Los tomates y las manzanas podrían ayudar a curar a ex-fumadores

Printed from https://www.cancerquest.org/es/sala-de-prensa/2020/02/los-tomates-y-las-manzanas-podrian-ayudar-curar-ex-fumadores on 11/13/2026



Un estudio realizado durante 10 años con 650 participantes europeos, sugiere comer más frutas y vegetales, particularmente los tomates y las manzanas que podrían ayudar a mantener la salud en los pulmones. Las personas que consumían estas comidas con frecuencia manifestaron una mejor función pulmonar, y parece que la dieta también ayudó a reparar daños pulmonares en ex-fumadores. ¡En vez de un cigarrillo... escoja una manzana!

Fuente
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29269589
Referencia
Aprenda más sobre la prevención del cáncer y la intervención dietética