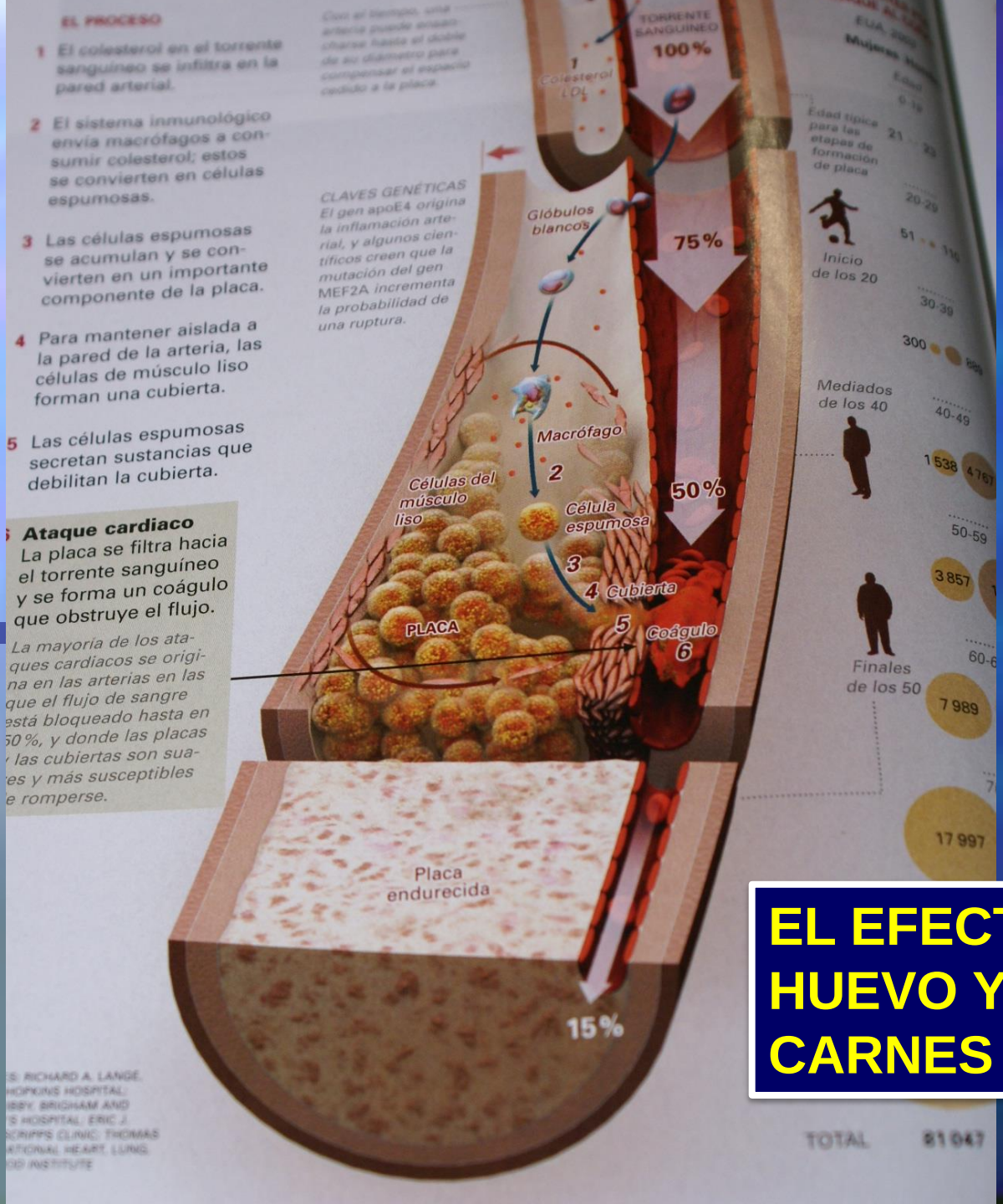
(Fotografía tomada de Investigación y Ciencia)



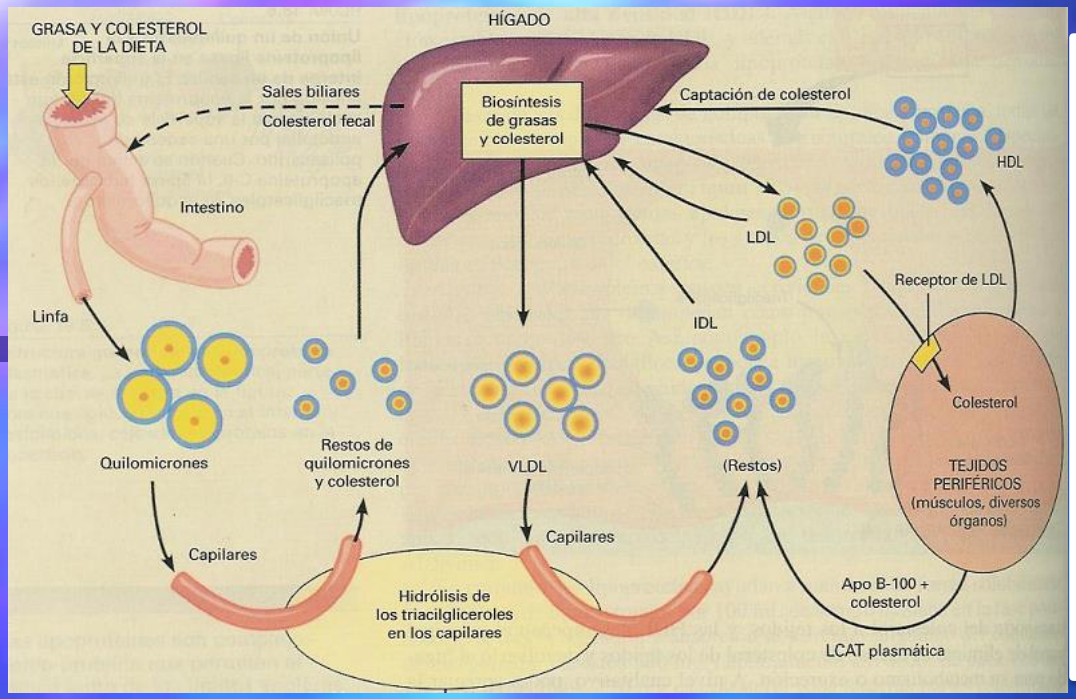
ATEROMA E INFARTO POR TROMBO, CON OBSTRUCCION CORONARIA DE 60%
(Fotografía tomada de Investigación y Ciencia)



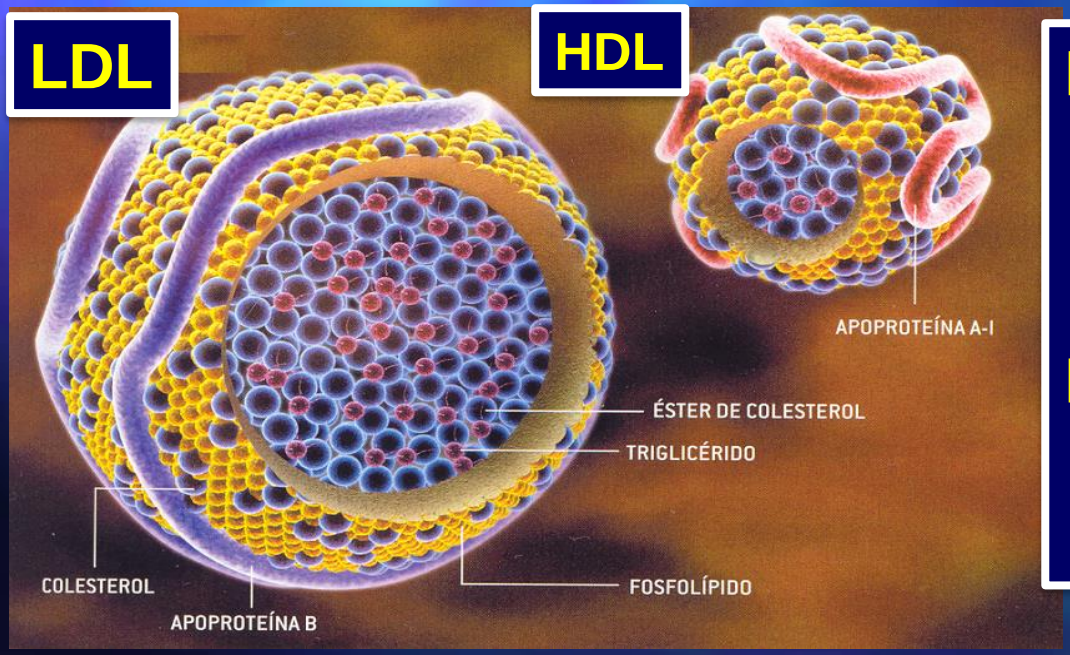
FOTOGRAFIA DE ATEROMA CON OBSTRUCCION CORONARIA DE 60% (HARRISON, MEDICINA INTERNA)



EL EFECTO DE LÁCTEOS. HUEVO Y TODO TIPO DE CARNES (National Geographic)



SI EL SER HUMANO NO COME SUFICIENTES FIBRAS VEGETALES, EL COLESTEROL SE REABSORBE DEL INTESTINO HACIA LA CIRCULACIÓN NUEVAMENTE.



HDL: LIPOPROTEÍNA DE ALTA DENSIDAD

LDL: LIPOPROTEÍNA DE BAJA DENSIDAD

EL HÍGADO HUMANO PRODUCE LIPOPROTEÍNAS DE ALTA (HDL) Y DE BAJA DENSIDAD (LDL); AMBAS CONSTITUYEN EL COLESTEROL BUENO; CUANDO CONSUME AMBAS LIPOPROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL; AMBAS SON EL COLESTEROL MALO QUE POR SU OXIDACIÓN Y POR ESTAR ACOMPAÑADAS DE ÁCIDOS GRASOS SATURADOS COMO EL ÁCIDO ESTEÁRICO, PALMÍTICO,ETC., CONSTITUYEN LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE MUNDIAL.

PUBLICACIÓN MENSUAL COMO CORTECÍA EN EL PERIÓDICO MILENIO, A NIVEL NACIONAL.

Guía Médica del Cáncer, Instituto Nacional de Cancerología de México, 26 Octubre, 2015

LECHE

La leche se presenta como uno de los alimentos

...”UN ALTO CONSUMO DE PRODUCTOS LÁCTEOS, AUMENTA SIGNIFICATIVAMENTE LOS RIESGOS DE PADECER CÁNCER DE PRÓSTATA Y DE OVARIO”

sarrollo del cáncer. Pero por otro lado, hay evidencia de que un alto consumo de productos lácteos, aumenta significativamente los riesgos de padecer cáncer próstata y de ovario. Se recomienda consumir leche de almendras, que es un producto de fácil digestión, y además de ser un producto rico en fibra, vitaminas y minerales.

Página 13, Guía Médica del Cáncer, Instituto Nacional de Cancerología de México, 26 Octubre, 2015

El 35% de la población mexicana padece alguno de los más de 200 tipos de cáncer por consumir alimentos cocinados por encima de los 47° C y por más de 3 minutos, debido a que la temperatura provoca cambios químicos, generando acrilamidas; sustancias que producen cáncer. (libro: Cáncer y estilo de vida, editado por el Instituto Nacional de Cancerología, 2013, pág. 99).

EL CONSUMO DE BEBIDAS MUY CALIENTES, A MÁS DE 65°C AUMENTA EL RIESGO DE CÁNCER DE ESÓFAGO; SON LAS CONCLUSIONES DE LA AGENCIA INTERNACIONAL PARA LA INVESTIGACIÓN DEL CÁNCER, DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, LA OMS, DE LAS NACIONES UNIDAS, DESPUÉS DE REVISAR MÁS DE MIL INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS.

