

EN MISMA CATEGORÍA QUE CIGARRILLOS Y ASBESTO

# Carnes procesadas, riesgo cancerígeno

Escribe: Francisco Guzmán

**La Organización Mundial de la Salud (OMS), con el respaldo del Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), ha clasificado a las carnes procesadas dentro del Grupo 1 de carcinógenos.**

**E**s el nivel más alto de certeza científica sobre su relación con el cáncer. En esta categoría se encuentran productos como el jamón, las salchichas, los embutidos y la panceta, cuya ingesta frecuente es asociada, principalmente, al



cáncer colorrectal.

**EVIDENCIA**

La inclusión en esta categoría no implica que consumir carnes procesadas tenga el mismo impacto inmediato que fumar o exponerse al asbesto, sino que existe evidencia concluyente de que estos alimentos pueden causar

**TUMORES**

El consenso se alcanzó tras revisar múltiples estudios epidemiológicos que muestran una mayor incidencia de tumores en personas con consumo habitual de carnes procesadas, especialmente en el intestino grueso y el recto.



cáncer en humanos.

Según el CIIC, el riesgo no proviene de la carne en sí, sino de los procesos industriales utilizados para su conservación y saborización.

**AHUMADO**

Métodos como el curado, la salazón y el ahumado favorecen la formación de nitrosaminas, compuestos químicos

**ALGO +****MODIFICAR**

Según la OMS, modificar los hábitos alimentarios no requiere medidas extremas, sino decisiones sostenidas como priorizar alimentos frescos y métodos de cocción más saludables, estrategias que pueden reducir significativamente la probabilidad de desarrollar cáncer y otras enfermedades crónicas asociadas a la dieta.

capaces de alterar el ADN celular tras exposiciones prolongadas, incrementando el riesgo de desarrollar cáncer.

**RIESGOSO**

A esto se suma el uso de al-

tas temperaturas de cocción, como la parrilla o la fritura, que elevan la presencia de aminas heterocíclicas, otros compuestos con potencial carcinogénico.

Los expertos advierten que la combinación de conservantes químicos y técnicas de cocción agresivas aumenta el riesgo total asociado a estos productos.

Ante esto, organismos de salud recomiendan limitar el consumo de carnes procesadas, reducir la frecuencia y el tamaño de las porciones y evitar su ingesta diaria.

Y sugieren alternativas, como pescado, legumbres y proteínas de origen vegetal, alimentos con menor riesgo carcinogénico y mayor aporte nutricional.

**BENEFICIO**

## Nueva opción de la recarga virtual

●●● La Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU), entidad adscrita al Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC), recordó que habilitó una nueva opción de recarga virtual de tarjetas a través del aplicativo Yape.

Está dirigida a usuarios del Metropolitano y corredores complementarios: Azul, Rojo y Morado.

**LO MODERNIZAN**

Es parte del proceso de modernización del sistema de recaudo del transporte público.

**USUARIOS YAPE**

El nuevo sistema se suma a opciones digitales existentes, como recarga a través de Plin, así en puntos



presenciales autorizados, ampliando alternativas de recarga disponibles.

**NIVEL NACIONAL**

Se beneficiará directamente a más de siete millones de usuarios activos de Yape en Lima y Callao y tendrá un alcance potencial para más de 15 millones de usuarios activos a nivel nacional. (F.G.)

## INTENSAS LLUVIAS 134 distritos en estado de emergencia

●●● Ciento treinta y cuatro distritos fueron declarados en estado de emergencia por el gobierno.

Es durante sesenta días ante el



peligro que se cierre por intensas lluvias.

Estas zonas del país forman parte de Áncash, Ica, La Libertad, Lambayeque, Lima, Moquegua, Piura y Tumbes.

El decreto supremo publicado fue

publicado ayer en el diario oficial El Peruano.

**MEDIDA INMEDIATA**

La finalidad es ejecutar medidas de excepción, inmediatas y necesarias para reducir el riesgo existente.

Los gobiernos regionales y locales comprendidos ejecutarán las medidas y acciones señaladas. (N.S.)

**MUNICIPALIDAD DE SANTA ANITA****OFICINA GENERAL DE SECRETARIA****AVISO DE MATRIMONIO CIVIL**

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 250º del Código Civil, hago saber que: Don JUAN TARMENO ROQUE, Edad: 47 años, Estado Civil: Soltero, Natural de Lima / Yauyos / Huancan, Nacionalidad Peruana, Profesión u Ocupación: Ing. Electricista, Domicilio: Lima/Lima/ Santa Anita Av. Camino Real 317 - Urb. Los Molles y doña: MILAGROS SALAMAN JIMENEZ, Edad: 43 años, Estado Civil: Soltera, Natural de Lima/ Yauyos/ Huancan, Nacionalidad Peruana, Profesión u Ocupación: Ama de Casa, Domicilio: Lima/ TEC. CONTADORA, Domiciliada en: CALLE LOS JAZMINES ASENT. H. BELEN MZ. M LT. 13- PUEBLO PIEDRA - LIMA - LIMA. NOTA: El Art. 253 del Código Civil Peruano establece que: Todos los que tengan interés legítimo pueden oponerse a la celebración de matrimonio civil, excepto que la oposición se formula por escrito fundamentando la causa legal, ante el Señor Alcalde de esta Municipalidad.

