



- Cuales son los nutrientes que nos protegen del cáncer
- Alimentos que pueden ayudar al desarrollo del cáncer
- Que es lo que hace la fundación Weston A. Price
- Datos sobre el cáncer

## ARTÍCULOS

Nutrientes y 1  
alimento que y  
nos protegen 2  
del cáncer

Componentes 2  
que en-  
contramos  
en los ali-  
mentos pro-  
cesados que  
pueden cau-  
sar cáncer

Fundación 3  
Weston A.  
Price

Datos sobre 3  
el cáncer

Receta de 4  
Riñones

## COMO PREVENIR EL CANCER CON LOS ALIMENTOS

VOLUMEN 1, N° 3

ABRIL 2011

Nutrientes y alimentos que previenen  
Cáncer

**VITAMINA A:** Fortalece el sistema inmune. Es esencial para el metabolismo de los minerales y la función endocrina (hormonas). Ayuda a desintoxicar. La vitamina A verdadera se encuentra en los productos de origen animal como en el aceite de bacalao, pescados y mariscos, hígado, mantequilla, yema de huevo de animales que se alimentaron de pasto. La dieta que llevaba la gente años atrás era muy diferente de la actual, ellos consumían mucha mayor cantidad de vitamina A.



**VITAMINA C:** Es un antioxidante muy importante que previene el daño provocado por los radicales libres. La encuentras en muchas frutas y verduras, también en algunas carnes interiores muy valoradas por culturas primitivas.



**VITAMINA B<sub>6</sub>:** Las deficiencias de esta vitamina están asociadas con cáncer. Esta contribuye en la función de alrededor de 100 enzimas responsables de nuestro metabolismo. Es más fácil de encontrar en productos

de origen animal crudos.

**VITAMINA B<sub>12</sub>:** Las deficiencias de esta vitamina están asociadas con cáncer y sólo la puedes encontrar en productos de origen animal.

**VITAMINA B<sub>17</sub>:** Nos protege del cáncer, la podemos encontrar en granos orgánicos, legumbres, nueces y berrys.



**VITAMINA D:** Es requerida para la absorción de algunos minerales. Fundamentalmente nos protege del cáncer de colon y de mama. La podemos encontrar sólo en productos de origen animal como el aceite de bacalao, mariscos, mantequilla, mantecas animales, interiores, yema de huevo de animales que se alimentaron con pasto (forraje). Las dietas de nuestros antepasados contenían 10 veces más de esta vitamina de la que consumimos ahora.

**VITAMINA E:** Funciona como un antioxidante a nivel celular. La encontramos en aceites no procesados y en grasas de origen animal como mantequilla y

yema de huevo.

**ACIDO LI-  
NOLEICO  
CONJUGA-  
DO (CLA):**

Nos protege del cáncer de mama, lo encontramos en mantequilla, grasas de origen animal y carnes de animales rumiantes alimentados con pastos (forraje).



**COLESTEROL:** Es un potente antioxidante que nos protege contra los radicales libres a nivel de membranas celulares, lo encontramos sólo en productos de origen animal.

**MINERALES:** El cuerpo necesita un enorme cantidad y variedad de minerales para protegerse contra el cáncer. Minerales como el zinc, magnesio y selenio son componentes vitales de enzimas que ayudan al cuerpo a luchar contra carcinogénicos. Los minerales son más fácilmente absorbidos de alimentos de origen animal.

*Continua en la siguiente pagina*

# .....Nutrientes y alimentos

**BACTERIAS LACTO-FERMENTABLES:** Contribuyen al la salud del tracto digestivo, la encuentras en alimentos caseros lactofermentados.



**GRASAS SATURADAS:** Fortalecen el sistema inmune. Son necesarias para el uso adecuado de los ácidos grasos esenciales. Los pulmones no pueden funcionar sin un poco de grasas saturadas. La en-

cuentras principalmente en alimentos de origen animal.

**ÁCIDOS GRASOS DE CADENA LARGA:** Ácidos Araquidónico (ARA), Ácido Eicosapetanoico (EPA) y Ácido Docosahecanoico (DHA) nos ayudan a luchar contra el cáncer a nivel celular. Los encontramos principalmente en alimentos animales como la mantequilla, interiores, aceite de bacalao, y productos marinos.



**ÁCIDOS GRASOS DE CADENA CORTA Y MEDIA:** Fortalecen el sistema inmune y facilitan la comunicación intercelular. Lo encuentras en grandes cantidades en el aceite de coco y en poca cantidad lo puedes encontrar en la mantequilla.

**COENZIMA Q<sub>10</sub>:** Nos protege altamente contra el cáncer y la encuentras solamente en alimentos de origen animal.

*Alimentos de animales sanos contienen muchos nutrientes que protegen contra el cáncer y contribuyen a la salud*

“El consumo de azúcar está asociado con el crecimiento de tumores”

## Componentes de alimentos procesados que pueden causar cáncer

**ÁCIDOS GRASOS TRANS:** Imitación de grasas y shorterings, margarinas y muchos de los alimentos comerciales horneados y snacks contienen ácidos grasos trans. Están fuertemente relacionados con la aparición de cáncer en pulmones y sistema reproductor.

**GRASAS RANCIAS:** Los procesos industriales crean un ranciamiento de las grasas (radicales libres) en los aceites vegetales.