EJEMPLAR GRATUITO Y DE COLECCIÓN | COMPARTA ESTA GUÍA

POR UN MÉXICO SIN CÁNCER

GUÍA MÉDICA DEL CÁNCER

TOMO 6
CÁNCER DE ESTÓMAGO

LUNES 21 de SEPT. 2015

Cancer Treatment Centers of America

UNA INICATIVA DEL PATRONATO INCAN INSTITUTO NACIONAL DE CANCEROLOGÍA

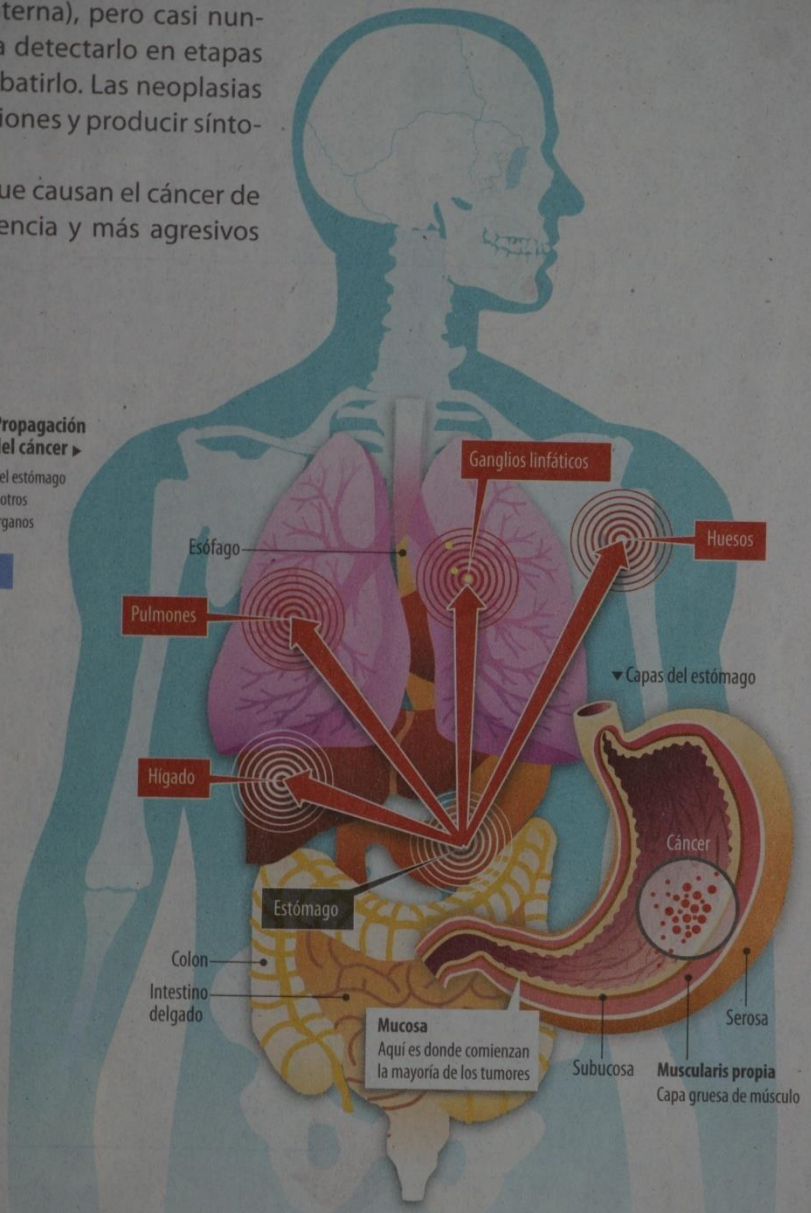
ONCARE

mor maligno, a menudo ocu-
capa interna), pero casi nun-
omplica detectarlo en etapas
cil combatirlo. Las neoplasias
es secciones y producir sínto-
es.
nores que causan el cáncer de
r incidencia y más agresivos

ina en
stómago

el

del



ALIMENTOS QUE AUMENTAN EL RIESGO

GRASAS

Los lípidos afectan directamente algunas funciones celulares, alterando el comportamiento normal de la célula. Se ha demostrado por diversos estudios, que las dietas ricas en grasas, promueven el crecimiento de las células tumorales, ya que actúan como fuente de energía de las mismas.

INCAN, 21 de Septiembre del 2015

HIDRATOS DE CARBONO

…"HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES COMO BOLLERÍA, AZÚCAR REFINADA, HELADOS, REFRESCOS, ETC., SE RELACIONAN CON CÁNCER DE MAMA, COLON, RECTO, ÚTERO Y RIÑÓN."

hidratos de carbono simples como bollería, azúcar refinada, helados, refrescos, etc., se relacionan con cáncer de mama, colon, recto, útero y riñón. Esto debido a que el tejido adiposo en exceso, va a funcionar como un depósito de carcinógenos y va a conducir a un incremento de la replicación celular de estos compuestos carcinógenos.

INCAN, 21 de Septiembre del 2015

CARNES ROJAS

Se ha relacionado el alto consumo de carnes rojas y carnes procesadas con el desarrollo de cáncer, principalmente de colon y recto, esto debido a que la carne tiene la presencia de aminas heterocíclicas mutagénicas e hidrocarbonos aromáticos policíclicos, que se forman durante la cocción a altas temperaturas de este tipo de alimentos. Estos componentes, especialmente el mutágeno N-nitroso, podría actuar como agente cancerígeno a nivel de la mucosa colorrectal.

INCAN, 21 de Septiembre del 2015

EJEMPLAR GRATUITO Y DE COLECCIÓN | COMPARTA ESTA GUÍA
POR UN MÉXICO SIN CÁNCER

GUÍA MÉDICA DEL CÁNCER

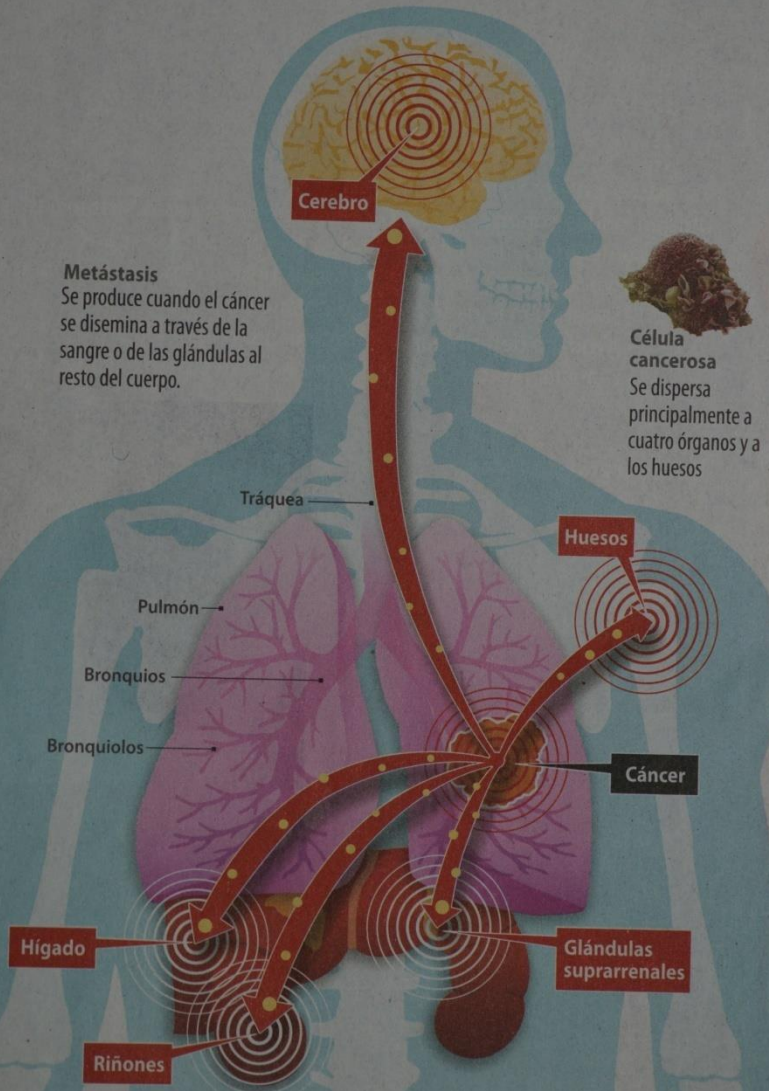
TOMO 4
CÁNCER DE PULMÓN

1- AGO. 2015

UNA INICATIVA DEL
PATRONATO
INCAN
INSTITUTO NACIONAL

ONCARE

DESARROLLO Y ETAPAS



ALIMENTOS QUE REDUCEN EL RIESGO

FRUTAS

Es uno de los alimentos anticancerígenos más efectivos por su alto contenido en vitaminas, minerales, elementos fotoquímicos y antioxidantes capaces de neutralizar las sustancias cancerígenas que entran a nuestro organismo.

Cítricos

Limón, naranja, guayaba, kiwi, toronja

Beneficios:

Su capacidad anticancerígena se debe a la acción combinada de la vitamina C, flavonoides, limonoides y pectina.

Frutos rojos

Zarzamora, fresa, arándano, grosella, cereza, ciruela, etc.

Beneficios:

Son ricos en antocianinas, de poderosa acción antioxidante, que neutraliza la acción cancerígena de los radicales libres.

INCAN, 1 de Agosto del 2015

VERDURAS

Todas protegen contra el cáncer en mayor o menor grado. Su riqueza en provitamina A, vitamina C y en fitoquímicos de acción antioxidante, explica su efecto anticancerígeno.

Liliáceas

Especialmente la cebolla y ajo

Beneficios:

Contiene flavonoides y esencias azufradas, que protegen del cáncer debido a que neutralizan las sustancias cancerígenas e inhiben el desarrollo de las células tumorales.

Solanáceas

Especialmente el tomate, pimiento y berenjena.

Beneficios:

A ello contribuye su riqueza en betacaroteno (provitamina A), en carotenoides y en vitamina C, todos ellos potentes antioxidantes.

INCAN, 21 de Septiembre del 2015

Crucíferas

La col, la coliflor, el brócoli y el rábano son las más conocidas como preventivas contra el cáncer.

Beneficios:

Contiene diversos elementos fitoquímicos de tipo sulfuroso, con acción anticancerosa. Este efecto persiste aun después de haber sido cocidas.

Setas y champiñones

Beneficios:

Favorecen el sistema inmune, potenciándolo para destruir las células tumorales y tratar de evitar la metástasis del cáncer.

INCAN, 21 de Septiembre del 2015

De acuerdo con un estudio de la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer (IARC), el consumo de frutas y verduras muestran un efecto protector contra el cáncer. La evidencia se ha clasificado en: convincente, probable y posible:

VERDURAS

Tipo de cáncer	Clasificación de evidencia
Boca, faringe, esófago, pulmón y estómago	Convincente
Laringe, páncreas, mama y vejiga	Probable
Ovario, endometrio, cuello del útero y tiroides	Posible

FRUTAS

Tipo de cáncer	Clasificación de evidencia
Boca, faringe, esófago, pulmón y estómago	Convincente
Laringe, páncreas, mama y vejiga	Probable
Ovario, endometrio, cuello del útero y tiroides	Posible

Alimentos, Nutrición y Prevención del Cáncer: Una Perspectiva Global. Instituto Americano para

INCAN, 21 de Septiembre del 2015

La FDA de los Estados Unidos recomienda consumir al menos 3000 unidades de antioxidantes de las frutas y verduras cada día para prevenir el cáncer; **en la página 82 del libro "Cáncer y estilo de vida" publicado por el INCAN se dan a conocer las unidades de antioxidantes que tienen algunos alimentos; ejemplos en** gramos para consumir las 3 mil unidades diarias: **ciruela pasa 52 gramos**; **pasas 106 g**; moras azules 125 g; **zarzamora 148 g**; **col 169 g**; fresas 195 g; espinacas 238 g; **ciruelas 316 g**; **brotes de alfalfa 323 g**; brócoli 337 g; cebolla 349 g; **betabel 357 g**; **jitomate 390 gramos.**

MARTES
27 de octubre de 2015
Año XCII
Tomo V No. 30,846
México, DF
Número 33
$15.00

EXCELSIOR

EL PERIÓDICO DE LA VIDA NACIONAL

ADRENALINA

ARRANCA LA SERIE MUNDIAL

Los Mets de Nueva York se enfrentan a los Reales de Kansas City. Edinson Vólquez y Matt Harvey saltarán a la lomita esta noche.