PUENTE PIEDRA, 14 DE ENERO DEL 2026  
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE PUENTE PIEDRA  
ABG. PAULO CESAR FREYRE CARBAJAL  
OFICINA GENERAL DE ASESORIA JURIDICA Q/J

**MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE PUENTE PIEDRA****OFICINA GENERAL DE ASESORIA JURIDICA****EDICTO MATRIMONIAL**

Art.250 del Código Civil  
DATOS DE LOS CONTRAYENTES: Don PHILLADEBEL SOLIS ESPINOZA, Natural de: LIMA, Nacionalidad: PERUANA, De: 26 AÑOS, Estado Civil: Soltero, Profesión u Ocupación: TECNICO- PINTOR, Domiciliado en: ASENT. H. 15 DE SETIEMBRE P. ALTA MZ. M LT. 6 - SAN JUAN DE MIRAFLORES - LIMA - LIMA, y Doña: RUTH CARINA VILLEGRAS LLORONA, Natural de: LIMA, Nacionalidad: PERUANA, De: 26 AÑOS, Estado Civil: Soltera, Profesión u Ocupación: TEC. CONTADORA, Domiciliada en: CALLE LOS JAZMINES ASENT. H. BELEN MZ. M LT. 13- PUEBLO PIEDRA - LIMA - LIMA. NOTA: El Art. 253 del Código Civil Peruano establece que: Todos los que tengan interés legítimo pueden oponerse a la celebración de matrimonio civil, excepto que la oposición se formula por escrito fundamentando la causa legal, ante el Señor Alcalde de esta Municipalidad.

PUENTE PIEDRA, 14 DE ENERO DEL 2026  
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE PUENTE PIEDRA  
ABG. PAULO CESAR FREYRE CARBAJAL  
OFICINA GENERAL DE ASESORIA JURIDICA Q/J

**MUNICIPALIDAD DE SANTA ANITA****OFICINA GENERAL DE SECRETARIA****AVISO DE MATRIMONIO CIVIL**

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 250º del Código Civil, hago saber que: Don DENNIS STALIN CARI ARI, Edad: 30 años, Estado Civil: Divorciado, Natural de Puno/San Román/ Juliaca, Nacionalidad Peruana, Profesión u Ocupación: Administrador, Domicilio: Lima/Lima/ El Agustino Urb. Las Praderas de Santa Anita Etapa 2 Mz. RR Lt. 5 y 6 - San Román/ Juliaca, S. Nacionalidad Peruana, Profesión u Ocupación: Docente, Domicilio: Lima/Santa Anita Coop. Chancas de Andahuaylas Mz E - 1 Lt. 18. Pretenden contraer Matrimonio Civil ante la Municipalidad, las personas que conocan causales de impedimentos podrán denunciarlos dentro del término de 8 días, en la forma prescrita en el artículo 253º del Código Civil. Santa Anita, 16 de Enero del 2026.

Lic. Marita Ysabel Vales Gonzales  
Jefe de la Oficina de Atención al Ciudadano ,  
Gestión Documental y Archivo Q/J

**MUNICIPALIDAD DE SANTA ANITA****OFICINA GENERAL DE SECRETARIA****AVISO DE MATRIMONIO CIVIL**

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 250º del Código Civil, hago saber que: Don DENNIS STALIN CARI ARI, Edad: 30 años, Estado Civil: Divorciado, Natural de Puno/San Román/ Juliaca, Nacionalidad Peruana, Profesión u Ocupación: Administrador, Domicilio: Lima/Lima/ El Agustino Urb. Las Praderas de Santa Anita Etapa 2 Mz. RR Lt. 5 y 6 - San Román/ Juliaca, S. Nacionalidad Peruana, Profesión u Ocupación: Docente, Domicilio: Lima/Santa Anita Coop. Chancas de Andahuaylas Mz E - 1 Lt. 18. Pretenden contraer Matrimonio Civil ante la Municipalidad, las personas que conocan causales de impedimentos podrán denunciarlos dentro del término de 8 días, en la forma prescrita en el artículo 253º del Código Civil. Santa Anita, 17 de Enero del 2026.

Lic. Marita Ysabel Vales Gonzales  
Jefe de la Oficina de Atención al Ciudadano ,  
Gestión Documental y Archivo Q/J