**ÁCIDOS GRASOS OMEGA 6:** Son necesarios en pequeñas cantidades, pero el consumo excesivo de estos puede contribuir a la aparición de cáncer. Uno puede tener un exceso de consumo de estas grasas por el exceso

de consumo de aceites vegetales, muy típico de las dietas modernas.

**MSG:** Está asociado con cáncer cerebral, lo encontramos en la mayoría de los alimentos procesados, incluso cuando no aparece en la etiqueta. Saborizantes artificiales, mezclas de picantes y proteínas hidrolizadas lo contienen.

**ASPARTAME:** Esta asociado con cáncer cerebral y se encuentra en muchos productos diet.

**PESTICIDAS:** Está asociado con muchos tipos de cáncer. Lo encontramos en la mayoría de los aceites comerciales, jugos de frutas, vegetales y frutas.

**HORMONAS:** Lo encuentras en carnes provenientes de animales criados en forma industrial confinados a pequeños espacios y alimentados con soya.

**SABORIZANTES Y COLORANTES ARTIFICIALES:** Están asociados con muchos tipos de cáncer, especialmente consumidos en grandes cantidades como en la comida chatarra.

**CARBOHIDRATOS REFINADOS:** Azúcar, fructosa procesada, miel de maíz y harina blanca han sido desprovistos de sus nutrientes. El cuerpo ocupa otros nutrientes para poder procesar los carbohidratos procesados. El crecimiento de tumores está asociado con el consumo de azúcar.

# La Fundación Weston A. Price

1. Es una fuente confiable de información .
2. Proporciona una fuerte voz en contra de los alimentos de imitación.
3. No recibe dineros de ninguna agencia de gobierno. Ni de industrias de carnes o panadería
4. Realiza campañas para volver a la alimentación tradicionalista, la que tenían nuestros antepasados.
5. Promueve el acceso a lácteos sin procesar y de animales sanos y correctamente alimentados
6. Mantiene a sus miembros informados a través de las SABIAS TRADICIONES, una revista trimestral y dos paginas web: westonaprice.org y realmilk.com
7. Ayuda a los consumidores a encontrar productos de granja sanos a través del funcionamiento de los capítulos locales

Información sobre capítulos locales y como hacerse miembro la puede encontrar en [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)  
o llamando al (202)363-4394

## Datos sobre el Cáncer

- ▼ Alguna vez fue una rara enfermedad, pero ahora es algo muy común y afecta a un tercio de la población.
- ▼ El aumento del cáncer en occidente ha sido paralelo al aumento de la industrialización de la agricultura y del uso de alimentos procesados que contienen aditivos y aceites vegetales procesados.
- ▼ Las dietas tradicionales (como las de nuestros ancestros) contenían alimentos animales y vegetales, la crianza de animales era usando métodos no tóxicos, y eran altamente ricas en nutrientes y factores que protegían contra el cáncer.
- ▼ Mucho de estos factores protectores están en los alimentos de origen animal
- ▼ Una dieta que contenga estos factores protectores puede mejorar la salud de aquellas personas que ya presentan cáncer, ya sea si el paciente está usando medicina tradicional o complementaria.
- ▼ El vegetarianismo no protege contra el cáncer. De hecho los vegetarianos son mas propensos a padecer de cáncer en el sistema nervioso y órganos reproductivos.

(Mills and others, Am J Clin Nutr 1994;59:11365-11425)

**“Una dieta equilibrada con alimentos animales y vegetales, sin alimentos procesados contiene mas factores protectores contra el cáncer”**

The Weston A. Price Foundation®  
for **Wise Traditions**  
IN FOOD, FARMING, AND THE HEALING ARTS



Web: [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)

Capítulo Coyhaique, Chile

## RECETAS DE RIÑONES:

### RIÑONES A LA PARRILLA CON SALSA DE NUECES A LA MANTEQUILLA (4 personas)

#### Tratamiento previo

Muchos de los riñones se venden con su capa de grasa y sin el delgado filamento que los rodea. Puede que vengan con un botón de grasa en el lado inferior, en lo posible no se lo saques, esta es una muy nutritiva grasa, muy preciada en las culturas aborígenes.

Los riñones se deben de marinar en jugo de limón por varias horas antes de ser cocinados, ya sea cortados o enteros.

Luego se debe quitar todo el jugo de limón, para esto puedes ocupar una toalla nova.

Los riñones se deben cocinar justo hasta que estén rosados por el interior, no cocinar hasta que queden de color café.

Tanto los riñones de cordero como de vacuno pueden ser usados en las siguientes recetas, estos deben estar bien frescos y sin mal olor.

#### Ingredientes

1. 450 gr de riñones cortados en rodajas y marinados por varias horas en jugo de limón
2. 2 cucharadas de mantequilla derretida
3. 3 cucharadas de nueces picadas
4. ½ pan de mantequilla
5. 1 cucharada de cebollín picado finito
6. brochetas

#### Preparación

Remuévale el jugo de limón a los riñones y séquelos muy bien.

Comience a insertar los riñones en unos pinchos de brochetas previamente engrasados en mantequilla para que penetre el pincho mas fácilmente. Luego bañe los riñones en mantequilla derretida. Cocine sobre la parrilla 5 minutos por lado.

#### Para la salsa

Corte las nueces y saltéelas en mantequilla hasta que estén doradas y una vez listo agréguele el cebollín picado y revuelva.

Sirva en platos las brochetas y encima colóquelo la salsa

Receta sacada del libro:  
*Nourishing Traditions,*  
Sally Fallon