

# Los alimentos como medicina: Dosis alimentarias



**Existe un mundo de posibilidades más allá de los fármacos tradicionales. Los alimentos que consumimos a diario también pueden actuar como poderosos agentes terapéuticos, y para aprovechar al máximo sus beneficios, necesitamos comprender las dosis alimentarias.**



Si vamos a considerar los alimentos como medicina, debemos entender que los componentes bioquímicos de los alimentos, conocidos como bioactivos, tienen efectos específicos en nuestras células, parecidos a los de los medicamentos farmacológicos.

De hecho, los alimentos son estudiados mediante métodos similares a los empleados en el desarrollo de medicamentos, y varias investigaciones han revelado cómo ciertos alimentos y bebidas pueden influir en nuestra salud y bienestar.



El primer paso para aprovechar al máximo el potencial curativo de los alimentos es descubrir las dosis correctas que nos ayudarán a mejorar nuestra salud.



Así como los médicos deben estar seguros de qué medicamentos utilizar y en qué dosis, también debemos comprender cuánto de un alimento específico necesitamos consumir para obtener los resultados deseados.

Una dosis alimentaria se refiere a la cantidad de un alimento o bebida que, asociada con un resultado específico para la salud, puede prevenir, tratar o manejar un padecimiento.

**Por ejemplo, nos podemos preguntar: ¿cuántas manzanas necesitamos comer para reducir el riesgo de cierta enfermedad?** La respuesta a esta pregunta puede ser relevante para nuestra salud a corto o largo plazo.



# Tabla de dosis alimentarias

Alimentos, sus dosis  
y las enfermedades que afectan.

Alimento/bebida	Dosis para humanos	Enfermedad
Aceite de oliva	3-4 cucharadas al día	Cáncer de mama
	3-4 cucharadas al día	Cáncer colorrectal
	3-4 cucharadas al día	Cáncer de laringe
Atún	1+ porciones a la semana	Degeneración macular asociada con la edad
	100 g al día	Cáncer colorrectal
Brocoli	1-2 tazas a la semana	Cáncer de mama
	1-2 tazas a la semana	Cáncer esofágico
	2 tazas al día	Lupus eritematoso sistémico
Brotes de bambú	½ de taza al día*	Síndrome metabólico/obesidad
Caballa	1+ porciones a la semana	Degeneración macular asociada con la edad
	100 gramos al día	Cáncer colorrectal
Café	2+ tazas al día	Infarto al miocardio
Carne oscura de pollo	1 pierna/muslo de pollo (100 gramos) al día	Cáncer colorrectal
Castañas	50 gramos al día*	Cáncer de vejiga
Cerezas	2 frutas al día	Cáncer esofágico
	2 frutas al día	Cáncer de cabeza y cuello
Cerveza	1 cerveza al día	Cáncer colorrectal
	1 cerveza al día	Enfermedad coronaria arterial
	5 cervezas a la semana	Cáncer de riñón
	1-2 cervezas al día	Demencia
Chabacano	2 frutas al día	Cáncer esofágico
	2 frutas al día	Cáncer de cabeza y cuello

# Tabla de dosis alimentarias

Alimentos, sus dosis  
y las enfermedades que afectan.

Alimento/bebida	Dosis para humanos	Enfermedad
Chocolate amargo	375 mg de flavonoides (1 paquete de CocoaPro) al día	Enfermedad coronaria arterial
Ciruelas	2 frutas al día	Cancer esofágico
	2 frutas al día	Cáncer de cabeza y cuello
Duraznos	2 frutas al día	Cáncer esofágico
	2 frutas al día	Cáncer de cabeza y cuello
Edamame	1.2 tazas al día	Cáncer de mama
Frambuesas negras	2 tazas al día	Esófago de Barrett
	7 tazas al día*	Cáncer de vejiga
	4 bayas al día	Enfermedad cardiovascular
Fresas	1 y media tazas al día	Lupus eritematoso sistémico
Jitomates cherry	8 tazas crudas al día	Lupus eritematoso sistémico
Kimchi	1 1/5 tazas al día	Hipertensión
Kimchi fermentado	1.2 tazas al día	Síndrome metabólico/obesidad
Leche de soya	1 taza al día	Cáncer de mama
	1 taza al día	Arteriosclerosis
Mandarinas	2 frutas al día	Cáncer esofágico
	2 frutas al día	Cáncer de cabeza y cuello
Mango	2 frutas al día	Cáncer esofágico
	2 frutas al día	Cáncer de cabeza y cuello
Manzanas	1-2 al día	Cáncer de vejiga
	1-2 al día	Cáncer colorrectal
Moras azules	1 taza a la semana	Cáncer de mama
Naranjas	1 y media naranjas al día	Lupus eritematoso sistémico
Nueces de Castilla	22 mitades al día	Cáncer colorrectal (riesgo)
	29 mitades a la semana	Cáncer colorrectal etapa 3 (muerte por)
Nueces de la india	26 nueces al día	Cáncer colorrectal
Nueces de macadamia	17 nueces al día	Cáncer colorrectal
Papas violeta	5 papas pequeñas al día*	Cáncer colorrectal

