

DÍA DEL DIETISTA-
NUTRICIONISTA (DD-N)

24 NOVIEMBRE 2014

CONOCIMIENTOS Y CREENCIAS

DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA
SOBRE ALIMENTACIÓN Y
CÁNCER: ¿COINCIDEN CON
LAS PRUEBAS CIENTÍFICAS
DISPONIBLES?

D-N Día del
-N- Dietista-
D-N Nutricionista

Dietista-
Nutrizionisten
Eguna

Día do
Dietista
Nutricionista

Dia del
Dietista
Nutricionista



www.diamundialdietistanutricionista.org

1. HÁBITOS DE LOS ENCUESTADOS
2. CREENCIAS GENERALES
3. ALIMENTOS PROMOTORES
4. ALIMENTOS PREVENTIVOS
5. CONCLUSIONES Y REFLEXIÓN FINAL

ESTUDIO

Asociaciones implicadas

**Asociación Española Contra el Cáncer
Observatorio del cáncer (AECC)**

**Asociación Española
de Dietistas-Nutricionistas (AEDN)**

Metodología

Entrevistas web asistidas por ordenador
Población: entre 18 y 75 años.
Tamaño muestral: 202 entrevistas.
Ámbito: nacional
Fechas: 5-14 Octubre 2010

Datos elaborados con la colaboración de

Maria Manera
Comunicación y Formación Científica

Julio Basulto
Investigación y Asesoría Científica

Eduard Baladia
Proyectos y Publicación Científica

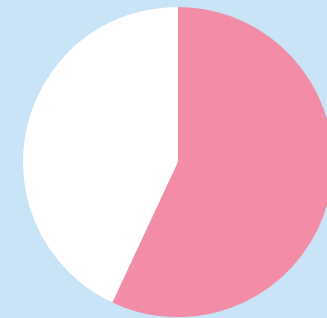
1. HÁBITOS DE LOS ENCUESTADOS

1. HÁBITOS DE LOS ENCUESTADOS

FRUTAS Y HORTALIZAS

LAS MUJERES
DECLARAN TOMAR
MÁS FRUTAS Y
HORTALIZAS QUE
LOS HOMBRES

**LAS PERSONAS
MAYORES**
DECLARAN TOMAR
MÁS FRUTA A
DIARIO QUE LAS
JÓVENES



57%

DECLARA NO TOMAR 2 O MÁS
PIEZAS DE FRUTA DIARIAS

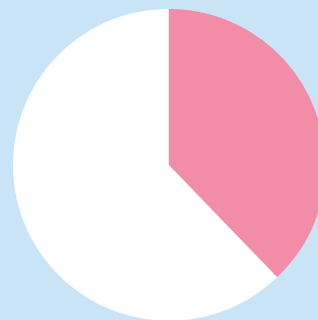
1. HÁBITOS DE LOS ENCUESTADOS

BOLLERÍAS, CARNES GRASAS Y EMBUTIDOS



58%

REFIERE TOMAR **CARNES GRASAS Y EMBUTIDOS**
2-3 VECES/SEMANA



38%

DECLARA TOMAR **MANTEQUILLA, DULCES Y BOLLERÍA**
VARIAS VECES/SEMANAS

1. HÁBITOS DE LOS ENCUESTADOS

EN LAS ÚLTIMAS
2 DÉCADAS ESPAÑA
HA DISMINUIDO SU
ADHERENCIA A LA
DIETA MEDITERRÁNEA

ESPAÑA ES EL 2º PAÍS,
DESPUÉS DE GRECIA,
QUE MÁS SE HA
ALEJADO DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA

Public Health Nutr. 2010 Oct 29:1-7

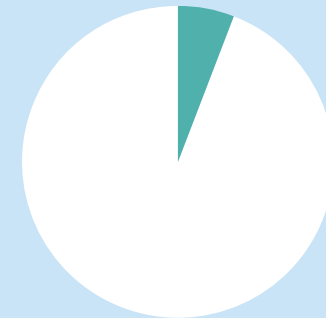
www.consumer.es/web/es/alimentacion/2010/10/15/196541.php

1. HÁBITOS DE LOS ENCUESTADOS

ALCOHOL*

**LOS HOMBRES
Y LOS ADULTOS
DECLARAN
CONSUMIR
MÁS ALCOHOL
“A DIARIO” QUE
LOS JÓVENES**

**2 DE CADA 10
ENCUESTADOS
REFIERE TOMAR
VINO O CERVEZA
DE 1 A VARIAS
VECES AL DÍA**



6%

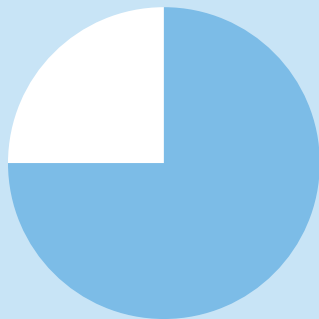
**DECLARA CONSUMIR A DIARIO
BEBIDAS ALCOHÓLICAS DE
ALTA GRADUCACIÓN**

**(*) EN LAS ENCUESTAS SE SUELE INFRA-REPORTAR
EL CONSUMO DE ALCOHOL.**

Addict Behav. 2010 Apr;35(4):302-11

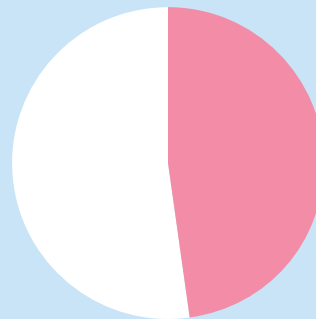
1. HÁBITOS DE LOS ENCUESTADOS

ACTIVIDAD FÍSICA



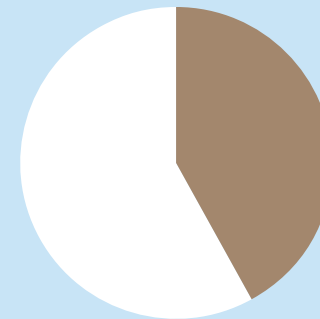
75%

DECLARA NO REALIZAR
ACTIVIDAD FÍSICA
REGULARMENTE



48%

INDICA REALIZAR
ACTIVIDAD FÍSICA
DE FORMA OCASIONAL



42%

EL 42% DE LOS ESPAÑOLES
NO PRACTICA DEPORTE
NUNCA

Special Eurobarometer
European Commission 2010

1. HÁBITOS DE LOS ENCUESTADOS



LA RELACIÓN ENTRE SEDENTARISMO Y CÁNCER ES SÓLIDA

World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research

Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington DC: AICR, 2007

1. HÁBITOS DE LOS ENCUESTADOS



LA INACTIVIDAD
FÍSICA CAUSA
~ 2 MILLONES
DE MUERTES/AÑO

World Health Organization.

The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response. 2007

1. HÁBITOS DE LOS ENCUESTADOS

SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS

3 DE CADA 10
INDICA QUE
SUELE TOMARLOS

ES MÁS
FRECUENTE EN
MUJERES QUE
HOMBRES

1. HÁBITOS DE LOS ENCUESTADOS



**“UNA DIETA VARIADA Y EQUILIBRADA
ES UN REQUISITO PREVIO PARA
DISFRUTAR DE BUENA SALUD, Y LOS
PRODUCTOS POR SEPARADO TIENEN
UNA IMPORTANCIA RELATIVA RESPECTO
DEL CONJUNTO DE LA DIETA”**

REGLAMENTO (CE) Nº 194/2006 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO
de 20 de diciembre de 2006
relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades
saludables en los alimentos

1. HÁBITOS DE LOS ENCUESTADOS

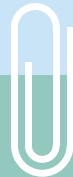


UNA DIETA
EQUILIBRADA
ES LA MEJOR
ESTRATEGIA PARA
GOZAR DE UNA
SALUD ÓPTIMA



LOS ALIMENTOS,
PARTICULARMENTE LOS DE
ORIGEN VEGETAL, APORTAN
UN GRAN NÚMERO DE
SUSTANCIAS PROMOTORAS
DE LA SALUD, DISTINTAS DE
VITAMINAS-MINERALES

1. HÁBITOS DE LOS ENCUESTADOS



**NO SE RECOMIENDA EL
USO DE SUPLEMENTOS
DIETÉTICOS PARA
LA PREVENCIÓN DEL
CÁNCER**

World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research

Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer:
a Global Perspective. Washington DC: AICR, 2007

2. CREENCIAS SOBRE LA RELACIÓN ALIMENTACIÓN- CÁNCER

2. CREENCIAS GENERALES

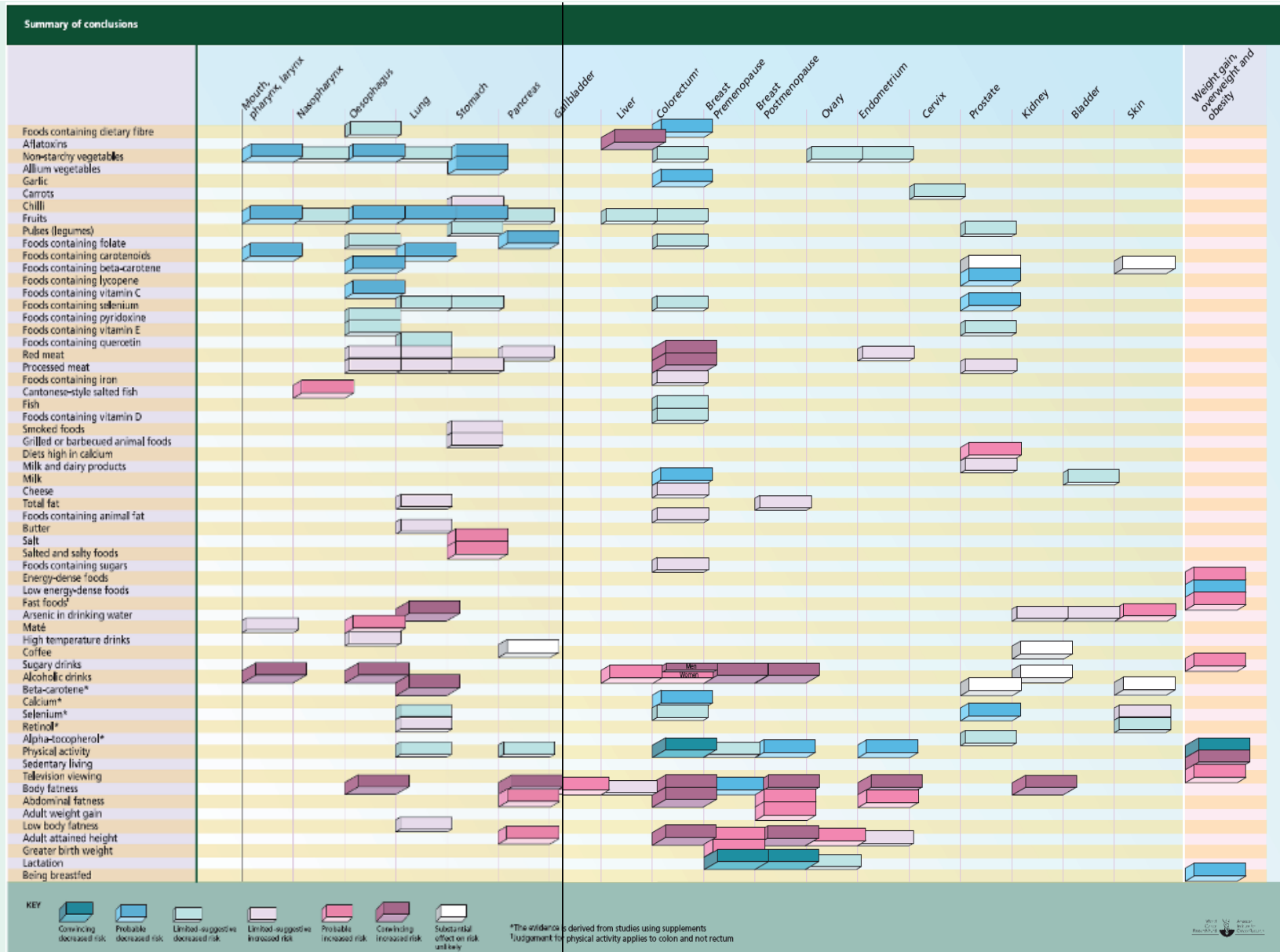


SE HAN COMPARADO LAS
RESPUESTAS CON LAS
EVIDENCIAS DISPONIBLES,
PARTICULARMENTE CON LA
ÚLTIMA POSTURA DE LA:

**WORLD CANCER RESEARCH FUND
AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH**

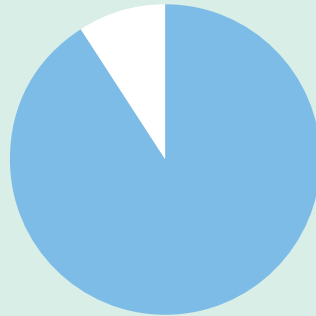
FOOD, NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY, AND
THE PREVENTION OF CANCER: A GLOBAL PERSPECTIVE.

WASHINGTON DC: AICR, 2007 (P. 174)



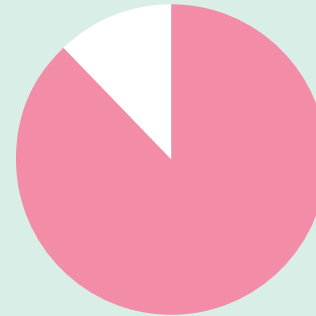
2. CREENCIAS GENERALES

CREENCIAS SOBRE LA RELACIÓN ALIMENTACIÓN-CÁNCER



91%

Considera que una **BUENA** alimentación influye **MUCHO** o **BASTANTE** en la salud



88%

Considera que una **MALA** alimentación influye **MUCHO** o **BASTANTE** en la salud

¿ES CIERTO?

2. CREENCIAS GENERALES

UN BAJO CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS **CAUSA...**

MÁS DE 2,7 MILLONES DE MUERTES AL AÑO

30%

de las cardiopatías
isquémicas

20%

de los cánceres
gastrointestinales

10%

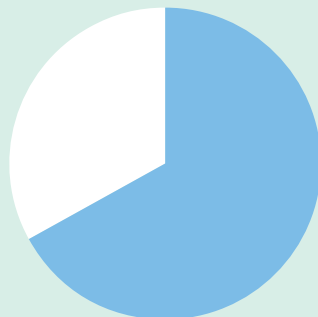
de las enfermedades
cerebrovasculares

World Health Organization.

World Health Report 2002: Reducing Risks,
Promoting Healthy Life. WHO Geneva 2002.

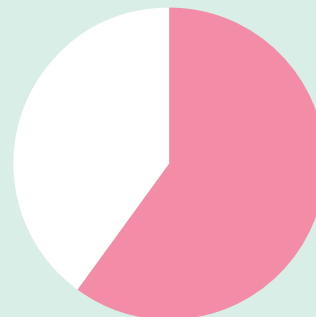
2. CREENCIAS GENERALES

CREENCIAS SOBRE LA RELACIÓN ALIMENTACIÓN-CÁNCER



67%

Una **BUENA** alimentación ayuda a prevenir el cáncer



60%

Una **MALA** alimentación ayuda a desarrollar el cáncer

¿ES CIERTO?

2. CREENCIAS GENERALES

Actividad física



No fumar



Alimentación
saludable

PREVENCIÓN DE:

~70%
Cánceres

Asociación Española Contra el Cáncer

<https://www.aecc.es/SOBREELCANCER/PREVENCION/Paginas/prevencion.aspx>

2. CREENCIAS GENERALES

¿QUÉ ALIMENTOS O BEBIDAS CREE QUE PUEDEN PRODUCIR CÁNCER O AUMENTAR EL RIESGO DE TENERLO?

ALCOHOL	29%	
GRASAS	13%	
CARNES ROJAS/CARNES	12%	
TABACO	8%	
ALIMENTOS QUEMADOS	8%	
REFRESCOS	7%	
BOLLERÍA INDUSTRIAL	5%	
AHUMADOS	5%	
GRASAS SATURADAS	4%	
CONSERVANTES	4%	
FRITOS	4%	
SACARINAS/EDULCORANTES	4%	
COMIDA RÁPIDA	4%	
ALIMENTOS TRANSGÉNICOS	4%	
DERIVADOS DEL CERDO	3%	
COLORANTES/ESPECIAS	3%	
PESCA/MARISCO	3%	
OTROS	16%	
NS/NC	39%	

2. CREENCIAS GENERALES

¿QUÉ ALIMENTOS O BEBIDAS CREE QUE PUEDEN PRODUCIR CÁNCER O AUMENTAR EL RIESGO DE TENERLO?

ALCOHOL	29%	
GRASAS	13%	
CARNES ROJAS/CARNES	12%	
TABACO	8%	
ALIMENTOS QUEMADOS	8%	
REFRESCOS	7%	
BOLLERÍA INDUSTRIAL	5%	
AHUMADOS	5%	
GRASAS SATURADAS	4%	
CONSERVANTES	4%	
FRITOS	4%	
SACARINAS/EDULCORANTES	4%	
COMIDA RÁPIDA	4%	
ALIMENTOS TRANSGÉNICOS	4%	
DERIVADOS DEL CERDO	3%	
COLORANTES/ESPECIAS	3%	
PESCA/MARISCO	3%	
OTROS	16%	
NS/NC	39%	

COINCIDE CON LA OPINIÓN DE LOS EXPERTOS

World Cancer Research Fund
American Institute for Cancer Research

PORCENTAJE MUY ALTO

2. CREENCIAS GENERALES

¿QUÉ ALIMENTOS O BEBIDAS CREE QUE PUEDEN PREVENIR EL CÁNCER?

VERDURAS	37%	
FRUTAS	35%	
ACEITE DE OLIVA	7%	
HORTALIZAS	6%	
PRODUCTO DE SOJA	6%	
AGUA	6%	
LEGUMBRES	5%	
VINO	5%	
PESCADO	5%	
BRÓCOLI	5%	
TOMATE	4%	
TE VERDE/TE	4%	
LÁCTEOS	4%	
ALIMENTACIÓN SANA	4%	
CEREALES	3%	
CÍTRICOS	3%	
OTRAS FRUTAS	3%	
FRUTOS SECOS	3%	
ALIMENTOS RICOS EN FIBRA	3%	
OTROS	8%	
NS/NC	36%	

2. CREENCIAS GENERALES

¿QUÉ ALIMENTOS O BEBIDAS CREE QUE PUEDEN PREVENIR EL CÁNCER?

VERDURAS	37%	
FRUTAS	35%	
ACEITE DE OLIVA	7%	
HORTALIZAS	6%	
PRODUCTO DE SOJA	6%	
AGUA	6%	
LEGUMBRES	5%	
VINO	5%	
PESCADO	5%	
BRÓCOLI	5%	
TOMATE	4%	
TE VERDE/TE	4%	
LÁCTEOS	4%	
ALIMENTACIÓN SANA	4%	
CEREALES	3%	
CÍTRICOS	3%	
OTRAS FRUTAS	3%	
FRUTOS SECOS	3%	
ALIMENTOS RICOS EN FIBRA	3%	
OTROS	8%	
NS/NC	36%	

COINCIDE CON LA OPINIÓN DE LOS EXPERTOS

World Cancer Research Fund
American Institute for Cancer Research

¡OJO! EL VINO AUMENTA EL RIESGO DE CÁNCER

[...] all alcoholic drinks have the same effect. Data do not suggest any significant difference depending on the type of drink. This recommendation therefore covers all alcoholic drinks, whether beers, wines, spirits (liquors), or other alcoholic drinks.

Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective.
Washington DC: AICR, 2007

PORCENTAJE MUY ALTO

2. CREENCIAS GENERALES

¿LOS ENCUESTADOS
HAN RECIBIDO EN
ALGUNA OCASIÓN
INFORMACIÓN
SOBRE LA RELACIÓN
ALIMENTACIÓN-
CÁNCER?


