

Comida sana para reducir el riesgo de contraer cáncer



Para reducir el riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer, el Cancer Council recomienda mantener un peso adecuado, hacer ejercicio regular e ingerir una dieta sana. A continuación se ofrece información sobre los tipos de alimentos que debemos incluir o limitar en nuestras dietas para ayudar a reducir el riesgo de contraer cáncer.

Verduras y frutas

El comer mucha verdura y fruta es probable que reduzca el riesgo a contraer cáncer de la boca, el esófago, el estómago y los intestinos.

Recomendación

Coma muchas verduras, legumbres y frutas. Los adultos deberían comer cinco porciones de verdura y dos porciones de fruta todos los días. El número de porciones recomendadas para las mujeres embarazadas o lactantes es mayor, y las recomendaciones para los niños son algo menos. Coma verduras y frutas variadas. No importa si son frescas, de lata, heladas o secas - todo cuenta.

¿Qué es una porción?

1 porción de verduras =

- ½ taza de medir de verdura cocinada
- 1 taza de medir de ensalada
- ½ taza de medir de legumbres (como lentejas y garbanzos)

1 porción de fruta =

- 2 unidades de fruta de pequeño tamaño (como los albaricoques, las ciruelas y los kiwis)
- 1 taza de medir de ensalada de fruta o piezas de fruta en conserva

Una porción es aproximadamente la capacidad de un puñado de adulto. Así pues, los adultos deberían comer cinco puñados de verduras y dos puñados de fruta todos los días.

Panes y cereales

A pesar de que se han llevado a cabo muchos estudios sobre la conexión entre las dietas de alto contenido de fibra y la disminución del riesgo a contraer cáncer de intestino, la conexión no parece ser tan firme como se pensaba.

Recomendación

Para mantener la buena salud, el Cancer Council recomienda que, como parte de una dieta sana, se coman muchos tipos de pan y cereales, preferiblemente de grano entero.

Las mujeres deberían comer por lo menos 4 porciones de pan y cereales al día y los hombres 5.

¿Que es una porción?

- 2 rebanadas de pan
- 1 taza de medir de arroz, pasta o fideos cocinados.
- 1 taza de medir de cereal de desayuno
- ½ taza de medir de muesli

Carne

Las investigaciones al respecto sugieren que comer carne roja y particularmente carne procesada, puede aumentar el riesgo de contraer cáncer de intestino.

Recomendación

El Cancer Council reconoce que en la dieta australiana, la carne roja es importante para el suministro de hierro, zinc, vitamina B-12 y proteínas. Sin embargo, por la posible conexión con el cáncer de intestino, se recomienda no comer más de tres o cuatro porciones de carne roja cocinada a la semana. Los otros días, trate de comer pescado, pollo y otras alternativas. Límite el consumo de carnes procesadas como las salchichas, frankfurts, tocino salado y jamón.

¿Qué es una porción?

- 65–100 gramos de carne o pollo cocinado (por ejemplo 1/2 taza de carne picada, 2 costillas pequeñas o dos rebanadas de carne al horno)
- 80–120 gramos de pescado
- 2 huevos pequeños
- ½ taza de medir de legumbres cocinadas (como por ejemplo garbanzos, lentejas, frijoles)

► Spanish

Healthy eating to reduce cancer risk

Linea de información sobre el cáncer:

- **Español**
9209 0167
- **Inglés**
13 11 20

Proudly sponsored by

ExxonMobil



1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia

Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

August 2004

Comida sana para reducir el riesgo de contraer cáncer



Grasa

Según la evidencia corriente no existe ninguna conexión directa entre la ingestión de grasa y el cáncer. Sin embargo, una dieta alta en grasa puede causar obesidad, lo que es un factor de riesgo para varios tipos de cáncer.

Recomendación

Como parte de una dieta sana completa, limite la ingestión de grasas saturadas y modere el total de grasa ingerida.

Las grasas saturadas se encuentran principalmente en la carne y los productos lácteos, pero también se encuentran en las tortas, galletas, refrigerios y comidas preparadas para llevar a la casa.

"Las grasas buenas" (poliinsaturadas y monoinsaturadas) se encuentran en las margarinas, frutas secas, aguacates y semillas.

Sal

Se ha relacionado un incremento en el riesgo de contraer cáncer de estómago con las dietas ricas en sal en países donde la salazón de alimentos es un método común para preservarlos.

En los países donde se usa comúnmente la refrigeración, el cáncer de estómago no es tan prevalente.

Recomendación

Elija alimentos de bajo contenido de sal.

Cuando prepare los alimentos, déles sabor con hierbas, jugo de limón y especias en vez de sal. Trate de limitar los refrigerios salados, las comidas preparadas para llevarse a casa, las carnes procesadas, el queso y la mantequilla salada.

Alcohol

No existen pruebas de que las bebidas alcohólicas ofrezcan ninguna protección contra el cáncer. En realidad, el alcohol es un factor de riesgo importante en el desarrollo de algunos cánceres, particularmente los cánceres de boca, faringe, laringe, esófago e hígado, y están acumulándose las pruebas de que el alcohol es un factor de riesgo en el desarrollo del cáncer de seno.

Recomendación

El Cancer Council recomienda que para reducir el riesgo de que se desarrolle el cáncer, el consumo de alcohol debe limitarse o evitarse.

Para las personas que beben alcohol, las cantidades recomendadas son:

- hombres - no más de dos bebidas estándar por día
- mujeres - no más de una bebida estándar por día.

¿Qué es una bebida estándar?

- 285 ml. de cerveza de contenido alcohólico normal
- 100 ml. de vino
- 30 ml. de licor

Para mayor información

Las pautas dietéticas del El Consejo Nacional de la Salud y de Investigaciones Médicas ofrece recomendaciones detalladas sobre la comida sana para todos los australianos. Esta información puede encontrarse en: www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm

► Spanish

Healthy eating to reduce cancer risk

Linea de información sobre el cáncer:

- Español
9209 0167
- Inglés
13 11 20

Proudly sponsored by

ExxonMobil



1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

August 2004