

Recomendaciones Generales

- Mantenga el menor peso posible, dentro de los márgenes normales de peso corporal.
- Mantengase físicamente activo, como parte de la vida diaria.
- Evite las bebidas azucaradas, limite el consumo de alimentos procesados altos en azúcar y grasas, o bajos en fibra.
- Coma más verduras, frutas granos enteros y legumbres.
- Limite el consumo de carnes rojas y procesadas como cecinas y embutidos.
- Limite el consumo de bebidas alcohólicas
- Limite el consumo de sal.
- Evite los suplementos alimentarios para prevenir el cáncer.

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA; quien es responsable de su contenido.
Estos materiales en: www.inta.cl/consumidores

Autores: Ricardo Uauy
Isabel Zacarías



Fotografías: Gentileza Asociación de exportadores de Chile ASOEX

1ª edición 2009 - xxxxx ejemplares



*¿Se puede prevenir
el cáncer?*



¿Sabía usted que un tercio de los cánceres se pueden prevenir?

Para protegerse contra el cáncer, es recomendable evitar el exceso de peso corporal, realizar actividad física, consumir al menos 600 gramos diarios de frutas y verduras, limitar la ingesta de alcohol, carnes rojas y evitar el uso de suplementos.

¿Qué es el cáncer?

Es una enfermedad que se inicia cuando la información genética de una célula se daña y se comienza a dividir en forma descontrolada, formando un grupo de células llamado "tumor".

¿Por qué se produce?

El desarrollo del cáncer es un proceso biológico complejo dentro del cual influyen factores como hormonas, condiciones inmunológicas y alteraciones hereditarias del material genético de las células

Factores de riesgo de producir cáncer: Cigarrillo, algunos agentes infecciosos, la radiación solar, algunos medicamentos o contaminantes químicos.



A continuación se presentan las 10 recomendaciones claves para la prevención del cáncer

“Mantenga el menor peso posible, dentro de los márgenes normales de peso corporal”

Mantener un peso saludable contribuye a prevenir el cáncer y otras enfermedades como diabetes y enfermedades del corazón.



Evite los aumentos de peso y de circunferencia de cintura durante toda la vida adulta



La forma práctica de conocer si el peso es saludable es través de la medición del Índice de Masa Corporal (IMC) el cual se calcula de la siguiente manera:

$$\text{IMC} = \text{peso corporal} / \text{talla}^2$$

El ideal es tener un IMC de 21, en la tabla se presenta la clasificación del peso de acuerdo al IMC.

Clasificación según IMC	
Menor a 18,5	Bajo peso
Entre 18,5 – 24,9	Peso saludable
Entre 25 – 29,9	obrepeso
30 o más	Obeso

En relación al peso

Actividad física

Manténgase físicamente activo, como parte de la vida diaria.

Realice una actividad física de intensidad moderada, como por ejemplo una caminata energética durante al menos 30 minutos diarios.



Limite los hábitos de vida sedentario tales como mirar televisión.

Evite las bebidas azucaradas, limite el consumo de alimentos procesados altos en azúcar y grasas, o bajos en fibra.

Elegir bebidas y alimentos saludables ayuda en la mantención de un peso normal.

Coma más verduras, frutas, granos enteros y legumbres

Consuma al menos 5 porciones de verduras y frutas todos los días (como mínimo 400 gramos). Elija las frutas y verduras de distintos colores: rojos, verdes, amarillos, blancas, moradas y anaranjadas. Entre los rojos se destaca el tomate y en los blancos el ajo.

Alimentos y bebidas que promueven el aumento del peso

Alimentos vegetales

Utilice como base de su alimentación este tipo de alimentos por su contenido de fibra y otros nutrientes que pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer.

Limite el consumo de carnes rojas (vacuno, cerdo y cordero) y evite carnes procesadas como cecinas y embutidos.

Para reducir el riesgo de cáncer consuma menos de 500 gramos (peso en cocido) de estas carnes a la semana.



Para prevenir el cáncer se recomienda no beber bebidas alcohólicas. Si usted lo hace, limite el consumo de bebidas alcohólicas a una copa en el caso de las mujeres y máximo dos en el caso de los varones.

Alimentos animales

Bebidas Alcohólicas

Conservación, elaboración, preparación

Evite los alimentos conservados en salazón o salmuera y los que tienen mucha sal



Limite el consumo de alimentos elaborados con sal añadida para asegurar una ingesta menor de 6 gramos (2,4 gramos de sodio al día)

No consuma cereales(granos) ni leguminosas contaminadas con hongos

**Suplementos alimentarios
Procurar satisfacer los
requerimientos nutricionales
solo con la alimentación
sana y variada**

Para prevenir el cáncer no se recomiendan los suplementos alimentarios

Elegir una alimentación saludable, y variada que incluya muchas frutas, verduras y otros alimentos de origen vegetal, contribuye a reducir el riesgo de cáncer en mayor medida que tomando suplementos.

Lactancia materna

Procure alimentar a su bebé exclusivamente con leche materna hasta los seis meses de edad, e incorpore luego alimentos complementarios adecuados.

**Recuerde
la lactancia materna protege
tanto a la madre como al niño**

“Lactancia exclusiva“ se refiere solamente a la leche materna sin ningún otro alimento o bebida, incluida el agua.



Sobrevivientes del cáncer

Todos los sobrevivientes del cáncer deben recibir atención nutricional de un profesional competente.

Si pueden, a menos que hayan recibido indicaciones contrarias, procurarán seguir las recomendaciones dadas sobre alimentación, peso saludable y actividad física.

Recomendaciones especiales

Fuente: Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer / Instituto Estadounidense de investigación sobre el Cáncer. Alimentos, Nutrición, Actividad Física y la prevención del Cáncer: Una Perspectiva mundial. Washington, D. C.: AICR, 2007.