

Coma de manera saludable

Eat for Health



Sabemos que tener una alimentación sana, hacer actividad física a diario y mantener un peso saludable son maneras de disminuir el riesgo de contraer cáncer. Sabemos que estos factores son responsables de, al menos, el 30 por ciento de los casos de cáncer de todo tipo.

Una alimentación saludable es un primer paso para reducir el riesgo de cáncer. Los malos hábitos alimenticios aumentan el riesgo de cáncer en muchas partes del cuerpo. También pueden contribuir al aumento de peso, y el exceso de peso y la obesidad aumentan el riesgo de cáncer. La buena noticia es que una alimentación sana, combinada con actividad física regular y un peso saludable, pueden reducir el riesgo de cáncer.

Si bien no existe un alimento en particular que pueda protegerlo del cáncer, puede tomar ciertas medidas para reducir su riesgo general de contraer esta enfermedad. Una dieta saludable puede protegerlo de algunos tipos de cáncer como cáncer de intestino, de hígado, esófago (tubo digestivo), pulmón y estómago.

¿Cuánto debo comer por día?

Coma al menos dos porciones de fruta y cinco porciones de verduras al día.

¿Cuánto es una porción?

Verduras



1/2 taza de vegetales o legumbres cocidos

1 papa mediana

1 taza de verduras para ensalada

Frutas



1 fruta mediana (por ejemplo, manzana)

2 frutas pequeñas (por ejemplo, damascos)

1 taza de frutas en trozos o enlatadas

Consejos para comer más frutas y verduras

- Sírvese el doble de verduras que lo que acostumbra
- Pruebe una fruta nueva por semana
- Utilice vegetales congelados para mayor practicidad
- Incluya verduras en el almuerzo
- Agregue una cantidad mayor de verduras de lo que indican sus recetas
- Coma frutas en lugar de dulces.

Coma de manera saludable

- Ingiera una variedad de verduras, frutas y legumbres (por ejemplo, lentejas y frijoles secos) crudos o cocidos.
- Coma muchos cereales (incluidos panes, arroz, pastas y fideos), preferiblemente integrales.
- No coma carnes rojas más de tres o cuatro veces a la semana. Los demás días, elija pescados, aves y frijoles o lentejas secos o enlatados.
- Limite la ingesta de carnes procesadas o embutidos (por ejemplo, jamón, tocino y salchichas).
- Prefiera alimentos con poca sal.
- No coma muchas grasas, sobre todo grasas saturadas. Esté atento a las grasas ocultas (por ejemplo, pasteles, comidas para llevar y snacks).
- Prefiera los yogures, quesos y leches con bajo contenido de grasa.

¿Qué hay de tomar suplementos vitamínicos y minerales?

Si su dieta es rica en una variedad de alimentos nutritivos, recibirá la cantidad de nutrientes que necesita, reducirá el riesgo de cáncer y tendrá menos probabilidades de tener exceso de peso u obesidad. En la mayoría de los casos, cuando se tiene una buena alimentación no es necesario tomar suplementos vitamínicos o minerales.

Recuerde: si tiene alguna inquietud o duda al respecto, consulte a su médico.

Maneras de reducir su riesgo de padecer cáncer

¿Cuántos factores de riesgo posee?

(Marque si necesita tomar medidas al respecto)

- Dejar de fumar
- Ser prudente con la exposición al sol
- Mantener un peso saludable
- Hacer más actividad física
- Tener una alimentación saludable y equilibrada
- Evitar o limitar el consumo de alcohol

¿Dónde puedo obtener información confiable?

Línea de ayuda del Cancer Council (Consejo del Cáncer) 13 11 20
Información y apoyo para usted y su familia al costo de una llamada local desde cualquier punto de Australia.

Página Web del Cancer Council

(con enlaces a Consejos del Cáncer estatales y territoriales)

www.cancer.org.au

Servicio de Traducción e Interpretación 13 14 50