



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

*Healthy Eating and Being Active Can Lower Your Cancer Risk - Spanish*



## Llegue y manténgase en un peso saludable

Tener un peso saludable puede reducir la probabilidad de presentar problemas de salud, incluidos algunos tipos de cáncer. Hable con un médico acerca de cuál es un 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 con alto contenido calórico que aportan pocos beneficios de salud. Trate de comer más frutas y verduras de muchos colores y elija más granos enteros como pan 100% integral y arroz integral. Los frijoles y guisantes también son buenas opciones.

Trate de 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. Coma menos alimentos fritos y procesados.



## Evite el alcohol

Es mejor no tomar 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 al día. Una bebida equivale a 12 onzas (354.8 ml) de cerveza normal, 5 onzas (147.8 ml) de vino, o 1½ onzas (45 ml) de licor.



## 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, hacer tanta actividad puede resultar difícil. Comience con lo que puede 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 juegos de computadora o de video 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 presentar cáncer.

Para obtener más información, ayuda diaria y apoyo, visite el sitio web de la Sociedad Americana Contra El Cáncer en [cancer.org/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos](https://cancer.org/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos) o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.



[cancer.org/es](https://cancer.org/es) | 1.800.227.2345

SPANISH  
©2022, Sociedad Americana Contra El Cáncer, Inc.  
No. 080819-Revisado el 8/22

