

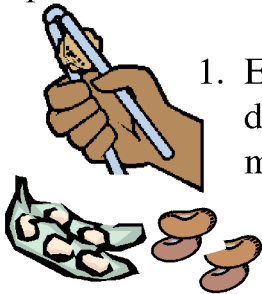
Dieta y Pautas Saludables Que Le Ayudan a Que No Le De Cáncer



IH-IV-177S
W.D. 3/05
Pág. 1 de 2

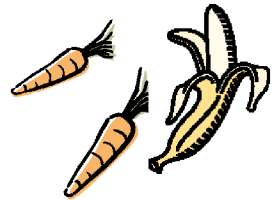
(Diet and Health Guidelines That Help Keep You From Getting Cancer)

La manera como come, toma, y vive su vida pueden ser la diferencia en si le dan o no ciertos tipos de cáncer. Siga estas pautas para disminuir la posibilidad de algunos tipos de cáncer.



1. Es mejor comer muchos tipos de alimentos. Coma más alimentos que vienen de plantas, como frutas, verduras, frijoles, nueces y granos enteros. Coma menos alimentos que vienen de animales, como carne, queso, y huevos.

2. Coma 5 ó más porciones de diferentes frutas y verduras todos los días. Coma frutas y verduras con todas sus comidas y de merienda. Coma frutas y verduras de todos los colores:



- Verde, como brócoli, lechuga, hojas de mostaza y nabo.
- Amarillo-naranja como zanahorias, melones, bananos y batatas.
- Rojo como fresas, tomates y frijoles rojos.
- Azul-morado como arándanos, berenjenas, y ciruelas
- Blanco como ajos y cebollas.



Coma menos papitas a la francesa o chips u otras verduras fritas. Si toma jugo tome 100% jugo, no bebidas de frutas, ni ponche.



3. Coma granos enteros en vez de granos procesados o azúcar. Coma arroz integral, pan de trigo entero, pasta de trigo entero, y cereales de grano entero. Coma menos arroz blanco, pan blanco, pasta normal, postres, cereales endulzados, bebidas y azúcares.

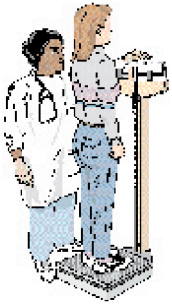


4. Coma menos carne de res, cerdo y cordero. Coma pescado, pollo, pavo o frijoles en vez. Cuando coma cualquier clase de carne, coma solo un pedazo pequeño, del tamaño de una carta de naipe. Cocine la carne al horno, asada, o hervida en vez de frita o asada al carbón.



(continúa)

5. Mantenga un peso saludable para usted. Pierda peso si está muy pesado u obeso. Coma alimentos bajos en grasa, calorías, y azúcar. No coma grandes cantidades de comida. Coma menos alimentos altos en calorías como papitas a la francesa, hamburguesa, pollo frito, piza, donas, y otros dulces.



El pesar demasiado puede hacerle más propensa al cáncer de senos (después de la menopausia, cuando ya no hay menstruación), igual que cáncer de colon, endometrio (las paredes del útero, también llamada matriz), esófago (garganta), vesícula, páncreas y riñón.

6. Haga ejercicio al menos 5 días a la semana, 30 minutos o más cada vez. Trate de caminar, trabajar en el jardín, bailar, o montar en bicicleta para ayudarle a quemar calorías. Use las escaleras en vez del ascensor si puede, camine a donde vaya en vez de manejar o irse en el bus.



7. Si toma alcohol, tome una cantidad pequeña. Los hombres no deben tomar más de 2 bebidas por día. Las mujeres no deben tomar más de 1 bebida por día. Si toma mucho alcohol está más propenso a que le de cáncer en la boca, garganta, laringe, esófago, hígado y pecho.



8. No fume ni use ninguna clase de tabaco, como cigarrillos, cigarros, pipas, inhalar o mascar tabaco. El fumar o el uso de tabaco puede hacer que más fácil le de cáncer de pulmón, boca y esófago (garganta).



Antes de que haga algún cambio grande en su dieta, actividades o estilo de vida, consulte con su proveedor de salud.

Escoja cosas buenas en su vida y manténgase saludable!