DICHA INFORMACIÓN
ES MINORITARIA

29%



2. CREENCIAS GENERALES

¿CAMBIARÍA
SUS HÁBITOS
SI TUVIERA MÁS
INFORMACIÓN?



LOS ENTREVISTADOS
MUESTRAN UNA ACTITUD
MAYORITARIAMENTE
POSITIVA HACIA EL CAMBIO
SI SE LES FACILITARA MÁS
INFORMACIÓN

3. ¿ALIMENTOS PROMOTORES DEL CÁNCER?

3. ALIMENTOS PROMOTORES

DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS ¿CUÁLES CREE QUE PUEDEN PRODUCIR CÁNCER?


Carnes Rojas	Bebidas alcohólicas
Leche entera	Comida "basura" o Fast food
Quesos	Conservantes
Mantequilla o margarina	Aceite de la freidora muy usado
Bollería industrial, pastelería o confitería	Dejar restos de alimentos en la freidora que se frían una y otra vez
Frituras	Pesticidas en alimentos
Barbacoas	Residuos que dejan en los alimentos las sartenes de teflón o antiadherentes
Alimentos quemados o ligeramente carbonizados	Cereales o legumbres enmohecidas
Productos ahumados	Alimentos muy salados o conservados gracias a la sal
Dulces, azúcares.	
Bebidas azucaradas	
Bebidas light	

3. ALIMENTOS PROMOTORES

¿EN QUÉ COINCIDE LA MAYORÍA DE LOS ENCUESTADOS?
EL 60% DE LOS ENCUESTADOS CREE QUE PUEDE FAVORECER LA APARICIÓN DE UN CÁNCER (INDEPENDIEMENTE DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO):

Carnes Rojas	Bebidas alcohólicas
Leche entera	Comida "basura" o Fast food
Quesos	Conservantes
Mantequilla o margarina	Aceite de la freidora muy usado
Bollería industrial, pastelería o confitería	Dejar restos de alimentos en la freidora que se frían una y otra vez
Frituras	Pesticidas en alimentos
Barbacoas	Residuos que dejan en los alimentos las sartenes de teflón o antiadherentes
Alimentos quemados o ligeramente carbonizados	Cereales o legumbres enmohecidas
Productos ahumados	Alimentos muy salados o conservados gracias a la sal
Dulces, azúcares.	
Bebidas azucaradas	
Bebidas light	

3. ALIMENTOS PROMOTORES



“NO HAY SUFICIENTES EVIDENCIAS COMO PARA EXTRAER CONCLUSIONES ACERCA DEL USO DE PESTICIDAS Y EL RIESGO DE CÁNCER”

World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research
Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer:
a Global Perspective. Washington DC: AICR, 2007

3. ALIMENTOS PROMOTORES

LA MAYORÍA (56-77%) DE LOS ENCUESTADOS CREE QUE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS NO GUARDAN RELACIÓN CON EL CÁNCER:

Carnes Rojas	Bebidas alcohólicas
Leche entera	Comida "basura" o Fast food
Quesos	Conservantes
Mantequilla o margarina	Aceite de la freidora muy usado
Bollería industrial, pastelería o confitería	Dejar restos de alimentos en la freidora que se frían una y otra vez
Frituras	Pesticidas en alimentos
Barbacoas	Residuos que dejan en los alimentos las sartenes de teflón o antiadherentes
Alimentos quemados o ligeramente carbonizados	Cereales o legumbres enmohecidas
Productos ahumados	Alimentos muy salados o conservados gracias a la sal
Dulces, azúcares.	
Bebidas azucaradas	
Bebidas light	

3. ALIMENTOS PROMOTORES

LA OPINIÓN DE LOS EXPERTOS COINCIDE EN:

World Cancer
Research Fund
American Institute
for Cancer
Research

Carnes Rojas
Leche entera
Quesos
Mantequilla o margarina
Bollería industrial, pastelería o confitería
Frituras
Barbacoas
Alimentos quemados o ligeramente carbonizados
Productos ahumados
Dulces, azúcares.
Bebidas azucaradas
Bebidas light

Bebidas alcohólicas
Comida "basura" o Fast food
Conservantes
Aceite de la freidora muy usado
Dejar restos de alimentos en la freidora que se frían una y otra vez
Pesticidas en alimentos
Residuos que dejan en los alimentos las sartenes de teflón o antiadherentes
Cereales o legumbres enmohecidas
Alimentos muy salados o conservados gracias a la sal

3. ALIMENTOS PROMOTORES

LA OPINIÓN DE LOS EXPERTOS NO COINCIDE EN:

World Cancer
Research Fund
American Institute
for Cancer
Research

Carnes Rojas

Leche entera

Quesos

Mantequilla o margarina

Bollería industrial, pastelería o confitería

Frituras

Barbacoas

Alimentos quemados o ligeramente carbonizados

Productos ahumados

Dulces, azúcares.