# Tabla de dosis alimentarias

Alimentos, sus dosis  
y las enfermedades que afectan.

Alimento/bebida	Dosis para humanos	Enfermedad
Pargo azul	Dosis para humanos 1+ porciones a la semana	Degeneración macular asorada con la edad
	100 g al día	Cáncer colorrectal
Pescado/marisco alto en AGP	90 g al día	Cáncer colorrectal
	90 g al día	Cáncer de mama
Pez espada	1+ porciones a la semana	Degeneración macular asociada con la edad
	100 g al día	Cáncer colorrectal
Piñones	1/4 de taza al día	Cáncer colorrectal
Queso Edam	2 rebanadas al día	Cáncer colorrectal
Salmón	1+ porciones a la semana	Degeneración macular asociada con la edad
	100 g al día	Cáncer colorrectal
Sardinas	1 + porciones a la semana	Degeneración macular asociada con la edad
	100 g al día	Cáncer colorredtal
Te negro	2 tazas al día	Hipertensión
	2-3 tazas al día	Cáncer calorrectal
Té verde	4 tazas al día	Enfermedad cardiovascular
	4-5 tazas al día	Lupus eritematoso sistémico
	4-5 tazas al día	Esclerosis múltiple
	4-5 tazas al día	Artritis reumatoide
Trigo integral	2.7 porciones al día	Enfermedad cardiovascular
	2.7 porciones al día	Diabetes tipo 2
Vino tinto	1 copa al día	Cáncer colorrectal
	1/2 copa al día	Arteriosclerosis
Yogurt	>1 porción al día	Enfermedad cardiovascular
Zarzamoras	5½ tazas al día*	Cáncer de vejiga

La ciencia de las dosis alimentarias es un campo fascinante que implica analizar los bioactivos presentes en los alimentos y estudiar sus efectos en estudios de laboratorio. Estos estudios incluyen pruebas moleculares, genéticas y bioquímicas comunes en la investigación farmacéutica. Un concepto poderoso de las dosis alimentarias es el impacto que pueden tener en pacientes que luchan contra enfermedades específicas.



Por ejemplo, en estudios con personas que padecen cáncer de colon, se ha demostrado que **comer dos porciones de nueces de Castilla a la semana se asocia con un 42% menos de riesgo de que la enfermedad regrese.**



**Del mismo modo,  
para el cáncer de mama,  
consumir 10 gramos de proteína  
de soya al día  
(equivalente a una taza  
de leche de soya)  
se asocia con  
un 29% menos de riesgo  
de morir a causa  
de la enfermedad.**



Es importante destacar que, aunque los estudios sobre dosis alimentarias son fundamentales, la individualidad de cada persona también juega un papel crucial.

Cada individuo tiene un microbioma, una genética y una epigenética únicos, lo que significa que metabolizamos los alimentos de manera diferente. Incluso cuando estudiamos a grandes grupos de personas, no podemos predecir con certeza cómo responderá una persona en particular a un alimento específico.





Es esencial ser consciente de que, si actualmente enfrentas una enfermedad, es fundamental consultar con tu médico antes de realizar cambios significativos en tu dieta. Los alimentos pueden interactuar con ciertos medicamentos, lo que puede afectar la eficacia del tratamiento.

**¡Recuerda que la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino la presencia de un enfoque integral que priorice la prevención y el cuidado de tu cuerpo en su totalidad!**

Libera Tu Salud te acompaña en el camino hacia una vida más saludable y plena.  
Visítanos en [www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com) para descubrir todo nuestro contenido.

#### BIBLIOGRAFÍA

Li, W. W. (2019). Comer para sanar: la nueva ciencia para la prevención y curación de las enfermedades. Grijalbo.