

## 9 Grasas y aceites totales.

El consumo total de grasas y aceites debe proporcionar del 15% a no más del 30% de la energía total. Limite el consumo de alimentos grasos, emplee cantidades moderadas de los aceites vegetales adecuados.

## 10 Trate de consumir 40 gr. de fibra al día.

El alto consumo de fibra disminuye las probabilidades de desarrollar ciertos tipos de cáncer, especialmente el cáncer de colon. Ayuda a limpiar su cuerpo de toxinas dañinas, baja el colesterol y ayuda a controlar el peso. (Frijoles, frutas, granos integrales y semillas)

## 5 Mantenimiento del peso corporal.

Trate de que el IMC individual se mantenga entre 18,5 y 25. Evite la delgadez excesiva y el exceso de peso y limite el aumento de peso a menos de 5 kg (11 libras) durante su vida adulta.

## 6 Otros alimentos vegetales.

Debe favorecerse el consumo de gran variedad de alimentos ricos en almidón o proteínas de origen vegetal, preferiblemente con un procesamiento mínimo, suficientes para aportar de 45 a 60% de la energía total.

## 7 Bebidas alcohólicas / Cigarro.

El consumo de alcohol es un factor principal de riesgo de algunos cánceres de cabeza y cuello, en especial de la cavidad oral (sin incluir los labios), de faringe (garganta) y de laringe. El humo del tabaco contiene más de 7,000 sustancias químicas, incluyendo más de 70 que se sabe causan cáncer (carcinógenos).

## 8 Carnes.

Si se consumen carnes rojas deben proporcionar al menos 10% de la energía total. Estos alimentos altos en grasa saturada, colesterol, carecen de fibra y nutrimentos que combaten el cáncer.

## 1 Prepare sus comidas utilizando frutas, vegetales, legumbres y granos.

Estos alimentos contienen mucha fibra, son naturalmente bajos en grasa y ricos en nutrimentos que ayudan a combatir el cáncer.

## 2 Coma regularmente durante el día.

Una alimentación consiste de 3 a 5 comidas al día. Si no come con regularidad durante el día, disminuye la capacidad de su cuerpo para quemar grasa y perder peso.

## 3 Evite los alimentos y bebidas azucaradas y reduzca al mínimo los alimentos procesados.

Estos alimentos pueden elevar su nivel de azúcar en la sangre y dejarlo con hambre, incluso después de comer.

## 4 Manténgase físicamente activo.

30 o 45 minutos de ejercicio al día, cinco o más días a la semana son importantes para mantener un peso saludable y disminuir el riesgo de cáncer.

# TRATAMIENTO

## 1

Durante el día consuma comidas pequeñas con más frecuencia. No espere a que se sienta hambriento.

## 2

Si no tiene hambre coma sus alimentos favoritos a cualquier hora del día, aún cuando no sea la opción más saludable.

## 3

Trate de ingerir comidas altas en calorías y cargadas de proteínas en cada alimento y bocadillo.

## 4

Ejercítese ligeramente o haga una caminata antes de comer para aumentar su apetito.

## 5

Tome bebidas nutritivas altas en calorías como leche-malteadas y bebidas enlatadas de complementos nutricionales.

## 6

Compre las comidas que no requieran mucha preparación, por ejemplo: mantequilla de maní, pudín, puré de manzana, atún, queso y huevos.

## 7

En caso de dolor de boca y garganta, consuma los alimentos a temperatura ambiente. La comida muy caliente puede hacer que su dolor de boca empeore.

## 8

Si tiene diarrea asegúrese de tomar suficientes líquidos durante todo el día. Agua, caldos y jugos son buenas opciones. Evite las comidas con alto contenido de fibra como las frutas y vegetales crudos.

## 9

En caso de náuseas consuma alimentos suaves como pan tostado, galletas, avena y líquidos claros. Evite los alimentos grasos y muy condimentados.

## 10

En caso de estreñimiento, tome seis a ocho tazas de líquido durante el día. Aumente la cantidad de comida con alto nivel de fibra en su dieta, por ejemplo, granos integrales o frutas y vegetales crudos.



# PREVENCIÓN



Si usted tiene cáncer, necesita comer para mantener la energía y para sobrellevar los efectos secundarios del tratamiento. Cuando usted está sano, generalmente no es un problema comer lo suficiente. Sin embargo, cuando está haciendo frente al cáncer y al tratamiento, comer lo suficiente puede ser un verdadero reto.

**Las personas con cáncer necesitan:**

- Añadir proteínas y calorías a su dieta.
- Comer más queso, leche y huevos.
- Añadir salsas y caldos a sus comidas (si tienen problemas para masticar y pasar los alimentos)
- Comer alimentos con poca fibra en lugar de mucha fibra.



TRATAMIENTO



Estamos en     

**Contacto:**

Tijuana  (664) 687. 4820

 [info@prooncaviac.org](mailto:info@prooncaviac.org)

Mexicali  (686) 132. 1998

 [prooncavimexicali@prooncaviac.org](mailto:prooncavimexicali@prooncaviac.org)

[www.prooncaviac.org](http://www.prooncaviac.org)

**¿Qué alimentos pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer?**

Aunque no hay evidencia clara sobre si determinados alimentos previenen el cáncer, las investigaciones muestran que ciertos alimentos pueden aumentar su riesgo de padecerlo, entre estos se incluyen los siguientes:

**Carnes altamente procesadas:** como el jamón, el tocino, la salchicha, el salami y la salchicha ahumada. Pueden aumentar su riesgo de tener cáncer colorrectal si los come con demasiada frecuencia.

**Alimentos altos en grasas saturadas:** pueden contribuir con el aumento de peso. Tener sobrepeso aumenta el riesgo de tener muchos tipos de cáncer.

**Alcohol:** aumenta el riesgo de tener cáncer de boca, de garganta, de esófago, de hígado, de seno y del área colorrectal. Si usted bebe alcohol, no tome más de 2 bebidas por día si es hombre ni más de 1 bebida por día si es mujer. Una bebida es una botella de cerveza (4.5% de alcohol) de 12 onzas, una copa de vino (12.9% de alcohol) de 5 onzas o 1.5 onzas de bebidas destiladas de 40° (80 proof).



PREVENCIÓN