Bebidas azucaradas

Bebidas light

Bebidas alcohólicas

Comida "basura" o Fast food

Conservantes

Aceite de la freidora muy usado

Dejar restos de alimentos en la freidora que se frían una y otra vez

Pesticidas en alimentos

Residuos que dejan en los alimentos las sartenes de teflón o antiadherentes

Cereales o legumbres enmohecidas

Alimentos muy salados o conservados gracias a la sal

3. ALIMENTOS PROMOTORES

ENTRE EL 34 Y EL 43% DE LOS ENCUESTADOS CREE QUE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS PUEDEN FAVORECER LA APARICIÓN DE UN CÁNCER (INDEPENDIEMENTE DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO):

Carnes Rojas	Bebidas alcohólicas
Leche entera	Comida "basura" o Fast food
Quesos	Conservantes
Mantequilla o margarina	Aceite de la freidora muy usado
Bollería industrial, pastelería o confitería	Dejar restos de alimentos en la freidora que se frían una y otra vez
Frituras	Pesticidas en alimentos
Barbacoas	Residuos que dejan en los alimentos las sartenes de teflón o antiadherentes
Alimentos quemados o ligeramente carbonizados	Cereales o legumbres enmohecidas
Productos ahumados	Alimentos muy salados o conservados gracias a la sal
Dulces, azúcares.	
Bebidas azucaradas	
Bebidas light	

3. ALIMENTOS PROMOTORES

LA OPINIÓN DE LOS EXPERTOS SE APROXIMA A:

World Cancer
Research Fund
American Institute
for Cancer
Research

Carnes Rojas

Leche entera

Quesos

Mantequilla o margarina

Bollería industrial, pastelería o confitería

Frituras

Barbacoas

Alimentos quemados o ligeramente carbonizados

Productos ahumados

Dulces, azúcares.

Bebidas azucaradas

Bebidas light

Bebidas alcohólicas

Comida "basura" o Fast food

Conservantes

Aceite de la freidora muy usado

Dejar restos de alimentos en la freidora que se frían una y otra vez

Pesticidas en alimentos

Residuos que dejan en los alimentos las sartenes de teflón o antiadherentes

Cereales o legumbres enmohecidas

Alimentos muy salados o conservados gracias a la sal

3. ALIMENTOS PROMOTORES

ENTRE EL 20 Y EL 29% DE LOS ENCUESTADOS CREE QUE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS PUEDEN FAVORECER LA APARICIÓN DE UN CÁNCER, (INDEPENDIEMENTE DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO):

Carnes Rojas	Bebidas alcohólicas
Leche entera	Comida "basura" o Fast food
Quesos	Conservantes
Mantequilla o margarina	Aceite de la freidora muy usado
Bollería industrial, pastelería o confitería	Dejar restos de alimentos en la freidora que se frían una y otra vez
Frituras	Pesticidas en alimentos
Barbacoas	Residuos que dejan en los alimentos las sartenes de teflón o antiadherentes
Alimentos quemados o ligeramente carbonizados	Cereales o legumbres enmohecidas
Productos ahumados	Alimentos muy salados o conservados gracias a la sal
Dulces, azúcares.	
Bebidas azucaradas	
Bebidas light	

3. ALIMENTOS PROMOTORES

LA OPINIÓN DE LOS EXPERTOS COINCIDE EN:

World Cancer
Research Fund
American Institute
for Cancer
Research

Carnes Rojas

Leche entera

Quesos

Mantequilla o margarina

Bollería industrial, pastelería o confitería

Frituras

Barbacoas

Alimentos quemados o ligeramente carbonizados

Productos ahumados

Dulces, azúcares.

Bebidas azucaradas

Bebidas light

Bebidas alcohólicas

Comida "basura" o Fast food

Conservantes

Aceite de la freidora muy usado

Dejar restos de alimentos en la freidora que se frían una y otra vez

Pesticidas en alimentos

Residuos que dejan en los alimentos las sartenes de teflón o antiadherentes

Cereales o legumbres enmohecidas

Alimentos muy salados o conservados gracias a la sal

3. ALIMENTOS PROMOTORES



NO EXISTE
UN NIVEL DE
CONSUMO DE
ALCOHOL POR
DEBAJO DEL CUAL
NO INCREMENTE EL
RIESGO DE CÁNCER



LA EVIDENCIA CIENTÍFICA
RELATIVA AL CÁNCER
JUSTIFICA NO CONSUMIR
BEBIDAS ALCOHÓLICAS

World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research
Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer:
a Global Perspective. Washington DC: AICR, 2007

3. ALIMENTOS PROMOTORES

LA OPINIÓN DE LOS EXPERTOS (DEPENDERÁ DEL CONSUMO) NO COINCIDE EN:

World Cancer
Research Fund
American Institute
for Cancer
Research

Carnes Rojas

Leche entera

Quesos

Mantequilla o margarina

Bollería industrial, pastelería o confitería

Frituras

Barbacoas

Alimentos quemados o ligeramente carbonizados

Productos ahumados

Dulces, azúcares.

Bebidas azucaradas

Bebidas light

Bebidas alcohólicas

Comida "basura" o Fast food

Conservantes

Aceite de la freidora muy usado

Dejar restos de alimentos en la freidora que se frían una y otra vez

Pesticidas en alimentos

Residuos que dejan en los alimentos las sartenes de teflón o antiadherentes

Cereales o legumbres enmohecidas

Alimentos muy salados o conservados gracias a la sal

4. ¿ALIMENTOS PREVENTIVOS DEL CÁNCER?

