

# El Cáncer De Próstata Y Su Salud

## Comer Tomates Le Ayuda A Luchar Contra El Cáncer De Próstata

Si a usted le gusta comer catsup, salsa y tomar jugo de tomate, esto puede ayudar a su cuerpo a luchar contra el cáncer de próstata. Comer dos comidas por semana que contienen tomate puede ayudarle a reducir el riesgo de contraer cáncer de próstata de un 24 a 36 por ciento.

Los tomates contienen *lycopene*, un producto químico que les da su color rojo. El *lycopene* es un poderoso antioxidante que protege al cuerpo del daño oxidante que se cree contribuye al desarrollo del cáncer de la próstata.

Lo interesante es que el cuerpo usa de una manera más efectiva el *lycopene* que se encuentra en los productos de tomate ya procesados, por ejemplo el catsup y la salsa de tomate, que el *lycopene* que se encuentra en los tomates frescos.

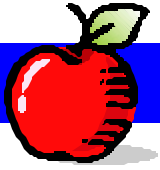
De acuerdo al Dr. Edward Giovannucci, autor de un estudio que recientemente apareció en el *Journal of the Nacional Cáncer Institute* (Revista del Instituto Nacional del Cáncer), la salsa de espagueti parece ofrecer la mayor protección. El dice que cocinar los tomates crudos, de la manera en que se prepara la salsa de espagueti, ayuda a liberar el *lycopene* en los tomates y de esa manera permite al cuerpo recoger más *lycopene* al comer.

Un artículo en la edición del mes de agosto de la revista *Cancer, Epidemiology, Biomarkers, and Prevention* (Cáncer, Epidemiología, Bioindicadores y Prevención) dice que 30 miligramos (mg) de *lycopene* al día pueden reducir el riesgo de contraer el cáncer de próstata y también pueden ayudarle a combatir la enfermedad. Por lo tanto, usted puede obtener su requisito diario de *lycopene* con sólo tomar una taza de jugo de tomate y la mitad de una toronja.

### **Cantidad de Lycopene en Comidas Comunes**

| <b>Comida:</b>                    | <b>Cantidad de Lycopene:</b> |
|-----------------------------------|------------------------------|
| Una taza de jugo de tomate        | 25 mg                        |
| Media taza de salsa de espagueti  | 28 mg                        |
| Dos cucharadas de salsa de tomate | 14 mg                        |
| Dos cucharadas de salsa de chile  | 7 mg                         |
| Dos cucharadas de catsup          | 5 mg                         |

Revise la tabla de información que se encuentra más arriba para averiguar la cantidad de *lycopene* en ciertas comidas. La Sociedad Americana del Cáncer recomienda comer por lo menos 5 porciones de frutas y verduras todos los días, así que recuerde incluir en esas porciones productos a base de tomates.



## Preguntas Más Comunes

**Este mes la dietista del Programa IMPACTO, Heidi Frith-Smith le contesta algunas de sus preguntas más comunes:**

**En estos momentos estoy bajo tratamiento del cáncer de próstata. ¿Puedo continuar tomando café?**

Recomiendo evitar el café después una prostatectomía radical ya que la acidez del café puede afectar la vejiga y causar problemas con el catéter. En este caso, evite el café hasta que le quiten el catéter. Durante la radioterapia, es posible que su vejiga se ponga sensible. Evite el café hasta completar el tratamiento. Los Investigadores médicos están de acuerdo que el café no es dañino a su salud, pero cuando lo tome, hágalo con moderación. Le recomiendo que no tome más de 2 tazas al día. Si la cafeína le preocupa, entonces tome café descafeinado.

**¿Está bien que coma chiles?**

¡Claro que sí! Los chiles están llenos de sustancias nutritivas como vitamina C, potasio, magnesio, hierro y vitaminas B. Algunos chiles populares son el Anaheim, Pasilla, Jalapeño, Piquín, De Arbol, Habanero y Serrano. Los chiles también contienen fibra, un nutriente necesario para su salud que entre otras cosas le ayuda a regular las ganas de ir al baño. Así que ahora ya sabe, ¡Los chiles son buenos para su salud! Continúe cocinándolos y comiéndolos como le gusten sabiendo que le dan a su cuerpo vitaminas y minerales importantes.

**Gracias por sus preguntas. Estaré ansiosa de contestar más preguntas en el futuro por lo tanto si hay algo que quisiera saber, ¡no dude en preguntar!**

Heidi Frith-Smith, MPH, RD es la dietista del Programa IMPACTO.

Si necesita hablar con ella, póngase en contacto con su administradora de casos.