36

Acelera la F1 en México

Pedro y Ricardo Rodríguez se adueñaron desde el primer día de la pista de la Magdalena Mixhuca, que desde el viernes volverá a tener actividad.

DINERO

Foto: Especial

PEÑA NIETO: VAMOS EN LA RUTA CORRECTA

CRECE INVERSIÓN EXTRANJERA DIRECTA

Frente a empresarios nacionales y de América Latina, líderes económicos y diplomáticos reunidos en Guadalajara en la México Cumbre de Negocios 2015, el presidente Enrique Peña Nieto dijo que México es un país que sigue en transformación por el camino correcto y está en el rumbo de convertirse en una economía más desarrollada. También destacó que entre 2012 y 2015 la Inversión Extranjera Directa se ha elevado a 31 mil millones de dólares anuales.

PÁGINA 8

DENUNCIA EN MATAMOROS

Alcaldía pagaba derecho de piso

Revela presidenta municipal que anteriores administraciones entregaban cada mes entre 20 y 25 mdp al crimen organizado

POR JUAN MANUEL REYES CRUZ
Corresponsal

NUEVO LAREDO, Tamps.– Leticia Salazar Vázquez, alcaldesa panista de Matamoros, Tamaulipas, denunció que anteriores administraciones pagaban derecho de piso al crimen organizado, de entre 20 y 25 millones de pesos mensuales.

Aclaró que eso ya no ocurre, por lo que es objeto de ataques para hacerla ver mal ante la ciudadanía.

"Hemos recuperado muchos espacios y eso ha incomodado a mucha gente; sabía que era una película fea pero no de terror, tanto así que el anterior gobierno le entregaba al crimen organizado entre 20 y 25 millones de pesos mensuales", acusó.

La alcaldesa explicó que ahí se iban parte de los ingresos municipales y recursos para obra pública: "ahora no hacemos eso, por eso esa gente es la que ahora nos critica y no desea ver el progreso de la ciudad", denunció la presidenta municipal, quien asumió en 2013.

Aseguró que hay quienes buscan la manera de desprestigiar su gobierno, pero eso no ha sido posible ya que el trabajo llevado a cabo en ese municipio fronterizo se ha caracterizado por rendir cuentas claras.

Hace un año, la alcaldesa estuvo envuelta en un escándalo por la desaparición de tres jóvenes estadunidenses, presuntamente a manos de policías de élite bajo su mando.

PRIMERA | PÁGINA 14

"En gran parte de la frontera está muy desolado, se ve el temor, se ve el miedo, de Mier a Nuevo Laredo..."

LETICIA SALAZAR
PRESIDENTA MUNICIPAL DE MATAMOROS

Formal prisión a nueve por fuga de El Chapo

Un juez dictó formal prisión a nueve implicados en la fuga de Joaquín Guzmán, El Chapo.

Se trata de su abogado Óscar Manuel Gómez Núñez, principal operador y organizador; Héctor Ramón Takashima Valenzuela, piloto; Julio César Takashima, mecánico en aviación; Rigoberto Martínez Dávalos y/o Francisco Ramírez León, comprador del terreno donde desembocó el túnel.

También, Lauro Lázaro Araujo Burgos, quien organizó y dirigió la construcción del túnel y Germán Valdez Estrada, quien cedió el terreno; Edgar Coronel Aispuro, cuñado de El Chapo. Romano Lanciano y un asistente cuyo nombre se omitió.

PRIMERA | PÁGINA 15

Diputado, amenazado a través de Wikipedia

Jericó Abramo Masso (PRI), de Coahuila, recibió amenazas en ese sitio web. "Te tenemos vigilado", le escribieron.

PRIMERA | PÁGINA 2

PRIMERA

Temen brote de chikungunya

Tras el paso del huracán Patricia, las autoridades sanitarias de Jalisco advierten de un aumento de hasta 50% en casos de chikungunya y dengue.

PÁGINA 20

Niega Hacienda alza a gasolinas

El subsecretario Miguel Messmacher desmintió un ajuste de cuatro pesos en 2016; baja de impuesto a refrescos sólo es para un sector de la industria, dijo.

PÁGINA 6

Desoye Senado petición de la IP

Grupos empresariales

SALUD ESTUDIO DE 22 EXPERTOS

Carne procesada o roja provocan cáncer: OMS

POR LAURA TORIBIO

Expertos del Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer alertaron que el consumo de carne procesada como salchichas, embutidos o preparaciones en conservas es carcinógeno para los humanos, mientras que comer carne roja "probablemente" también lo es.

Los especialistas de esa instancia perteneciente a la Organización Mundial de la Salud (OMS) encontraron evidencia suficiente de que dicha ingesta provoca cáncer colorrectal, y aunque también se vio una asociación con el cáncer de estómago, la evidencia no fue concluyente.

Por cada porción de 50 gramos de procesada, sino moderarlo para reducir el riesgo de la enfermedad.

Por otro lado, el Centro clasificó también a la carne roja como probable causa de cáncer. La asociación en este caso, aunque basada en "evidencia limitada", se observó también con el cáncer colorrectal, de páncreas y de próstata.

La clasificación de "roja" incluye todos los tipos de carne muscular de mamíferos, tales como res, ternera, cerdo, cordero, caballo o cabra.

Alimentos como el frijol, maíz, queso, huevo y amaranto podrían sustituirla en la dieta, de acuerdo con Julieta Ponce, directora del Centro de Orientación Alimentaria.

Según la Encuesta Mensual de la Industria Manufacturera del Inegi,

Foto: Víctor Estrada/Notimex

SE INCENDIA TRÁILER

CAOS EN LA MÉXICO-QUERÉTARO

La autopista México-Querétaro, a la altura de Arroyo-Zarco, en el Estado de México, fue cerrada varias horas tras el que un trailer se incendió tras chocar con otro

TODOS LOS PERIÓDICOS DEL MUNDO, EL 27 DE OCTUBRE DEL 2015, DIERON LA NOTICIA DE QUE LA CARNE ES CAUSA DE CÁNCER EN LOS HUMANOS; NOTICIA BASADA EN 800 ESTUDIOS CIENTÍFICOS LLEVADOS A CABO EN LOS ÚLTIMOS 30 AÑOS EN TODO EL MUNDO; EL ANÁLISIS LO HIZO UN GRUPO DE 22 EXPERTOS DE 10 PAÍSES, DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, LA OMS, DE LA ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS, LA ONU.

EXCELSIOR
EL PERIÓDICO DE LA VIDA NACIONAL

ARRANCA LA SERIE MUNDIAL

Acelera la F1 en México

DENUNCIA EN MATAMOROS
Alcaldía pagaba derecho de piso
Revela presidenta municipal que anteriores administraciones entregaban cada mes entre 20 y 25 mdp al crimen organizado

PEÑA NIETO: USARÉ EN EL ROTA CERVECITA
CRECE INVERSIÓN EXTRANJERA DIRECTA

Temen brote de chikungunya

Niega Hacienda alza a gasolinas

Desoye Senado petición de la IP

SALUD ESTUDIO DE 22 EXPERTOS
Carne procesada o roja provocan cáncer: OMS

CAOS EN LA MÉXICO-QUERÉTARO

SALUD | ESTUDIO DE 22 EXPERTOS

Carne procesada o roja provocan cáncer: OMS

POR LAURA TORIBIO

Expertos del Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer alertaron que el consumo de carne procesada como salchichas, embutidos o preparaciones en conservas es carcinógeno para los humanos, mientras que comer carne roja "probablemente" también lo es.

Los especialistas de esa instancia perteneciente a la Organización Mundial de la Salud (OMS) encontraron evidencia suficiente de que dicha ingesta provoca cáncer colorrectal, y aunque también se vio una asociación con el cáncer de estóma-

procesada, sino moderarlo para reducir el riesgo de la enfermedad.

Por otro lado, el Centro clasificó también a la carne roja como probable causa de cáncer. La asociación en este caso, aunque basada en "evidencia limitada", se observó también con el cáncer colorrectal, de páncreas y de próstata.

La clasificación de "roja" incluye todos los tipos de carne muscular de mamíferos, tales como res, ternera, cerdo, cordero, caballo o cabra.

Alimentos como el frijol, maíz, queso, huevo y amaranto podrían sustituirla en la dieta, de acuerdo con Julieta Ponce, directora del Centro de Orientación Alimentaria.

EXCELSIOR

EL PERIÓDICO DE LA VIDA NACIONAL

ARRANCA LA SERIE MUNDIAL

Ander lo F1 en Mónaco

DENUNCIA EN MATAMOROS

Alcaldía pagaba derecho de piso

Revela presidenta municipal que anteriores administraciones extorsionaban cada mes entre 20 y 25 redp al crimen organizado

CRECE INVERSIÓN EXTRANJERA DIRECTA

Tienen brote de chikungunya

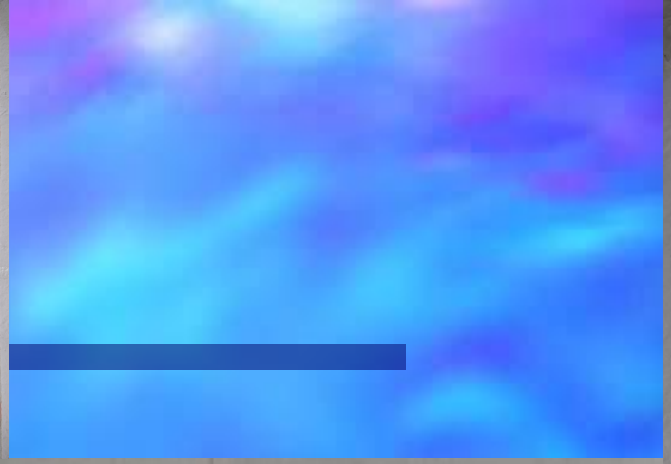
Niega Hacienda alza a gasolinas

Destoyer Senado petición de la IP

SALUD ESTUDIO DE EXPERTOS

Carne procesada o roja provocan cáncer: OMS

CAOS EN LA MÉXICO-QUERÉTARO



SALUD ESTUDIO DE 22 EXPERTOS

Carne procesada o roja provocan cáncer: OMS

POR LAURA TORIBIO

Expertos del Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer alertaron que el consumo de carne procesada como salchichas, embutidos o preparaciones en conservas es carcinógeno para los humanos, mientras que comer carne roja "probablemente" también lo es.

Los especialistas de esa instancia perteneciente a la Organización Mundial de la Salud (OMS) encontraron evidencia suficiente de que dicha ingesta provoca cáncer colorrectal, y aunque también se vio una asociación con el cáncer de estómago, la evidencia no fue concluyente.

Por cada porción de 50 gramos de procesada, sino moderarlo para reducir el riesgo de la enfermedad.

Por otro lado, el Centro clasificó también a la carne roja como probable causa de cáncer. La asociación en este caso, aunque basada en "evidencia limitada", se observó también con el cáncer colorrectal, de páncreas y de próstata.

La clasificación de "roja" incluye todos los tipos de carne muscular de mamíferos, tales como res, ternera, cerdo, cordero, caballo o cabra.

Alimentos como el frijol, maíz, queso, huevo y amaranto podrían sustituirla en la dieta, de acuerdo con Julieta Ponce, directora del Centro de Orientación Alimentaria.

Según la Encuesta Mensual de la Industria Manufacturera del Inegi,

OMS ADVIERTE SOBRE ALIMENTOS PROCESADOS

Alertan que carne trae cáncer

Consumir 50 gramos de la llamada roja al día sube 18% la posibilidad de adquirir el mal

POR LAURA TORIBIO
laura.toribio@gimm.com.mx

Tras una exhaustiva revisión, más de una veintena de expertos del Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) clasificó el consumo de carne procesada como carcinógena para los humanos.

Los 22 expertos del órgano de la Organización Mundial de la Salud (OMS) encontraron evidencia suficiente de que su consumo causa cáncer correctal y aunque también se vio un asociación con el cáncer de estomago la evidencia no fue concluyente.

