

Nutrición y estilos de vida que previenen el cáncer

Se estima que 1 de cada 4 personas muere de cáncer anualmente, en los Estados Unidos. Después del uso de tabaco; la obesidad, el sedentarismo y la pobre alimentación son factores de riesgo mayores para el desarrollo del cáncer, siendo estos causa de aproximadamente un cuarto a un tercio de todos los casos de cáncer en los Estados Unidos. Es por esto que manteniendo un peso saludable y realizando actividad física regular se puede reducir grandemente el riesgo de desarrollar cáncer. Si tienes cáncer, una buena alimentación además de proveerte energía te puede ayudar a superar los efectos secundarios del cáncer y sus tratamientos.

Recomendaciones Dietarias del American Cancer Society para la prevención del Cáncer

Buenos hábitos de alimentación y estilos de vida pueden ser fácilmente adoptados para prevenir el desarrollo del cáncer. Tu entorno social, físico y económico pueden perjudicarte o ayudarte para lograrlo. Por esto debes crear un ambiente interno y externo que te permita hacer mejores selecciones en cuanto a tu alimentación y nivel de actividad física.

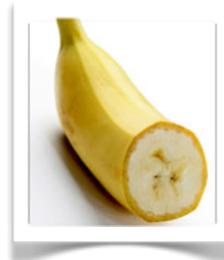
Consume cereales de grano íntegro diariamente, como pan, arroz, pasta, cereales secos y legumbres. Asegúrate de leer el contenido de fibra por servicio en la etiqueta nutricional y que uno de los ingredientes principales sea "whole grain".

Amount/Serving		% Daily Value*	Amount/Serving		% Daily Value*
Total Fat 7g		10%	Cholesterol 0mg		0%
Saturated Fat 1g		5%	Sodium 10mg		1%
Trans Fat 0g			Total Carbohydrate 34g		11%
Polyunsaturated Fat 1.5g			Dietary Fiber 7g		28%
Monounsaturated Fat 0.5g			Sugars 3g		
			Protein 8g		
Vitamin A 0%		Vitamin C 0%	Calcium 2%	Iron 15%	

INGREDIENTS:
WHOLE GRAIN WHEAT FLOUR, WATER, SUGAR, WHEAT GLUTEN, SOYBEAN OIL, NATURAL FLAVOR, SEA SALT, YEAST, CULTURED WHEAT FLOUR, MOLASSES, SOY LECITHIN, RAISIN JUICE, VINEGAR, ASCORBIC ACID; TOPPED WITH WHEAT BRAN.

Consume de 4 a 5 porciones de frutas (frescas, enlatadas o congeladas) diariamente, mientras más color mejor.

Consume de 2 a 3 porciones de vegetales frescos o congelados todos los días, prefiere los colores verdes, amarillos, rojos o anaranjados intensos.



Limita el consumo de carnes rojas, especialmente si son procesadas, como la carne de res, cerdo y cordero. En cambio prefiere consumir carne de aves sin piel y consume pescado por lo menos 2 veces en semana.



Limita la grasa total (incluyendo las grasas saludables) que consumes diariamente. Prefiere aceites monosaturados como el aceite de oliva y canola.



Limita el consumo de sodio especialmente en los productos procesados.

Dale gusto a la comida con hierbas y especias. Disminuye el consumo de alimentos listos para comer como: arroz/pasta instantáneos, cenas congeladas, sopas enlatadas y las sopas deshidratadas.



Evita bebidas azucaradas y cafeinadas como las bebidas de frutas o los refrescos.

Limita el consumo de alimentos altos en calorías especialmente si son procesados, altos en grasas y azúcares y/o bajos en fibra.



Mantén un peso saludable. Trata de estar lo más delgado posible, sin estar bajo peso. Una forma de lograrlo es estando en la parte más baja del rango del índice de masa corporal (BMI) de peso saludable para su estatura. El rango de BMI de peso saludable es de 18.5-24.9 kg/m².

Realiza actividad física por lo menos por treinta minutos diarios.

Limita el consumo de bebidas alcohólicas.

1 servicio de alcohol diario para mujeres
y 2 servicios de alcohol diarios para
hombres

Recuerda que estos no son acumulativos, si no te lo tomas en ese día no los puedes acumular para el día siguiente.

Un servicio de alcohol consiste en 12 oz de cerveza, 1.5 oz de licor ("hard liquor") como ron, whisky, vodka, ginebra, etc. y 5 oz de vino.

Nunca utilices tabaco en ninguna forma.



Para mas información

Instituto Nacional del Cáncer

Consejos de alimentación: Antes, durante y después del tratamiento del cáncer

<http://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/consejos-de-alimentacion>

Asociación Americana del Cáncer

Guías de la Sociedad Americana contra el Cáncer sobre nutrición y actividad física para la prevención del cáncer

<http://www.cancer.org/espanol/index>

CDC

Prevención del cáncer

<http://www.cdc.gov/spanish/cancer/dcpc/prevention/>