
LIMITE EL CONSUMO DE CARNE ROJA Y PROCESADA (EMBUTIDOS)
LIMITE EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS
LIMITE EL CONSUMO DE 'COMIDAS BASURA/RÁPIDA' Y OTROS ALIMENTOS PROCESADOS ALTOS EN GRASA, ALMIDÓN, Y AZÚCARES
LIMITE EL CONSUMO DE ALCOHOL
World Cancer Research Fund
American Institute for Cancer Research
CONSUMA UNA DIETA RICA EN CEREALES INTEGRALES, VERDURA, FRUTA, Y LEGUMBRES
NO USE SUPLEMENTOS PARA PREVENIR EL CÁNCER
NUESTRAS RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER
El no fumar y evitar la exposición a tabaco y solar en exceso son también factores importantes para reducir el riesgo del cáncer. Es probable que el seguir estas recomendaciones resulte en una reducción del consumo de sal y de grasas saturadas y trans, lo cual ayudará a prevenir otras enfermedades no transmisibles.
MANTÉNGASE FÍSICAMENTE ACTIVO
PARA MADRES: DEN EL PECHO A SUS BEBÉS SI PUEDEN
MANTENGA UN PESO SANO
dietandcancerreport.org
SI LE DIAGNOSTICAN CON CÁNCER, SI PUEDE, SIGA ESTAS RECOMENDACIONES
© World Cancer Research Fund International

Nuestras recomendaciones para la Prevención del Cáncer

Mantenga un peso sano
Mantenga su peso dentro de los límites normales y evite ganar peso a lo largo de su vida adulta

Manténgase físicamente activo
Incorpore la actividad física a su vida diaria – camine más y siéntese menos

Consuma una dieta rica en cereales integrales, verdura, fruta, y legumbres
Los cereales integrales, verdura, fruta, y legumbres deben ser una parte principal de su dieta diaria habitual

Limite el consumo de 'comidas basura/rápida' y otros alimentos procesados altos en grasa, almidón, y azúcares
El limitar estos alimentos ayuda a controlar el consumo de calorías y a mantener un peso sano

Limite el consumo de carne roja y procesada (embutidos)
Consuma solo cantidades moderadas de carne roja, como ternera, cerdo, y cordero.
Coma poco o nada de carne procesada

Limite el consumo de bebidas azucaradas
Beba principalmente agua y bebidas no azucaradas

Limite el consumo de alcohol
Para la prevención del cáncer es preferible no beber alcohol

No use suplementos para prevenir el cáncer
Intente cubrir sus necesidades nutricionales solo con alimentos

Para madres: Den el pecho a sus bebés si pueden
La lactancia es beneficiosa para la mamá y su bebé

Si le diagnostican cáncer, si puede, siga estas recomendaciones
Hable con su médico o profesional de la salud sobre lo que es mejor para su situación personal

El no fumar y evitar la exposición a tabaco y solar en exceso son también factores importantes para reducir el riesgo del cáncer.

Es probable que el seguir estas recomendaciones resulte en una reducción del consumo de sal y de grasas saturadas y trans, lo cual ayudará a prevenir otras enfermedades no transmisibles.

dietandcancerreport.org

World Cancer Research Fund International
American Institute for Cancer Research
World Cancer Research Fund UK
Wereld Kanker Onderzoek Fonds
World Cancer Research Fund
世界癌症研究基金會