Lo que si concluyeron los expertos fue que por cada porción de 50 gramos de carne procesada consumida al día se aumenta el riesgo de padecer cáncer colorrectal hasta 18%.

Se define como carne procesada a aquella que se ha transformado a través de la salazón, el curado, la fermentación, el ahumado u otros procesos para mejorar su sabor o su conservación.

Salchichas, jamón, carne en conserva, cecina o carne seca, carne en lata y las preparaciones y salsas a base de carne, son ejemplos de carnes procesadas.

En este contexto, la recomendación del máximo órgano en material de salud del mundo no es abandonar el consumo de carne procesada sino moderarlo para reducir el riesgo.

De acuerdo con los expertos del Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer, si bien el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal por el consumo de carne procesada sigue siendo pequeño para un individuo, el riesgo aumenta con la cantidad consumida.

Ante ello, los expertos alertaron del impacto global sobre la incidencia del cáncer en vista del gran número de personas que consumen carne procesada, lo que reviste su importancia para la salud pública.

Estimaciones del Proyecto sobre la Carga Global de Enfermedad, una organización de investigación independiente citada por la OMS, indican que cerca de 34 mil muertes por cáncer al año en todo el mundo son atribuibles a dietas ricas en carne procesada.

Por otro lado, el Centro clasificó a la carne roja como probable carcinógeno para los humanos. La asociación en este caso, aunque basada en evidencia limitada, se observó también con el cáncer correctal pero además con el cáncer de páncreas y de prostata.

EFECTOS

Respecto de la carne roja, si se demostrara la asociación con cáncer, el Proyecto de Carga Global de Enfermedad ha estimado que las dietas ricas en carnes rojas podrían ser responsables de hasta 50 mil muertes por cáncer al año en todo el mundo.

La clasificación de la carne roja incluye todos los tipos de carne muscular de mamíferos, tales como la carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo o cabra.

Para llegar a la conclusión sobre los efectos de la carne estudios que investigaron asociaciones para más de una docena de tipos de cáncer en muchos países con dietas diversas.

"Estos hallazgos apo-

pública acerca de limitar el consumo de carne. Al mismo tiempo, la carne roja tiene un valor nutricional. Por lo tanto, estos resultados son importantes para reali-

incrementar el consumo del frijol, junto con el maíz, pero en una proporción mayor el frijol que el maíz. Por ejemplo, podría ser un plato de frijoles de la olla con un par de tortillas de maíz, en esa proporción y no, por ejemplo, un tlacoyo porque ahí la cantidad de frijol no es suficiente", ejemplificó.

La nutrióloga detalló que se requeriría tener un consumo de frijoles de la olla de media taza al día para considerarse como una fuente de proteínas adecuada.

El amaranto, agregó, es otro alimento estratégico que tiene una proteína muy parecida a la de la carne.

"El amaranto tiene una proteína que se llama lisina que es una aminoácido escencial y la concentración de este aminoácido en el amaranto es mucho más que la que tiene el arroz o el trigo entonces para gente que quiera dejar de comer carne le recomendaríamos consumir amaranto.

— Laura Toribio

CÁNCER DE COLON Debido al procesamiento de las carnes y los sedimentos que suelendejar en el colon, se puede desarrollar cáncer en esa zona. Para evitarlo, la OMS propone tener una dieta más sana.

Localización y desarrollo

Colon ascendente
Colon descendente
Intestino grueso
Apéndice
Recto
Ano

Síntomas

- Cambios en el hábito intestinal
- Presencia de sangre en las heces
- Visita frecuente al baño, con sensación de evacuación incompleta
- Sangrado por el ano
- Dolor o molestia abdominal (gases o cólicos)
- Pérdida de peso sin motivos aparentes
- Cansancio, debilidad y anemia intensos

Etapas

Tumor
Interior del intestino grueso
Etapa I
Etapa II
Etapa III

Una dieta saludable

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) un adulto debería tener el siguiente tipo de dieta

- Al menos 400 gramos de frutas y hortalizas al día. La papa, yuca y otros tubérculos feculentos no son frutas ni hortalizas.
- Legumbres (lentejas, judías), frutos secos y cereales integrales (maíz, mijo, avena, trigo o arroz integral no procesados).
- Limite el consumo de azúcares libres a menos de 10% de las calorías totales, (equivalente a 50 gramos o 12 cucharaditas rasas) paraana persona con un peso saludable que consuma aproximadamente 2,000 calorías al día.
- Limite las grasas a 30% de las calorías diarias. Las grasas no saturadas (aceite de pescado, aguacate, nueces, aceite de girasol u oliva) son mejores que las saturadas (mantequilla, aceite de palma y coco, nata, queso, ghee y manteca de cerdo).
- Consuma sal yodatada pero no más de 5 gramos al día (una cucharadita de café).

Alimentos que provocan cáncer en el colon

Carne roja
Es la carne muscular de mamíferos, tales como la carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo o cabra.

Carne procesada transformada a través de la salazón, el curado, el ahumado, la fermentación y otros procesos para mejorar su sabor o su conservación. La mayoría contienen cerdo o res, pero pueden incluir otras carnes rojas, aves, menudencias o subproductos como la sangre. Ejemplos: salchichas, jamón, carne en conserva, cecina, carne en lata.

PRODUCTOS RIESGOSOS

- Así como la OMS encontró un nexo entre el consumo de la carne procesada y el cáncer, diversos estudios han asociado la ingesta de algunos productos con otros padecimientos.
- En estudio de la Universidad de Harvad, por ejemplo, relacionó el consumo de bebidas azucaradas con padecimientos como diabetes, síndrome metabólico o hipertensión arterial.
- De hecho, la investigación asoció la muerte de 180 mil personas en el mundo cada año con el consumo de este tipo de bebidas.
- Apenas el año pasado otro estudio encontró que hasta el consumo de leche en grandes cantidades resulta perjudicial para la salud.
- Según la investigación publicada en la revista *BMJ* por Karl Michaelsson, profesor del departamento de ciencias quirúrgicas de la Universidad de Uppsala, en Suecia, se halló que beber grandes cantidades de leche se relaciona con un riesgo general más alto de muerte y enfermedades cardiovasculares.
- Por otro lado, la propia OMS dictaminó que el glifosato, un herbicida que se usa en la producción de yerba mate probablemente puede causar cáncer.
- De acuerdo con el máximo órgano en materia de salud, para tener una alimentación sana es preciso limitar el consumo de azúcares libres presente en el azúcar natural, miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas a menos del 10 por ciento de la ingesta.
- Además, mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios.

50 MIL muertes al año podrían ser atribuibles al consumo de carne roja.

34 MIL muertes podrían atribuirse a consumir carne procesada.

22 EXPERTOS de la Organización Mundial de la Salud realizaron el estudio.

800 ESTUDIOS fueron considerados por la OMS para concluir que la carne trae cáncer.

El frijol, un buen sustituto

Ante el nexo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) encontró entre el consumo de carne procesada y el cáncer, alimentos como el frijol, maíz, queso, huevo y amaranto podrían sustituirla en la dieta.

De acuerdo con Julieta Ponce, directora del Centro de Orientación Alimentaria, una primera opción para consumir la cantidad de proteínas necesarias podría ser algún derivado de la leche, como el queso, y huevo.

"Si alguien de plano no quiere comer carne, obligadamente requeriríamos

> No es indispensable comer carne; sí puede llegar a sustituirse perfectamente, pero sí se recomendaría primero hacerlo de forma paulatina.
>
> **JULIETA PONCE**
> NUTRIÓLOGA

incrementar el consumo del frijol, junto con el maíz, pero en una proporción mayor el frijol que el maíz. Por ejemplo, podría ser un plato de frijoles de la olla con un par de tortillas de maíz, en esa proporción y no, por ejemplo, un tlacoyo porque ahí la cantidad de frijol no es suficiente", ejemplificó.

La nutrióloga detalló que se requeriría tener un consumo de frijoles de la olla de media taza al día para considerarse como una fuente de proteínas adecuada.

El amaranto, agregó, es otro alimento estratégico que tiene una proteína muy parecida a la de la carne.

"El amaranto tiene una proteína que se llama lisina que es una aminoácido escencial y la concentración de este aminoácido en el amaranto es mucho más que la que tiene el arroz o el trigo entonces para gente que quiera dejar de comer carne le recomendaríamos consumir amaranto.

— Laura Toribio

Foto: Especial

Entre enero y agosto se produjeron 12 mil 752 toneladas de tocino, 30.37% más que el mismo periodo de 2014.

Prefieren embutidos

La producción de embutidos ha crecido significativamente en nuestro país, según datos del Instituto Nacional de Geografía y Estadística el tocino es uno de los productos cuya demanda se ha incrementado más en el último año.

De acuerdo con la Encuesta Mensual de la Industria Manufacturera, elaborada por el Instituto, entre enero y agosto de este año se produjeron 12 mil 752 toneladas de tocino en el país, cantidad 30.37% mayor a la elaborada en los mismos ocho meses pero de 2014.

La fabricación de jamón tipo americano también se incrementó, aunque tratándose de este producto el avance solo fue de 4.52%, pues se elaboraron 32 mil 35 del año pasado.

Tratándose de las salchichas, su producción entre enero y agosto fue de 130 mil 793 toneladas, cantidad inferior en 4.5% a las 137 mil 44 toneladas elaboradas en el mismo periodo pero del año pasado.

Las empresas que participan en la producción de jamón, salchichas y tocino en nuestro país son el conglomerado Alfa, dueña de la empresa Sigma, que, a su vez, produce las marcas Fud y San Rafael, también participa Bafar, dueña de las marcas Sabori y Parma.

Según la Organización Mundial de la Salud "cada porción de 50 gramos de carne procesada consumida diariamente aumenta el riesgo de cáncer colorrectal en un 18%".

SALUD

Denuncian desabasto de vacunas

POR LAURA TORIBIO
laura.toribio@gimm.com.mx

Durante todo el día de ayer Alejandra peregrinó en busca de la vacuna pentavalente y de hepatitis, que de acuerdo, al esquema de vacunación, debía ser aplicada a su hija Natalia.

Sin embargo, tras recorrer el ISSSTE de Balbuena, las clínicas 21 y 45 del IMSS así como el Centro de Salud Tezontle y Plutarco Elías Calles, no pudo encontrar las vacunas.

"No la hay en ningún lado y dicen que desde hace meses no les surten. La enfermera de la clínica 21 me dijo que han tido bebés desde el Estado de México a buscar vacunas porque no las hay", denunció la mamá.

Al nacer, a Natalia le tocaba la aplicación de la BCG y hepatitis, ésta última que desde hace dos meses, según Alejandra fue muy difícil conseguir.

Esta semana a su hija ya le toca la pentavalente: hepatitis, neumococo y rotavirus, pero Alejandra no encuentra en ninguna

ESTADOS » PAN y PRD evalúan competir en alianza en Colima con Preciado como su candidato P. 26

MILENIO

NACIONAL
MARTES
27 de octubre de 2015
www.milenio.com

DIARIO® » PERIODISMOCONCARÁCTER

AÑO 16 » NÚM. 5779

MilenioDataLab

En nueve años, opacidad de 65% en solicitudes de información P. 14

HOY

LaAfición

Cómo llegar al autódromo para disfrutar la Fórmula 1

Lanza alerta

OMS: carne procesada, cancerígena en humanos

Hamburguesas, tocino, salchichas... un peligro para la salud; la roja, "probablemente" P. 51

El asalto a la razón

Carlos Marín
cmarin@milenio.com

LOS PUNTOS SOBRE LAS ÍES

Con Carlos Puig, el subsecretario Roberto Campa reiteró que los expertos independientes de la CIDH son *coadyuvantes* del Ministerio Público federal y que, si insisten en interrogar a militares del cuartel de Iguala, lean primero las ampliaciones ministeriales del medio centenar de efectivos, antes de hacer nuevas preguntas que, de considerarlas pertinentes el MP, éste será quien las formule a los soldados.

