



IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Está demostrado científicamente que los nutrientes que forman parte de la diversidad de alimentos que encontramos en la naturaleza cuentan con propiedades para prevenir el cáncer. Por ello, recomendamos que la alimentación sea siempre variada e incluya los siguientes componentes:

- Pigmentos como carotenoides encontrados en alimentos de color rojo, amarillo, naranja y algunas de color verde oscuro.
- Polifenoles encontrados en hierbas, en especias, en el té, café, chocolates, frutos secos, cebollas, etc.
- Antioxidantes como los carotenos (ej. zanahoria), selenio (pescados y vísceras), vitamina C (cítricos) y E (frutos secos y aceites esenciales).
- Fibra alimentaria presente en productos como: Cereales integrales, semillas, frutas y verduras.

Todos ellos en conjunto contribuirán a mejorar la respuesta inmune y a mantener la microbiota del colon saludable, de esta manera estaremos haciéndole frente al cáncer saludablemente.

Aon Perú

comunicaciones.peru@aon.com

AON
Empower Results®