



Consejos saludables

- Mantenga un peso saludable.
- Realice al menos 30 minutos diarios de actividad física.
- Reduzca el consumo de alcohol.
- Deje el hábito de fumar.
- Consuma frutas, vegetales y alimentos altos en fibra.



Programa de Prevención de Cáncer
Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud
Departamento de Salud
 Tel. 787-765-2929 Ext. 4125
<http://www.salud.pr.gov>
Programas

División de Control de Tabaco y Salud Oral
 División para la Prevención y Control de Enfermedades Crónicas

- Programa Prevención de Cáncer
- Programa para la Prevención y Control de Diabetes
- Programa de Asma
- Programa de Automanejo de Condiciones crónicas
- Programa de Geriatría

Centro y Registro de Alzheimer
 División de Salud y Bienestar
 Internado en Dietética
 Programa de Promoción y Educación

This publication was supported by the Grant 2B00T009046, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

Revisado: Mayo 2017



GOBIERNO DE PUERTO RICO
 Departamento de Salud



Alimentos contra el cáncer



¡Todos estamos a riesgo de desarrollar cáncer!

Una buena alimentación puede reducir ese riesgo. A continuación se presentan algunas recomendaciones para una alimentación saludable.

- Aumente su consumo de frutas, vegetales y granos íntegros.
- Al cocinar, use métodos más saludables como asar o hervir. Evite consumir productos fritos.
- Limite el consumo de carnes rojas y ahumadas. Ingiera carnes con bajo contenido de grasa, como pollo, pavo y pescado.
- Limite el consumo de alimentos altos en calorías, alimentos con azúcares añadidas, bajos en fibra, altos en grasa o procesados.
- Seleccione productos bajos en sodio.
- Consuma de 6 a 8 vasos de agua al día.
- Seleccione alimentos ricos en **fitoquímicos** y **antioxidantes**.

¿Qué son los fitoquímicos?

Los **fitoquímicos** están presentes en alimentos de origen vegetal. Éstos reducen el riesgo de enfermedades del corazón, estimulan la respuesta inmunológica, actúan como antioxidantes y **reducen el riesgo de cáncer de seno, ovarios, colon y próstata**.



Fitoquímicos	Fuentes
Carotenoides	Melocotones, mangó, melón cantaloupe, zanahoria, calabaza, espinaca, tomate, brécol y batata mameya
Curcumino	Turmeric o Cúrcuma (especia color amarillo)
Lignanos	Granos íntegros y linaza
Monoterpenos	Frutas cítricas y aceites
Ácidos Fenólicos	Semillas de café, uvas, peras, manzanas, papa, avena, soya, fresas y cerezas (cherries)
Taninas	Uvas, lentejas, té y vino
Saponinas	Vegetales verdes, papas y tomates
Fitoesteroles	Semillas de soya, leche de soya, tofu y harina de soya
Isotiocianatos	Brécol, coliflor y repollo

¿Qué son los antioxidantes?

Los **antioxidantes** son sustancias que pueden prevenir o retrasar algunos daños en las células, producidos por la contaminación y los estilos de vida. Se encuentran en muchos alimentos.

Antioxidantes	Fuentes
Beta carotenos	Melocotones, mangó, zanahoria, papa, batata mameya, calabaza, espinaca, y melón cantaloupe
Luteína	Calabaza, maíz, huevos, espinacas y vegetales de hoja verde oscuro y brécol
Licopeno	Tomate, melón, toronja roja y pimientos rojos
Selenio	Pollo, nueces de Brasil, queso cheddar, granos y cereales enriquecidos, pescado, carne, pavo, huevo y requesón (cottage cheese)
Vitamina A	Queso, huevo, atún, espinacas, zanahoria, leche fortificada y melón cantaloupe
Vitamina C	Acerola, kiwi, guayaba, pimientos, chinas, piña, papaya, mangó, jugo de tomate, guisantes, y fresas
Vitamina E	Kiwi, mangó, nueces, aceite vegetal, semillas de girasol, espinacas, germen de trigo y brécol