Sobre el porqué el expediente que estaba a cargo de la Subprocuraduría *Especializada* en Investigaciones de *Delincuencia Organizada* (pese a que nadie ha puesto en duda la responsabilidad de un *grupo criminal* y sus secuaces municipales) fue turnado a la Subprocuraduría de Derechos Humanos, su titular, Éber Omar Betanzos, me recordó anoche que el MP, que tiene el monopolio de la acción penal, "es uno solo".

Y de la negación del basurero de Cocula como lugar de sacrificio y quema de *los 43*, el secretario Miguel Ángel Osorio planteó con Ciro Gómez Leyva lo único lógico que ninguna autoridad había osado formular: que los expertos digan entonces dónde fue...

No deben limitarse a negar lo de Cocula, sino orientar las investigaciones, dice

Osorio a expertos de la CIDH: digan dónde y cómo fue

Subprocurador de PGR

"Tercer estudio sobre el caso Iguala no es un acto de complacencia"

Fuga de *El Chapo*

Formal prisión a nueve, incluidos abogado, cuñado y el dueño del predio

TRIBUNA MILENIO
¿Es hora de despenalizar la mariguana? P. 10

Crónica

El Limón, refugio del capo en la sierra de Durango P. 6 A 8

PROTESTAS EN CINCO DELEGACIONES. El jefe de Gobierno del DF, Miguel Ángel Mancera, dijo que el problema de horas extras que tiene inconformes a trabajadores de base va a ser atendido por la Secretaría de Finanzas. Foto: Jorge González P. 20

Transpacífico

Guajardo: en 5 años, impacto de 1.3% al PIB

La IP estima aumento de 5 mil mdd en el comercio, afirma

Cumbre de Negocios

"El saldo blanco tras *Patricia*, por rezos y fe": Peña Nieto P. 12 Y 32

HOY ESCRIBEN
Carlos Puig, Román Revueltas, Héctor Aguilar Camín, Leopoldo Gómez, Joaquín López-Dóriga p. 2/3 • Roberto Blancarte, Ricardo Monreal, Roberta Garza p. 4 • Jesús Rangel, Bárbara Anderson, Marco A. Mares p. 34/35 • Nicolás Alvarado p. 50 • Susana Moscatel, Álvaro Cueva p. 60/61 • Jairo Calixto Albarrán p. 63

enmilenio.com
DE AGENDA: REABREN EL CENTRO DE LA IMAGEN CON TRES MUESTRAS EN: milenio.com/cultura

$10.00

CLARABOYA:
***Halloween* del nabo**

La tradición británica para *Halloween* consistía originalmente en tallar nabos, en vez de calabazas. Debido a ello, se instaló una exhibición de esas verduras en el castillo de Dover, al sur de Inglaterra, con el objetivo de conservar este patrimonio cultural de Gran Bretaña. FOTO: CHRISTOPHER ISON/AFP

VENTANA:

2 POR CIENTO de los hot-dogs en Estados Unidos tienen ADN humano, según una investigación de la organización Clear Food, que por primera vez analizó el contenido molecular de los alimentos con secuencias de ADN. El resultado fue obtenido después de estudiar 345 perros calientes de 75 marcas diferentes vendidos en 10 establecimientos.

Analizan 800 investigaciones científicas

Carne procesada aumenta riesgo de cáncer: OMS

Un grupo de 22 expertos afirma que la probabilidad de tumores colorrectales se incrementa 18 por ciento al consumir 50 gramos diarios de embutidos, ahumados, curados, etcétera

AFP y Blanca Valadez/ París y México

El consumo de carnes procesadas como embutidos, ahumados, curados y fermentados está vinculado con el desarrollo de cáncer y el de carnes rojas "probablemente" también, indicó ayer la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC).

En su informe, la agencia dependiente de la Organización Mundial de la Salud (OMS) precisa que basa sus conclusiones en el análisis de "literatura científica acumulada" de 800 investigaciones, examinada por "un grupo de trabajo de 22 expertos de 10 países".

EN DOS GRUPOS

La carne procesada fue clasificada en el Grupo 1 de cancerígenos para el ser humano —donde se encuentran el tabaco y el asbesto— con base en "indicios suficientes, según los cuales su consumo provoca cáncer colorrectal", aumentando el riesgo 18 por ciento por cada 50 gramos diarios de esos productos, indicó la IARC.

Ello incluye, precisó, "la carne transformada por salado, maduración, fermentación u otros procedimientos destinados a realzar su sabor y mejorar su conservación".

Las sustancias cancerígenas que contienen las carnes procesadas son principalmente compuestos nitrosos e hidrocarburos aromáticos policíclicos. Además, encontraron una asociación positiva con el consumo de carne procesada y el desarrollo de cáncer estómacal.

Por su parte, las carnes rojas fueron clasificadas en el Grupo 2 como "probablemente cancerígenas para el ser humano, sobre la base de indicaciones limitadas según las cuales su consumo induce cáncer", acotaron.

En el análisis se señaló que el consumo diario de 100 gramos de carnes rojas al día puede elevar el riesgo de cáncer colorrectal en 17 por ciento y también hubo una asociación positiva relacionada con el desarrollo de tumores de páncreas y próstata.

Por "carnes rojas" el informe precisa que debe entenderse "todos los tipos de carne provenientes de tejidos musculares" de mamíferos, incluyendo la carne vacuna, porcina, ovina, equina y caprina".

La cocción, detallaron, mejora la digestibilidad de esos productos, pero produce sustancias posiblemente cancerígenas como las aminas aromáticas heterocíclicas y los hidrocarburos aromáticos policíclicos, sobre todo si son fritas, a la parrilla o tipo barbacoa.

En un artículo publicado en la revista *The Lancet Oncology*, los especialistas acotan que la carne roja también contiene nutrientes esenciales como proteínas, vitamina B, hierro y zinc.

TOMARLO CON CALMA

En entrevista con MILENIO, Claudia María García Cuellar, subdirectora de Investigación Básica del Instituto Nacional de Cancerología (Incan), consideró que el informe la IARC resulta esencial para impulsar políticas públicas sobre el consumo adecuado de carnes, pero "no hay que tomarlo tan tajantemente", dado que desarrollar cáncer también depende de la cantidad y el tiempo de ingesta, así como factores genéticos.

"Yo lo tomaría no tan tajantemente. No quiere decir que todos aquellos que comen carnes procesadas van a desarrollar cáncer. Sí se incrementa de 18 a 20 por ciento el potencial de desarrollar cáncer colorrectal cuando se consume, por ejemplo, 100 gramos diarios de jamón durante 30 años, pero si se come una rebanada de vez en cuando no significa que vaya a suceder lo mismo", detalló.

Especialista del Incan acota que no todos aquellos que las comen tendrán la enfermedad

"Es importante que tomen conciencia de bajar la ingesta", recomienda

En entrevista, la investigadora consideró que los hallazgos de la IARC son fundamentales porque se basan en evidencia científica. "Son importantes estos reportes, pero también hay que considerar una serie de cuestiones alrededor del individuo. Ahora, comer 50 a 100 gramos a diario de carnes saladas, ahumadas, curadas y fermentadas, salchichas, jamón, por 15 eleva todos los factores de riesgo", ratificó.

Para García Cuellar resulta acertado de que se haya incluido las carnes procesadas dentro del Grupo 1, "porque se basan en estudios científicos que sustentan esta información. No es una exageración cuando hablamos de factor de riesgo", señaló.

Sin embargo, "no es tajante que todo aquel que lo consume lo va a desarrollar", acotó. "Si la persona es consumidor de este tipo de carnes procesadas, puede seguir comiéndolas, son muy sabrosas, pero sí es importante que tome conciencia de bajarle a la ingesta. Si se come cinco emparedados a la semana, tal vez, se debe de sustituir el jamón por pavo no procesado o pescado".

Al preguntarle cuál es la cantidad que se puede consumir de carne señaló que "por mes estaríamos pensando, sin que sea nutrióloga, una rebanada no estaría mal" y aclaró que la carne roja, conforme al informe, "podría ser cancerígena, pero todavía no se llega a esta conclusión, falta más evidencia".

Sobre si en el Incan ha detectado a personas que han desarrollado cáncer con la ingesta elevada de carnes procesadas respondió que "es difícil, porque no existe un seguimiento en términos globales de estilos dietéticos. Es difícil tener la certeza de este tipo de información como para poderla relacionar. M

LOS RESULTADOS

» Según un estudio realizado por más de 20 investigadores de todo el mundo, el consumo de carne embutida causa cáncer colorrectal, pero aún no pueden afirmar si la carne roja genera efectos cancerígenos.

Carne roja

Cifras estimadas en caso de que la carne roja sea un causante de cáncer

Res · Ternera · Cerdo · Cordero · Caballo · Cabra

Probabilidades de provocar cáncer	Tipos de cáncer relacionados	Muertes provocadas al año
17% (por cada 100 gramos de consumo diario)	• Colorrectal • Páncreas • Próstata (no concluyentes)	50 mil

Carne procesada

Jamón · Salchichas · *Corned beef* · Cecina o carne seca · Carne en lata · Preparaciones o salsas a base de carne

Probabilidades de provocar cáncer	Tipos de cáncer relacionados	Muertes provocadas al año
18% (por cada 50 gramos de consumo diario)	• Colorrectal • Estómago (no concluyente)	34 mil

Fuente: IARC | Gráfico: Eduardo Salgado

Lanza alerta

OMS: carne procesada, cancerígena en humanos

Hamburguesas, tocino, salchichas... un peligro para la salud; la roja, "probablemente" P. 51

CLARABOYA:
***Halloween* del nabo**

La tradición británica para *Halloween* consistía originalmente en tallar nabos, en vez de calabazas. Debido a ello, se instaló una exhibición de esas verduras en el castillo de Dover, al sur de Inglaterra, con el objetivo de conservar este patrimonio cultural de Gran Bretaña. FOTO: CHRISTOPHER ISON/AFP

VENTANA:

2 POR CIENTO de los hot-dogs en Estados Unidos tienen ADN humano, según una investigación de la organización Clear Food, que por primera vez analizó el contenido molecular de los alimentos con secuencias de ADN. El resultado fue obtenido después de estudiar 345 perros calientes de 75 marcas diferentes vendidos en 10 establecimientos.

Analizan 800 investigaciones científicas

Carne procesada aumenta riesgo de cáncer: OMS

Un grupo de 22 expertos afirma que la probabilidad de tumores colorrectales se incrementa 18 por ciento al consumir 50 gramos diarios de embutidos, ahumados, curados, etcétera

AFP y Blanca Valadez/ **París y México**

El consumo de carnes procesadas como embutidos, ahumados, curados y fermentados está vinculado con el desarrollo de cáncer y el de carnes rojas "probablemente" también, indicó ayer la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC).

En su informe, la agencia dependiente de la Organización Mundial de la Salud (OMS) precisa que basa sus conclusiones en el análisis de "literatura científica acumulada" de 800 investigaciones, examinada por "un grupo de trabajo de 22 expertos de 10 países".

EN DOS GRUPOS

La carne procesada fue clasificada en el Grupo 1 de cancerígenos para el ser humano —donde se encuentran el tabaco y el asbesto— con base en "indicios suficientes, según los cuales su consumo provoca cáncer colorrectal", aumentando el riesgo 18 por ciento por cada 50 gramos diarios de esos productos, indicó la IARC.

Ello incluye, precisó, "la carne transformada por salado, maduración, fermentación u otros procedimientos destinados a realzar su sabor y mejorar su conservación".

Las sustancias cancerígenas que contienen las carnes procesadas son principalmente compuestos nitrosos e hidrocarburos aromáticos policíclicos. Además, encontraron una asociación positiva con el consumo de carne procesada y el desarrollo de cáncer estómacal.

Por su parte, las carnes rojas fueron clasificadas en el Grupo 2 como "probablemente cancerígenas para el ser humano, sobre la base de indicaciones limitadas según las cuales su consumo induce cáncer", acotaron.

En el análisis se señaló que el consumo diario de 100 gramos de carnes rojas al día puede elevar el riesgo de cáncer colorrectal en 17 por ciento y también hubo una asociación positiva relacionada con el desarrollo de tumores de páncreas y próstata.