4. ALIMENTOS PREVENTIVOS

DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS ¿CUÁLES CREE QUE PUEDEN PREVENIR EL CÁNCER?

Té verde

Verduras tipo brécol, col, coliflor

Verduras ricas en carotenoides (zanahoria, calabacín, calabaza)

Frutas rojas como fresas, frambuesas, moras

Cítricos (naranja, limón, pomelo)

Hortalizas

Legumbres

Soja

Pescado azul

Fibra proveniente de cereales

Bayas Goji

Verduras de hoja verde

Fibra de cereales

Ajos

Setas

Chocolate

1,5-2 litros de agua al día

Antioxidantes del vino

Casei Inmunitas (Lactobacillus)

Bifidus (Lactobacillus)

Omega 3 de caballa, sardinas

Aceite de oliva

Alimentos orgánicos de cultivo biológico

Leche materna

Alimentos enriquecidos en vitaminas y minerales

Suplementos de vitaminas y minerales

Tomates

Manzanas

4. ALIMENTOS PREVENTIVOS

¿EN QUÉ COINCIDE LA MAYORÍA DE LOS ENCUESTADOS?
**EL 50-75% DE LOS ENCUESTADOS CREE QUE NO GUARDAN
RELACIÓN CON LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER:**

Té verde
Verduras tipo brécol, col, coliflor
Verduras ricas en carotenoides (zanahoria, calabacín, calabaza)
Frutas rojas como fresas, frambuesas, moras
Cítricos (naranja, limón, pomelo)
Hortalizas
Legumbres
Soja
Pescado azul
Fibra proveniente de cereales
Bayas Goji
Verduras de hoja verde
Fibra de cereales
Ajos

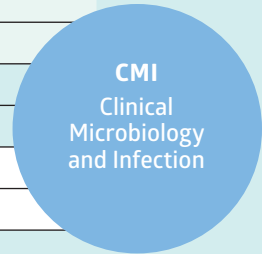
Setas
Chocolate
1,5-2 litros de agua al día
Antioxidantes del vino
Casei Inmunitas (Lactobacillus)
Bifidus (Lactobacillus)
Omega 3 de caballa, sardinas
Aceite de oliva
Alimentos orgánicos de cultivo biológico
Leche materna
Alimentos enriquecidos en vitaminas y minerales
Suplementos de vitaminas y minerales
Tomates
Manzanas

4. ALIMENTOS PREVENTIVOS


LA OPINIÓN DE LOS EXPERTOS COINCIDE EN:

Té verde
Verduras tipo brécol, col, coliflor
Verduras ricas en carotenoides (zanahoria, calabacín, calabaza)
Frutas rojas como fresas, frambuesas, moras
Cítricos (naranja, limón, pomelo)
Hortalizas
Legumbres
Soja
Pescado azul
Fibra proveniente de cereales
Bayas Goji
Verduras de hoja verde
Fibra de cereales
Ajos

Setas
Chocolate
1,5-2 litros de agua al día
Antioxidantes del vino
Casei Inmunitas (Lactobacillus)
Bifidus (Lactobacillus)
Omega 3 de caballa, sardinas
Aceite de oliva
Alimentos orgánicos de cultivo biológico
Leche materna
Alimentos enriquecidos en vitaminas y minerales
Suplementos de vitaminas y minerales
Tomates
Manzanas




4. ALIMENTOS PREVENTIVOS




LAS SETAS, COMO HORTALIZAS, Y POR SU BAJA DENSIDAD CALÓRICA, PODRÍAN PROTEGER FRENTE AL RIESGO DE CÁNCER

NUTR CANCER 2003;46:138-47



EL CHOCOLATE, POR SU ALTA DENSIDAD CALÓRICA, PUEDE INCREMENTAR EL PESO CORPORAL Y POR TANTO EL RIESGO DE CÁNCER



LA AUTORIDAD EUROPEA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA NO HA HALLADO RELACIÓN ENTRE CACAO Y EFECTOS ANTIOXIDANTES

EFSA JOURNAL 2010; 8 (10): 1792

4. ALIMENTOS PREVENTIVOS

EL 40-50% DE LOS ENCUESTADOS CREE QUE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS NO GUARDAN RELACIÓN CON LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER:

Té verde

Verduras tipo brécol, col, coliflor

Verduras ricas en carotenoides (zanahoria, calabacín, calabaza)

Frutas rojas como fresas, frambuesas, moras

Cítricos (naranja, limón, pomelo)

Hortalizas

Legumbres

Soja

Pescado azul

Fibra proveniente de cereales

Bayas Goji

Verduras de hoja verde

Fibra de cereales

Ajos

Setas

Chocolate

1,5-2 litros de agua al día

Antioxidantes del vino

Casei Inmunitas (Lactobacillus)

Bifidus (Lactobacillus)

Omega 3 de caballa, sardinas

Aceite de oliva

Alimentos orgánicos de cultivo biológico

Leche materna

Alimentos enriquecidos en vitaminas y minerales

Suplementos de vitaminas y minerales

Tomates

Manzanas

4. ALIMENTOS PREVENTIVOS

LA VISIÓN DE LOS EXPERTOS COINCIDE EN...

