

# La alimentación saludable y la actividad física pueden reducir su riesgo de cáncer



## Alcance y mantenga un peso saludable

Tener un peso saludable puede reducir el riesgo de tener problemas de salud, incluidos algunos tipos de cáncer. Hable con un médico sobre cuál es el peso saludable para usted.

Si su peso es más alto que el rango saludable, perder incluso unas pocas libras puede ayudar a reducir su riesgo. Las personas que tienen mucho exceso de peso (obesidad) probablemente necesiten la ayuda de un médico, una enfermera o un dietista para elaborar un plan que puedan seguir a fin de tener éxito en la pérdida de peso.



## Siga un patrón alimentario saludable

Coma más alimentos que le aporten la nutrición que necesita y menos alimentos que tengan alto contenido calórico y que aporten pocos beneficios de salud. Intente comer más frutas y verduras de muchos colores y elija más granos integrales como pan 100% integral y arroz integral. Los frijoles y guisantes también son buenas opciones.

Intente comer menos carnes rojas como carne de res, de cerdo y de cordero. Evite o coma menos carnes procesadas como tocino, salchichas y fiambres. Evite o limite las bebidas azucaradas, como refrescos, bebidas deportivas y bebidas de frutas, y coma menos alimentos fritos y procesados.



## Evite el alcohol

Es mejor no beber alcohol. Pero si lo hace, las mujeres no deben tomar más de 1 bebida al día y los hombres no deben tomar más de 2 bebidas por día. Una bebida equivale a 12 onzas de cerveza normal, 5 onzas de vino, o 1½ onzas de licor.



Para obtener más información y respuestas sobre cómo puede reducir su riesgo de padecer cáncer, visite el sitio web de la American Cancer Society en: [cancer.org/eathealthy](https://cancer.org/eathealthy) o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.



## Muévase más

Los adultos deben tratar de realizar al menos 150 a 300 minutos de actividad moderada cada semana, como caminar, cortar el césped o jugar con los niños o con las mascotas. Los adultos que son más activos deben intentar realizar por lo menos entre 75 y 150 minutos de actividad más intensa cada semana, como trotar o saltar la cuerda. O bien, puede hacer una combinación de actividad moderada e intensa.

Los niños y los adolescentes deben estar activos durante al menos 1 hora cada día. Correr, saltar y practicar deportes son buenas maneras para que los niños se mantengan activos.

Si aún no hace ejercicio, realizar tanta actividad física puede resultarle difícil. Comience con lo que pueda hacer y vaya agregando más tiempo de ejercicio conforme pueda.



## Siéntese menos

Pase menos tiempo haciendo actividades mientras está sentado o acostado, como mirar televisión, usar su teléfono celular, jugar en la computadora o videojuegos, o mirar las redes sociales. Si por lo general se sienta mucho por su trabajo o tiempo social, intente levantarse con frecuencia y moverse.

Está bien comenzar de forma lenta. No necesita hacer todos estos cambios a la vez. Una vez que tenga un plan, puede comenzar con un cambio y agregar uno nuevo cuando esté listo. Cada cambio puede mejorar su salud y ayudar a reducir su riesgo de padecer cáncer.