Por "carnes rojas" el informe precisa que debe entenderse "todos los tipos de carne provenientes de tejidos musculares" de mamíferos, incluyendo la carne vacuna, porcina, ovina, equina y caprina".

La cocción, detallaron, mejora la digestibilidad de esos productos, pero produce sustancias posiblemente cancerígenas como las aminas aromáticas heterocíclicas y los hidrocarburos aromáticos policíclicos, sobre todo si son fritas, a la parrilla o tipo barbacoa.

En un artículo publicado en la revista *The Lancet Oncology*, los especialistas acotan que la carne roja también contiene nutrientes esenciales como proteínas, vitamina B, hierro y zinc.

TOMARLO CON CALMA

En entrevista con MILENIO, Claudia María García Cuellar, subdirectora de Investigación Básica del Instituto Nacional de Cancerología (Incan), consideró que el informe la IARC resulta esencial para impulsar políticas públicas sobre el consumo adecuado de carnes, pero "no hay que tomarlo tan tajantemente", dado que desarrollar cáncer también depende de la cantidad y el tiempo de ingesta, así como factores genéticos.

"Yo lo tomaría no tan tajantemente. No quiere decir que todos aquellos que comen carnes procesadas van a desarrollar cáncer. Sí se incrementa de 18 a 20 por ciento el potencial de desarrollar cáncer colorrectal cuando se consume, por ejemplo, 100 gramos diarios de jamón durante 30 años, pero si se come una rebanada de vez en cuando no significa que vaya a suceder lo mismo", detalló.

> Especialista del Incan acota que no todos aquellos que las comen tendrán la enfermedad

> "Es importante que tomen conciencia de bajar la ingesta", recomienda

En entrevista, la investigadora consideró que los hallazgos de la IARC son fundamentales porque se basan en evidencia científica. "Son importantes estos reportes, pero también hay que considerar una serie de cuestiones alrededor del individuo. Ahora, comer 50 a 100 gramos a diario de carnes saladas, ahumadas, curadas y fermentadas, salchichas, jamón, por 15 eleva todos los factores de riesgo", ratificó.

Para García Cuellar resulta acertado de que se haya incluido las carnes procesadas dentro del Grupo 1, "porque se basan en estudios científicos que sustentan esta información. No es una exageración cuando hablamos de factor de riesgo", señaló.

Sin embargo, "no es tajante que todo aquel que lo consume lo va a desarrollar", acotó. "Si la persona es consumidor de este tipo de carnes procesadas, puede seguir comiéndolas, son muy sabrosas, pero sí es importante que tome conciencia de bajarle a la ingesta. Si se come cinco emparedados a la semana tal vez, se debe de sustituir el jamón por pavo no procesado o pescado".

Al preguntarle cuál es la cantidad que se puede consumir de carne señaló que "por mes estaríamos pensando, sin que sea nutrióloga, una rebanada no estaría mal" y aclaró que la carne roja, conforme al informe, "podría ser cancerígena, pero todavía no se llega a esta conclusión, falta más evidencia".

Sobre si en el Incan ha detectado a personas que han desarrollado cáncer con la ingesta elevada de carnes procesadas respondió que "es difícil, porque no existe un seguimiento en términos globales de estilos dietéticos. Es difícil tener la certeza de este tipo de información como para poderla relacionar. M

LOS RESULTADOS

Según un estudio realizado por más de 20 investigadores de todo el mundo, el consumo de carne embutida causa cáncer colorrectal, pero aún no pueden afirmar si la carne roja genera efectos cancerígenos.

Carne roja

Cifras estimadas en caso de que la carne roja sea un causante de cáncer

Res · Ternera · Cerdo · Cordero · Caballo · Cabra

Probabilidades de provocar cáncer	Tipos de cáncer relacionados	Muertes provocadas al año
17% (por cada 100 gramos de consumo diario)	• Colorrectal • Páncreas • Próstata (no concluyentes)	50 mil

Carne procesada

Jamón · Salchichas · *Corned beef* · Cecina o carne seca · Carne en lata · Preparaciones o salsas a base de carne

Probabilidades de provocar cáncer	Tipos de cáncer relacionados	Muertes provocadas al año
18% (por cada 50 gramos de consumo diario)	• Colorrectal • Estómago (no concluyente)	34 mil

Fuente: IARC | Gráfico: Eduardo Salgado

EL PAÍS

www.elpais.com

EL PERIÓDICO GLOBAL

MARTES 27 DE OCTUBRE DE 2015 | Año XL | Número 13.994 | EDICIÓN AMÉRICA

Los argentinos castigan en las urnas al kirchnerismo

El triunfo insuficiente de Daniel Scioli convierte en favorito a Mauricio Macri

El peronista disidente Sergio Massa será clave en la segunda vuelta

Derrota histórica del oficialismo en la provincia de Buenos Aires

CARLOS E. CUÉ, **Buenos Aires**
La política argentina dio un vuelco la noche del domingo y convirtió al alcalde de Buenos Aires, Mauricio Macri, en favorito para ser el próximo presidente del país tras la segunda vuelta electoral, prevista para el 22 de noviembre. El triunfo insuficiente de Daniel Scioli, el candidato del oficialista Frente para la Victoria, con el 36,86% de los votos frente al 34,33% de la Alianza Cambiemos de Macri, abre paso a un nuevo duelo en el que queda como árbitro el peronista disidente, Sergio Massa, quien obtuvo el 21,34% de los sufragios con Unidos por una Nueva Alianza (UNA). El peronismo sufrió una derrota histórica en la provincia de Buenos Aires después de 28 años. Por primera vez, el territorio, tan extenso como Italia, será gobernado por una mujer: María Eugenia Vidal. PÁGINAS 3 A 5

ANÁLISIS
Mitos rotos
Martín Caparrós

OPINIÓN
La Argentina inesperada
Carlos Pagni

Mauricio Macri saluda a sus seguidores antes de pronunciar un discurso la noche del domingo. / JUAN IGNACIO RONCORONI (EFE)

La OMS advierte de que la carne procesada eleva el riesgo de cáncer como el tabaco y el alcohol

¡Peligro de muerte, hamburguesas!

NUÑO DOMÍNGUEZ, **Madrid**
La Organización Mundial de la Salud (OMS) incluyó ayer la carne procesada, como embutidos y hamburguesas, en la lista de cancerígenos como el tabaco y el alcohol. Según un análisis de 18 estudios, comer 50 gramos al día aumenta un 18% el riesgo de cáncer de colon. Los expertos creen que ingerir carne roja —la de vacuno, cerdo o cordero— podría suponer también un riesgo. PÁGINA 26

CIENCIA Y TECNOLOGÍA

La OMS afirma que hamburguesas, salchichas y embutidos causan cáncer

El principal organismo de salud considera también "probable" que la carne roja lo provoque

NUÑO DOMÍNGUEZ, **Madrid**
Comer carne procesada, como salchichas, hamburguesas o embutidos, aumenta el riesgo de sufrir cáncer de colon, según ha concluido un panel de expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). El dictamen señala que este tipo de alimentos son "carcinógenos para los humanos", es decir, que provocan cáncer, y lo incluye en el grupo de sustancias más peligrosas para la salud junto con el humo del tabaco, el alcohol, el plutonio o el aire contaminado, entre otros más de 100 compuestos analizados anteriormente. El organismo también advierte que la carne roja (como vacuno, cerdo, caballo, cordero, cabra) es "probablemente carcinogénica".

Un panel de 22 científicos de 10 países de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC, en inglés), parte de la agencia sanitaria de la ONU, ha revisado los estudios científicos publicados sobre el tema.

Consumo diario

Los expertos dicen que hay "suficientes evidencias científicas" para considerar las hamburguesas y el resto de las carnes procesadas como un producto que genera cáncer. La mayor parte de las pruebas que citan en el sumario de sus conclusiones, publicado ayer en la revista científica *The Lancet Oncology*, se basa en más de 800 estudios epidemiológicos realizados en países de todos los continentes, entre ellos varios europeos, y en los que se compara la incidencia del cáncer entre personas que comen mucha carne procesada y roja y otras que apenas la toman. El estudio (cuya versión completa publicará la IARC en unos meses) encuentra una asociación directa entre estos alimentos y el "cáncer colorrectal en 12 de los 18 estudios de cohorte [estudios epidemiológicos con población general] con información relevante hechos en Europa, Japón y EE UU". Además, "hay una asociación positiva" entre su consumo y el cáncer de estómago.

Estas conclusiones se refieren a una ingesta elevada y continuada de este tipo de alimentos, no puntual. En concreto, la IARC calcula que por cada 50 gramos de carne procesada que se coma al día durante muchos años, el riesgo de cáncer colorrectal aumenta en un 18%. "El riesgo es pequeño, pero aumenta con la cantidad consumida", explica Kurt Straif, uno de los responsables del trabajo. Pero, dado el alto consumo de estos alimentos en muchos países, hay un "impacto en la incidencia global del cáncer importante para la salud pública", añade. En el caso de la carne roja, los indicios son "limitados". La incluyen en el grupo 2A, un escalón por debajo de los compuestos más dañinos.

El consumo durante años de carne procesada, como la hamburguesa, provoca cáncer, según la OMS. / S. S.

¿Qué alimentos generan tumores?

El estudio de la OMS considera carne procesada "cualquier tipo de carne que ha sido transformada con sal, curación, fermentación, ahumado, para mejorar el sabor y preservar el alimento". Esto incluye salchichas y hamburguesas de carne picada y también embutidos. Aunque la mayoría de ellos son de carne de vaca o cerdo, este grupo también incluye embutidos hechos con sangre, carne picada de ave o vísceras. La OMS considera carne roja la que proviene del músculo de un mamífero, lo que incluye vacuno, cordero, cerdo, caballo y cabra. "Estos resultados apoyan aún más las recomendaciones actuales de salud pública de reducir el consumo de carne", ha dicho Christopher Wild, director de la IARC. "Al mismo tiempo, la carne roja tiene un valor nutricional", añade. El trabajo monográfico del panel de expertos es "importante" para que las agencias reguladoras internacionales hagan un análisis de "riesgos y beneficios" y hagan una recomendación al respecto, ha dicho Wild. El trabajo ha analizado más de 800 estudios científicos sobre la asociación entre el consumo de estos alimentos y 12 tipos de cáncer en varios países. La información más "influyente" ha venido de los estudios de cohorte realizados en los últimos 20 años, dice la IARC. La decisión va en la línea de lo que opinan otras organizaciones dedicadas a la lucha contra el cáncer.

ANÁLISIS

La política, el placer y la carne

MIQUEL PORTA

A pesar o precisamente porque la evaluación de la IARC tiene un alto rigor científico, nos deja cavilando sobre sus significados e implicaciones prácticas. Pero antes que nada: no pienso quitarme del placer de comer buena carne de vez en cuando. No porque vaya a hacer oídos sordos a lo que dicen los científicos de la OMS, sino porque sé que podemos compaginar la atención al conocimiento científico con los placeres de la vida.

Las evaluaciones de la IARC merecen el máximo respeto. Pero quizá la complejidad del trabajo y una cierta tradición de explicárnoslo a medias hace que esta agencia no aborde todas las cuestiones que su informe nos deja en la cabeza. Los expertos resaltan que sus conclusiones tienen más impacto a nivel de salud pública que a nivel del individuo, además de recordar el valor nutricional de la carne. Y podemos añadir: un valor cultural y emocional. Cuántas parrilladas no habremos compartido en familia y amistad. Sin estas cosas la vida no tiene sentido. Ni lo tiene introducir en ellas el oxidado cuchillo del miedo: ningún mal nos hará, ese día al aire libre en compañía, esa grasa dorada y crujiente, esa carne chispeada de marrones y negros. Ese día. Lo malo es cuando la grasa y la carne son de pésima calidad y su consumo rutinario. Si la OMS no puede ayudarnos a concretar más qué medidas personales y qué políticas pueden mejorar el problema de la carcinogenicidad de la carne procesada y de la roja, habrá que pedir que nos informen con rigor y aporten elementos para reflexionar nuestras autoridades, medios de comunicación, organizaciones ciudadanas y expertos. Propongo tres tipos de preguntas. Primera, ¿puedo comer menos carne y de más calidad? Segunda, ¿estamos resignados a que solo el precio sea un cierto indicador de calidad de la carne? Y tercera, ¿debe tanta parte del peso del problema recaer en los ciudadanos individuales o podemos lograr políticas públicas y privadas que lo controlen? Empecemos preguntando qué hacen las autoridades de salud pública, industria y agricultura, habitualmente tan sensibles a los grupos de presión. Continuemos con las autoridades económicas, siempre ciegas ante las consecuencias que sus políticas tienen para la salud y el medio ambiente. Y no olvidemos las políticas de las colosales industrias de producción animal y de distribución de alimentos. Al principio de una nueva campaña electoral ¿no es este un momento excelente para que nos expliquen en detalle las políticas que aplicarían caso de que les votásemos?

