

CUADRO 2. RELACIÓN ENTRE ALIMENTOS, NUTRIENTES, ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPOSICIÓN CORPORAL Y EL CÁNCER

FACTORES INFLUYENTES	TIPOS DE CÁNCER																		aumento de peso, sobrepeso y obesidad
	labios, faringe, laringe	nasofaringe	esófago	pulmones	estómago	páncreas	vesícula biliar	hígado	colorrectal	mama-premenop.	mama-postmenop.	ovario	endometrio	cervix	próstata	riñón	Vejiga de la orina	piel	
alimentos ricos en fibra dietética																			
afatoxinas																			
verduras no amiláceas																			
vegetales del género Allium																			
ajo																			
Zanahorias																			
chilli (pimiento)																			
frutas																			
legumbres																			
alimentos ricos en folato																			
alimentos ricos en carotenoides																			
alimentos ricos en beta-carotenos																			
alimentos ricos en licopeno																			
alimentos ricos en vitamina C																			
alimentos ricos en selenio																			
alimentos ricos en piridoxina																			
alimentos ricos en vitamina E																			
alimentos ricos en quercetina																			
carne roja																			
carne procesada																			
alimentos ricos en hierro																			
pescado salado al estilo cantonés																			
pescado																			
alimentos ricos en vitamina D																			
ahumados																			
carne asada o a la barbacoa																			
dietas ricas en calcio																			
leche y productos lácteos																			
leche																			
queso																			
grasa total alimentaria																			
alimentos con grasa animal																			
mantequilla																			
sal																			
alimentos salados o en salazón																			
alimentos ricos en azúcar																			
alimentos muy calóricos																			
alimentos poco calóricos																			
fast foods																			
Agua de bebida con presencia de arsénico																			
mate																			
bebidas muy calientes																			
café																			
bebidas azucaradas																			
bebidas alcohólicas (hombres)																			
Bebidas alcohólicas (mujeres)																			
betacarotenos*																			
calcio*																			
selenio*																			
retinol*																			
alfa-tocoferol*																			
actividad física																			
vida sedentaria																			
ver la televisión																			
grasa corporal elevada																			
grasa abdominal elevada																			
aumento de peso en adulto																			
grasa corporal disminuida																			
Altura alcanzada de adulto																			
mayor peso al nacimiento																			
mujer lactante																			
criado con lactancia materna																			

(\*) La evidencia proviene de estudios realizados con el uso de suplementos

Adaptado de American Institute for Cancer Research - World Cancer Research Fund

Claves:

