



## INCORPORA ESTOS ALIMENTOS CONTRA EL CÁNCER



Estos alimentos no eliminan el riesgo de padecer la enfermedad pero sí que pueden **reducirlo**.

-  **Frutas:** arándanos, ciruelas pasas, granadas, mandarinas, mangos y tomates.
-  **Líquidos:** aceite de oliva, café, gazpacho, té verde, vino tinto y zumo de naranja.
-  **Productos del mar:** algas y pescado azul.
-  **Verduras:** apio, brócoli, espinacas, guisantes, ruibarbo, setas, soja y zanahorias.
-  **Frutos secos:** cacahuetes, nueces y pistachos.
-  **Caprichos sanos:** queso brie y camembert, canela y chocolate negro.