

# El consumo de frutas y vegetales no es suficiente para prevenir el cáncer; el tabaco, la obesidad y el alcohol se mantienen dentro de los riesgos principales

Printed from <https://www.cancerquest.org/es/sala-de-prensa/2021/09/el-consumo-de-frutas-y-vegetales-no-es-suficiente-para-prevenir-el-cancer-el> on 02/16/2026



Las frutas y los vegetales son fuentes muy importantes de nutrientes, y son esenciales para mantener una dieta saludable. Sin embargo, tan solo el consumo de estas comidas no parece ser suficiente para prevenir el cáncer, según un análisis realizado en la universidad de Oxford. Los expertos evaluaron los resultados de varios estudios acerca de la relación entre el consumo de frutas y vegetales, con el cáncer colorrectal, del tracto gastrointestinal, de seno, de próstata y de pulmón. Por lo general, un consumo elevado de frutas y vegetales solamente se vio vinculado a una reducción pequeña en el riesgo del cáncer del tracto gastrointestinal. Se presume que los factores principales que se manifestaron en los resultados de las investigaciones examinadas en el análisis incluyen al consumo del tabaco y del alcohol.

Los autores enfatizan el hecho de que este estudio indica que aunque las frutas y los vegetales son importantes, la mejor manera de prevenir el cáncer sigue siendo limitar el consumo del alcohol, el mantenimiento de un peso normal y la abstinencia del uso del tabaco.

Fuente

<http://www.nature.com/bjc/journal/vaop/ncurrent/full/6606032a.html>

Referencia

[Aprenda más](#)