World Cancer
Research Fund
American Institute
for Cancer
Research

Té verde

Verduras tipo brécol, col, coliflor

Verduras ricas en carotenoides (zanahoria, calabacín, calabaza)

Frutas rojas como fresas, frambuesas, moras

Cítricos (naranja, limón, pomelo)

Hortalizas

Legumbres

Soja

Pescado azul

Fibra proveniente de cereales

Bayas Goji

Verduras de hoja verde

Fibra de cereales

Ajos

Setas

Chocolate

1,5-2 litros de agua al día

Antioxidantes del vino

Casei Inmunitas (Lactobacillus)

Bifidus (Lactobacillus)

Omega 3 de caballa, sardinas

Aceite de oliva

Alimentos orgánicos de cultivo biológico

Leche materna


Alimentos enriquecidos en vitaminas y minerales

Suplementos de vitaminas y minerales


Tomates

Manzanas

4. ALIMENTOS PREVENTIVOS



LOS ALIMENTOS CON FIBRA DIETÉTICA, CON BAJA DENSIDAD CALÓRICA, LAS LEGUMBRES Y EL AJO GUARDAN RELACIÓN CON LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER



LOS ALIMENTOS ENRIQUECIDOS PODRÍAN PREVENIR EL CÁNCER

(EJEMPLO: ÁCIDO FÓLICO Y CÁNCER DE PÁNCREAS)

4. ALIMENTOS PREVENTIVOS

EL 40-50% DE LOS ENCUESTADOS CREE QUE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS PUEDEN PREVENIR EL CÁNCER (INDEPENDIENTEMENTE DEL CONSUMO):

Té verde

Verduras tipo brécol, col, coliflor

Verduras ricas en carotenoides (zanahoria, calabacín, calabaza)

Frutas rojas como fresas, frambuesas, moras

Cítricos (naranja, limón, pomelo)

Hortalizas

Legumbres

Soja

Pescado azul

Fibra proveniente de cereales

Bayas Goji

Verduras de hoja verde

Fibra de cereales

Ajos

Setas

Chocolate

1,5-2 litros de agua al día

Antioxidantes del vino

Casei Inmunitas (Lactobacillus)

Bifidus (Lactobacillus)

Omega 3 de caballa, sardinas

Aceite de oliva

Alimentos orgánicos de cultivo biológico

Leche materna

Alimentos enriquecidos en vitaminas y minerales

Suplementos de vitaminas y minerales

Tomates

Manzanas

4. ALIMENTOS PREVENTIVOS

NINGUNA RESPUESTA COINCIDE CON LA OPINIÓN DE LOS EXPERTOS. DEPENDERÁ DEL CONSUMO

World Cancer
Research Fund
American Institute
for Cancer
Research

Té verde

Verduras tipo brécol, col, coliflor

Verduras ricas en carotenoides (zanahoria, calabacín, calabaza)

Frutas rojas como fresas, frambuesas, moras

Cítricos (naranja, limón, pomelo)

Hortalizas

Legumbres

Soja

Pescado azul

Fibra proveniente de cereales

Bayas Goji

Verduras de hoja verde

Fibra de cereales

Ajos

Setas

Chocolate

1,5-2 litros de agua al día

Antioxidantes del vino

Casei Inmunitas (Lactobacillus)

Bifidus (Lactobacillus)

Omega 3 de caballa, sardinas

Aceite de oliva

Alimentos orgánicos de cultivo biológico

Leche materna

Alimentos enriquecidos en vitaminas y minerales

Suplementos de vitaminas y minerales

Tomates

Manzanas

5. CONCLUSIONES Y REFLEXIÓN FINAL

CONCLUSIONES

LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS PARECEN REFLEJAR EL ACTUAL **ALEJAMIENTO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA** DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

LA INACTIVIDAD ES MUY FRECUENTE

EXISTE UN **CONOCIMIENTO** MAYORITARIO SOBRE LA INFLUENCIA DE LA **ALIMENTACIÓN EN LA SALUD**

ES **MENOS CONOCIDA** LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO O **PREVENCIÓN DEL CÁNCER**

LA INFORMACIÓN RECIBIDA SOBRE DIETA-CÁNCER **ES MINORITARIA**

LOS ENCUESTADOS MUESTRAN UNA **ACTITUD POSITIVA HACIA EL CAMBIO** SI SE LES FACILITARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA RELACIÓN DIETA-CÁNCER

LA CONCEPCIÓN QUE TIENEN LOS ENCUESTADOS SOBRE ALIMENTOS QUE PUEDEN PROMOVER O PREVENIR EL CÁNCER **ES MAYORITARIAMENTE ERRÓNEA**





Consejo General de
Dietistas-Nutricionistas
de España



fed-n
Fundación Española de
Dietistas-Nutricionistas



www.diamundialdietistanutricionista.org