Miquel Porta es catedrático de Salud Pública en la Universidad Autónoma de Barcelona.

De rey de la sabana a animal de granja

El león africano será viable solo en reservas custodiadas

JAVIER SALAS, **Madrid**
El tsunami de indignación por la caza del león *Cecil* ya pasó, pero los problemas para el rey de la sabana no han desaparecido, van a peor. Las poblaciones de leones africanos menguan año a año y hacen temer que su viabilidad en la mayor parte del continente tenga los días contados. Debilitado y en retirada, este superpredador ya no es la piedra angular de su ecosistema. En apenas un par de décadas, los leones habrán reducido a la mitad su presencia en toda África salvo en las reservas valladas del sur. "Nos tememos que el futuro de los leones esté confinado en estos lugares parecidos a granjas", lamenta Kristin Nowell, una de las mayores expertas en grandes felinos.

Nowell firma, junto a los principales especialistas en leones, el informe más pesimista hasta la fecha sobre el futuro de este icónico depredador. Tras repasar la evolución menguante de las principales poblaciones de león africano, los investigadores proyectan una importante probabilidad de que en 20 años se reduzcan a la mitad en el centro y el oeste de África, algo que también es probable, aunque menos, para el este. Únicamente se mantienen —y crecen— en el sur, donde esencialmente viven en estas reservas cerradas e intensivamente controladas.

Extinción a largo plazo

En el estudio, publicado en la revista científica *PNAS*, no hablan de la extinción del león en el corto plazo, ya que hay numerosos ejemplares en zoológicos y fincas. Pero si ponen en entredicho su viabilidad en el 95% de su área de distribución original, el león como símbolo de África, mostrando su adaptabilidad en una gama muy amplia de hábitats. De seguir por esta pendiente, el león solo tendría futuro encerrado.

"Las reservas de leones hacen un gran aporte, pero las necesitamos como aportaciones adicionales, no como los únicos espacios en los que finalmente perdure", denuncia Han Bauer, autor principal del estudio. "Estamos perdiendo muchos de los grandes ecosistemas donde los leones son superpredadores y donde el hombre apenas interviene. Esos lugares salvajes son muy valiosos y las reservas de manejo intensivo son un pobre sustituto", resume Bauer, investigador de la Universidad de Oxford. Hace un siglo, había unos 200.000 ejemplares y hoy solo quedan entre 25.000 y 35.000 en libertad.

La OMS advierte de que la carne procesada eleva el riesgo de cáncer como el tabaco y el alcohol

¡Peligro de muerte, hamburguesas!

NUÑO DOMÍNGUEZ, **Madrid**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) incluyó ayer la carne procesada, como embutidos y hamburguesas, en la lista de cancerígenos como el tabaco y el alcohol. Según un análisis de 18 estudios, comer 50 gramos al día aumenta un 18% el riesgo de cáncer de colon. Los expertos creen que ingerir carne roja —la de vacuno, cerdo o cordero— podría suponer también un riesgo.

PÁGINA 26

El principal organismo de salud considera también "probable" que la carne roja lo provoque

NUÑO DOMÍNGUEZ, **Madrid**

Comer carne procesada, como salchichas, hamburguesas o embutidos, aumenta el riesgo de sufrir cáncer de colon, según ha concluido un panel de expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). El dictamen señala que este tipo de alimentos son "carcinógenos para los humanos", es decir, que provocan cáncer, y lo incluye en el grupo de sustancias más peligrosas para la salud junto con el humo del tabaco, el alcohol, el plutonio o el aire contaminado, entre otros más de 100 compuestos analizados anteriormente. El organismo también advierte que la carne roja (como vacuno, cerdo, caballo, cordero, cabra) es "probablemente carcinogénica".

Un panel de 22 científicos de 10 países de la Agencia Internacional para la investigación del Cáncer (IARC, en inglés), parte de la agencia sanitaria de la ONU, ha revisado los estudios científicos publicados sobre el tema.

El consumo durante años de carne procesada, como la hamburguesa, provoca cáncer, según la OMS. / S. S.

Consumo diario

Los expertos dicen que hay "suficientes evidencias científicas" para considerar las hamburguesas y el resto de las carnes procesadas como un producto que genera cáncer. La mayor parte de las pruebas que citan en el sumario de sus conclusiones, publicado ayer en la revista científica *The Lancet Oncology*, se basa en más de 800 estudios epidemiológicos realizados en países de todos los continentes, entre ellos varios europeos, y en los que se compara la incidencia del cáncer entre personas que comen mucha carne procesada y roja y otras que apenas la toman. El estudio (cuya versión completa publicará la IARC en unos meses) encuentra una asociación directa entre estos alimentos y el "cáncer colorrectal en 12 de los 18 estudios de cohorte [estudios epidemiológicos con población general] con información relevante hechos en Europa, Japón y EE UU". Además, "hay una asociación positiva" entre su consumo y el cáncer de estómago.

Estas conclusiones se refieren a una ingesta elevada y continuada de este tipo de alimentos, no puntual. En concreto, la IARC calcula que por cada 50 gramos de carne procesada que se coma al día durante muchos años, el riesgo de cáncer colorrectal aumenta en un 18%. "El riesgo es pequeño, pero aumenta con la cantidad consumida", explica Kurt Straif, uno de los responsables del trabajo. Pero, dado el alto consumo de estos alimentos en muchos países, hay un "impacto en la incidencia global del cáncer importante para la salud pública", añade. En el caso de la carne roja, los indicios son "limitados". La incluyen en el grupo 2A, un escalón por debajo de los compuestos más dañinos.

¿Qué alimentos generan tumores?

El estudio de la OMS considera carne procesada "cualquier tipo de carne que ha sido transformada con sal, curación, fermentación, ahumado, para mejorar el sabor y preservar el alimento". Esto incluye salchichas y hamburguesas de carne picada y también embutidos. Aunque la mayoría de ellos son de carne de vaca o cerdo, este grupo también incluye embutidos hechos con sangre, carne picada de ave o vísceras. La OMS considera carne roja la que proviene del músculo de un mamífero, lo que incluye vacuno, cordero, cerdo, caballo y cabra. "Estos resultados apoyan aún más las recomendaciones actuales de salud pública de reducir el consumo de carne", ha dicho Christopher Wild, director de la IARC. "Al mismo tiempo, la carne roja tiene un valor nutricional", añade. El trabajo monográfico del panel de expertos es "importante" para que las agencias reguladoras internacionales hagan un análisis de "riesgos y beneficios" y hagan una recomendación al respecto, ha dicho Wild. El trabajo ha analizado más de 800 estudios científicos sobre la asociación entre el consumo de estos alimentos y 12 tipos de cáncer en varios países. La información más "influyente" ha venido de los estudios de cohorte realizados en los últimos 20 años, dice la IARC. La decisión va en la línea de lo que opinan otras organizaciones dedicadas a la lucha contra el cáncer.

EL PAÍS

www.elpais.com — EL PERIÓDICO GLOBAL

MARTES 13 DE OCTUBRE DE 2015 | MADRID | 52 PÁG. | EDICIÓN MÁRGICA

Los argentinos castigan en las urnas al kirchnerismo

El triunfo insuficiente de Daniel Scioli convierte en favorito a Mauricio Macri

El peronista disidente Sergio Massa será clave en la segunda vuelta

Derrota histórica del oficialismo en la provincia de Buenos Aires

CARLOS E. GUY, **Buenos Aires**

La política argentina dio un vuelco en la noche del domingo y convirtió al alcalde de Buenos Aires, Mauricio Macri, en favorito para ganar la segunda vuelta de las elecciones tras la segunda vuelta electoral, prevista para el 22 de noviembre. El triunfo insuficiente de Daniel Scioli, el candidato del oficialista Frente para la Victoria, con el 36,86% de los votos frente al 34,15% de la Alianza Cambiemos de Macri, abre paso a un nuevo duelo en el que, según como se lo mire, el peronista disidente, Sergio Massa, ganó otra vez.

Por primera vez, el vertiginoso ex ministro como Scioli, será gobernado por una mujer. Marcela Bugeiro Vidal.

Pág. 2 a 5

ANÁLISIS

Más rentos

Martín Caparrós

OPINIÓN

La Argentina incuperada

Carlos Pagni

Mauricio Macri saluda a sus seguidores antes de pronunciar un discurso la noche del domingo. / JUAN MABROMATA (EFE)

La OMS advierte de que la carne procesada eleva el riesgo de cáncer como el tabaco y el alcohol

¡Peligro de muerte, hamburguesas!

NUÑO DOMÍNGUEZ, **Madrid**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) incluyó ayer la carne procesada, como embutidos y hamburguesas, en la lista de cancerígenos como el tabaco y el alcohol. Según un análisis de 18 estudios, comer 50 gramos al día aumenta un 18% el riesgo de cáncer de colon. Los expertos creen que ingerir carne roja —la de vacuno, cerdo o cordero— podría suponer también un riesgo.

Página 26

Guatemala opta por la antipolítica y da a un actor la presidencia

El cómico de televisión Jimmy Morales arrasa con el 67% de los votos

JOS MARTNEZ ESPINOZA

Ciudad de Guatemala

Guatemala se ha tomado de manera literal la antipolítica. Jimmy Morales, comediante y profesional de la televisión, fundamentalmente religiosa, fundador de la presidencia del país con el 67% de los votos en la elección de ayer, frente a Manuel Baldizón, el desconocido que derrotó a su rival, Otto Pérez Molina. Morales deberá abrirse derechos la cuestión de la Fiscalía.

Pág. 2 y 3

Victoria de los candidatos independientes en Colombia

JAVIER LAFUENTE, **Bogotá**

Los candidatos independientes se alzaron el domingo con la victoria en las elecciones municipales de Bogotá, Medellín, Cartagena, Cali, derrotando tanto a la izquierda como al partido del presidente, Juan Manuel Santos, el Democrático, que debutaba en las elecciones locales.

Pág. 6

ALEMANIA

Europa teme a la ultraderecha polaca

El triunfo en las elecciones polacas de Ley y Justicia, el partido que lidera la política eurofobe Jarosław Kaczyński, alarma a los líderes europeos.

Pág. 7

OPINIÓN

¡Agencia, Paul, Polonia os necesita!

Timothy Garton Ash

Pág. 8

Rajoy diseñó las Cortes sin revisar su plan catalán

Pág. 17

En busca de los restos de Lorca por tercera vez

Pág. 3 y 18

Abren un expediente sancionador a OHL

Pág. 27

clientes y amigos en general.

Y SE UNE A LA PENA QUE EMBARGA A LA M

OCTUBRE 27 2015

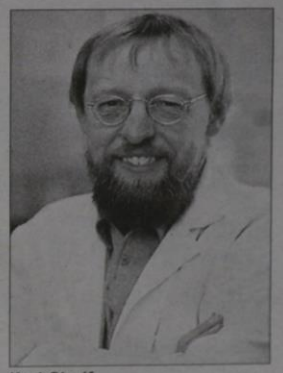
KURT STRAIF Coordinador del estudio de la OMS

"Que el público decida en quién confiar, la industria o nosotros"

NUÑO DOMÍNGUEZ, **Madrid**

Kurt Straif, responsable del estudio monográfico de la OMS sobre la carne procesada y roja, defiende la forma en la que se ha realizado el trabajo y cómo se han comunicado los resultados. Al contrario de lo que ha dicho la industria, este estudio "tiene sentido común", explica por teléfono desde la sede de la Agencia Internacional para la investigación del Cáncer (IARC) en Lyon (Francia). "Nuestra fortaleza reside en que los mejores científicos de este campo, sin conflictos de intereses ni lazos con empresas u otros grupos, han analizado todas las pruebas científicas existentes y han llegado a la mejor conclusión posible", señala Straif. En cambio, "la industria siempre tiene un interés al comunicar sobre estos temas porque su objetivo es que las ventas de carne roja y carne procesada no dejen de crecer", destaca este médico y epidemiólogo. "Dejo al público la decisión de en quién confiar", añade.

