

Alimentos recomendados para las enfermedades de la Próstata

Los estudios han demostrado que el **LICOPENO**, es un componente bioactivo que consigue llegar en buenas concentraciones al tejido prostático y aprovechar sus acciones antioxidantes y reguladoras de la inflamación.

Este compuesto está presente en varios alimentos y su acción se puede aprovechar, tanto si se consumen los alimentos crudos como cocidos.

Los alimentos que contienen mayor contenido de licopeno son:

- **Tomate (crudo, en salsa, en puré, guisos, etc)**
- Sandía
- Guayaba
- Papaya
- Espárragos
- Mango
- Zanahoria
- Kiwi
- Pomelo
- Pimiento Rojo

Es recomendable acompañar estos alimentos con aceites vegetales no refinados (por ejemplo el aceite de oliva virgen extra), para mejorar la disponibilidad del **LICOPENO**, y que llegue mayor concentración al tejido prostático.

Se ha demostrado además que **las pipas de calabaza, el pescado blanco y azul, los frutos rojos y el té verde** también ayudan a mejorar la salud prismática, e incluso se han relacionado con la prevención del Cáncer de próstata

Evite: El alcohol, las carnes rojas y los embutidos

Enlaces de interés

1. <https://www.dietistasnutricionistas.es/antioxidantes-licopeno-incrementar-biodisponibilidad/>
2. <https://www.fen.org.es/vida-saludable/alimentos-bebidas>
3. <https://blog.rtve.es/nutricionrtve/2019/04/las-propiedades-del-tomate-saber-vivir.html>