

¿Verduras crudas o cocidas?

MITOS Y REALIDADES

Cierto. Una dieta baja en fibra puede aumentar el riesgo de cáncer colorrectal, por lo tanto se recomienda una dieta alta en verduras, al menos 500g al día.

Falso. Las verduras crudas aportan la fibra necesaria para la salud gastrointestinal, sin embargo, en algunos casos cuando hay diarrea en personas con cáncer colorrectal se sugiere comer verduras cocidas para mejorar la tolerancia.

Cierto. Las verduras protegen contra cáncer colorrectal. El efecto protector de la fibra en el cáncer de colon está estrechamente relacionado con el bajo consumo de calorías y el incremento del consumo de vitaminas A, C, y E que se logra con una dieta rica en vegetales.

Cierto. Las verduras cocidas deben de ser crocantes para que proporcionen mayor cantidad de antioxidantes y minerales. Recientes estudios han demostrado que cocinar las verduras favorece a la salud intestinal, más que consumirlas crudas.

Cierto. Consumir a diario verduras de color verde oscuro y amarillo intenso mejora la salud intestinal. Las verduras coloridas contienen antioxidantes que ayudan a mantener el intestino sano.

Cierto. Incluir espárragos, espinacas y champiñones cocinados en tu dieta habitual aporta mayor cantidad de antioxidantes, vitaminas y minerales. Consumirlos diariamente reduce el riesgo de padecer cáncer de colon.

Bibliografía

Alfonzo, G. (2000). *Efecto del tratamiento térmico sobre el contenido de fibra dietética total, soluble e insoluble en algunas leguminosas*. Caracas: Archivos Latinoamericanos de Nutrición.

Gajardo, D., Torres, J., Díaz, C., & Pino, J. (2018). *Factores asociados al estilo de vida en pacientes diagnosticados con cáncer colorrectal en un Hospital de Chile*. Medellín: Perspect Nut Hum.

Venegas Moreno, D., Ramírez López, L., Limas Solano, L., Pedraza Bernal, A., & Monroy Díaz, Á. (2021). *Revisión: Factores asociados a cáncer colorrectal*. Risalda.

Vera Vivas, M. (2021). *Cáncer de colon, factores de riesgo y complicaciones estudio en un Hospital de Especialidades*. Ecuador: SALOWIURL.