Desde el lunes, el grupo 1 de la IARC incluye la carne procesada junto al tabaco, el plutonio o el alcohol, entre más de un centenar de sustancias carcinógenas. Esta, dice Straif, "es una buena forma de clasificar", defiende. "Nos han acusado de alarmistas, pero han sido las partes interesadas y algunos medios de comunicación los que han producido la confusión", opina. La IARC "nunca" ha dicho que las diferentes sustancias del grupo 1, como el tabaco y la carne procesada, sean igual de tóxicas, sino que "ambas están en la misma categoría". "Es una cuestión de nivel de pruebas" sobre si una sustancia, cualquiera que sea, produce o no cáncer, argumenta Straif. "Hemos comunicado claramente cuáles son las pruebas que permiten decir que esta carne produce cáncer e incluso hemos aclarado cuánto cáncer producen". La agencia calcula que unas 34.000 muertes por cáncer de colon en todo el mundo se deben a la carne procesada. En cuanto al riesgo relativo de cada persona, este aumenta un 18% con cada 50 gramos diarios consumidos, y aquí está lo



Kurt Straif.

"No hemos hallado un nivel de consumo por debajo del cual no haya riesgo"

Nacer por cesárea aumenta el riesgo de diabetes tipo 1

Una revisión internacional de 10.000 casos revela que existe relación

HUGO CERDÀ
Valencia

Los niños que nacen por cesárea tienen un 20% más de posibilidades de desarrollar diabetes tipo 1 que aquéllos que vienen al mundo mediante un parto vaginal, según una revisión de la evidencia científica acumulada en los estudios observacionales publicados hasta este momento.

El equipo responsable del trabajo, dirigido por científicos de la Queen's University de Belfast, ha analizado 20 estudios que incluyen alrededor de 10.000 casos de niños con diabetes tipo 1 y un grupo de control compuesto por más de un millón de menores. La conclusión es clara: nacer por cesárea incrementa un 20% el riesgo de desarrollar diabetes. En su trabajo, los investigadores han

expansión que, según los autores del estudio, ha evolucionado en paralelo con la reciente explosión de nacimientos por cesárea. Ambos fenómenos han sido especialmente intensos en los países occidentales.

En España las cifras dan que pensar. En la última década los casos de diabetes tipo 1 han aumentado entre un 15% y un 30%, como en la mayoría de países occidentales, especialmente en niños menores de cinco años. Mientras tanto, si en 1998 los partos por cesárea representaban el 18,2% del total, hoy esta

La enfermedad ha aumentado entre un 15% y un 30% en una década

rededor de 10 nuevos casos de diabetes tipo 1 por cada 100.000 habitantes al año, la mayor parte de ellos entre los 10 y los 12 años de edad. De hecho, más del 50% de los nuevos casos se diagnostican en la edad pediátrica. Un 20% más de riesgo sobre 4.500 nuevos casos anuales en España es una cifra demasiado importante como para no tener en cuenta el metanálisis realizado por investigadores de 10 países europeos. Entre otras cosas

El parto con cirugía impide el contacto del bebé con la flora vaginal

porque el número de cesáreas no deja de crecer. El retraso de la maternidad ha aumentado las complicaciones, pero este factor no explica que el 25% de los partos termine en cesárea.

Ignacio Conget reconoce que el estudio "da que pensar" y coincide con los investigadores de la Queen's University de Belfast en la necesidad de diseñar estudios específicos para conocer el mecanismo biológico que podrían explicar la relación entre cesárea y diabetes. Hasta que se aclare ese punto los expertos creen que no tiene sentido eludir una cesárea simple-

La medicina como servicio ó como negocio. El ginecólogo(a) es el principal factor de riesgo de diabetes tipo I

EL PAIS, martes 23 de septiembre, 2008., pág. 38

LA ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS, LA ONU, A TRAVÉS DE LA FAO, RECOMIENDA CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EN CALCIO Y HIERRO:

MILIGRAMOS EN 100 GRAMOS	CALCIO	FÓSFORO	HIERRO	MAGNESIO	SODIO	POTASIO	ZINC
AJONJOLÍ	927	629	9.5	181	60	725	7.8
ALMENDRAS	497	520	2.4	270	4	773	---
CHAYA	324	76	5.6	----	--	----	---
AMARANTO	292	500	7.9	----	--	----	---
FRIJOL BAYO	200	247	5.7	159	25	1038	2.5
FRIJOL NEGRO	183	352	4.7	222	12	1042	3.7
MAÍZ BLANCO	159	228	2.3	147	1	284	2.1
LECHE DE VACA	119	93	0.1	13	49	152	0.4
HUEVO GALLINA	56	180	2.1	12	138	130	1.4
POLLO	11	270	0.9	20	70	189	1.3
CARNE RES MAGRA	6	179	2.3	23	63	358	4.4
CARNE CERDO MAGRA	6	190	1.2	21	82	340	2.9

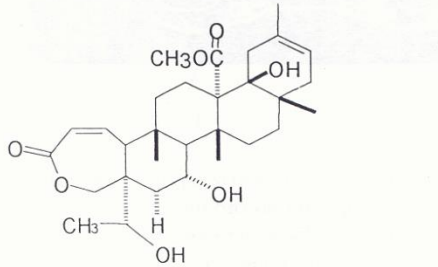
FUENTE: Tablas de Composición de Alimentos Mexicanos, del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, de la Secretaría de Salud de México.

AMINOÁCIDOS

en gramos por 100 gramos de proteína

	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AZUF	PHA	TYR	AROM.TOT	THR	TRYP	VAL	ARG	HIS	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER
ARROZ	3.2	7.8	4 .0	2.6	0.7	3.3	4.2	3.6	7.6	2.9	1.2	3.0	6.2	4.0	4.6	17.5	22.0	3.2	5.5	3.8
AVENA	4.2	7.3	3.8	1.7	3.3	5.0	5.2	3.0	8.2	3.3	1.6	5.5	6.8	2.3	4.5	8.0	21.0	4.5	5.0	2.7
MAIZ	3.7	13.0	2.8	2.6	5.8	6.4	5.3	4.2	9.5	3.3	0.7	4.5	4.1	2.1	7.0	7.1	19.5	3.0	6.5	4.3
TRIGO	3.7	6.7	2.7	1.9	3.7	5.6	5.0	3.6	8.6	3.0	1.0	4.3	6.0	2.2	3.8	6.0	25.0	3.6	8.2	4.2
SOYA	5.0	8.2	6.3	1.0	1.0	2.0	4.9	3.6	8.5	3.8	1.4	5.3	7.6	2.3	4.4	11.4	20.2	4.3	4.8	4.8
HUEVO	4.9	8.2	6.9	3.6	2.7	6.3	5.6	4.1	9.7	4.5	2.9	6.2	6.4	2.2	5.3	9.2	11.6	3.1	3.4	6.9
POLLO	4.7	8.2	7.5	3.7	1.3	5.1	4.6	3.6	8.3	4.6	1.9	4.8	7.1	2.9	5.8	9.2	15.5	4.7	3.1	4.1
PULQUE	4.4	6.5	1.9	1.2	1.8	3.0	7.1	3.0	10.1	4.6	2.6	6.6	10.3	2.2	7.1	9.3	13.8	4.8	6.5	4.4
CHAPULIN	4.2	8.9	5.7	2.5	1.8	4.3	10.3	6.3	16.6	3.8	0.7	5.7	6.0	2.2	10.4	8.7	10.8	7.8	7.2	4.8
ALFALFA	4.9	9.2	5.5	1.1	2.3	3.4	5.7	3.7	9.4	5.6	0.7	5.2	4.3	2.1	5.9	13.9	13.6	6.0	5.3	5.2

DORMIR MENOS DE 8 HORAS CADA NOCHE, CAMBIA LAS PREFERENCIAS ALIMENTICIAS HACIA UNA DIETA RICA EN GRASAS Y CARBOHIDRATOS, Y CON EL PASO DE LOS AÑOS, PRODUCE SOBREPESO Y OBESIDAD Y LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS: DIABETES, HIPERTENSIÓN, CÁNCER E INFARTOS CARDÍACOS Y CEREBRALES, DEPENDIENDO DE LA GENÉTICA INDIVIDUAL.



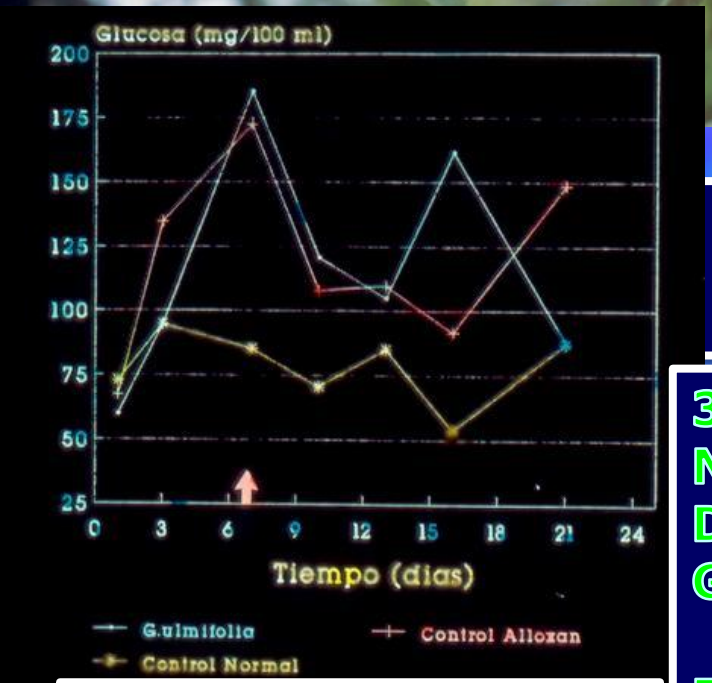
GALFIMINA B

Figura 6. Estructura química de Galfimina B

Galphimia glauca
MALPIGIACEAE
(GALFI N-100)

ENFERMEDADES NERVIOSAS MEJORÍA DEL 80%, EN EL 90% DE 1,500 PACIENTES VOLUNTARIOS.

ERICK ESTRADA Y ARACELI LARA, V. CONGR. Lat., 2005



Guazuma ulmifolia
ESTERCULACEAE

3,000 PACIENTES VOLUNTARIOS
NORMALIZACIÓN DE LA GLICEMIA:
DE 1 A 3 MESES, EN EL 92 % (Guácima, Guarumbo y Tronadora)

ERICK ESTRADA, ESCUELA PARA DIABÉTICOS, V. CONGR. LAT. MED. NAT. Y TRAD. 2005

EFECTO ANTIDIABETICO

LA ASISTENCIA SANITARIA ACTUAL, A NIVEL MUNDIAL, ES UN SISTEMA FALLIDO; PUES LOS MÉDICOS EN LA CONSULTA, SE DEDICAN A RECETAR MEDICAMENTOS PARA LOS SÍNTOMAS Y CASI NUNCA, VAN A LA RAIZ DEL PROBLEMA, Y ÉSTA SE CONSIDERA UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DEL DIAGNÓSTICO TARDÍO DE ENFERMEDADES GRAVES COMO EL CÁNCER.

Journal of General Internal Medicine (enero 2015), publica un estudio de 9 mil visitas al médico, entre 1999 y el 2010, por un dolor de cabeza.

En vez de determinar el origen de la cefalea, la mayoría de los médicos (+ del 90%) recetaron analgésicos y antiinflamatorios y en vez de ir a la raíz del problema

GRACIAS