



FRUTAS Y VERDURAS

SABOR Y COLOR

CONTRA EL CÁNCER



UNIVERSIDAD DE CHILE
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
Doctor Fernando Monckeberg Barros



¿QUÉ ES EL CÁNCER?

El cáncer es una enfermedad que se inicia cuando se daña la información genética de una célula y esta se comienza a dividir en forma descontrolada, la mayor parte de los cánceres forman masas llamadas "tumores".

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

En general, se producen por cambios genéticos que suceden a través de la vida de la persona como consecuencia natural del envejecimiento, algunos componentes de la alimentación como el exceso del consumo de carnes rojas, alimentos altamente procesados, o el alcohol, la vida sedentaria y la exposición a factores ambientales como el humo del tabaco, la radiación y rayos ultravioleta del sol.



¿INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DEL CÁNCER?

Sí, se ha demostrado que una alimentación saludable que incluya bastantes frutas, verduras, leguminosas, granos integrales (como trigo, arroz, avena, entre otros) y cantidades limitadas de alimentos con proteínas de origen animal y azúcar, se asocia a un menor riesgo de cáncer.



¿CUÁL ES LA CANTIDAD DE FRUTAS Y VERDURAS RECOMENDADA?

Se recomienda consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras de distintos colores cada día, sin embargo, se ha demostrado una mayor protección contra el cáncer, cuando se consumen de

**8 a 10
PORCIONES AL DÍA**

INCLUYA REGULARMENTE

Frutas y verduras con una variedad de colores.


VERDE OSCURO

ROJO

NARANJA

AZUL MORADO

BLANCO



¿CÓMO EL CONSUMO FRUTAS Y VERDURAS PUEDEN PREVENIR EL CÁNCER?

Los componentes naturalmente presentes en las frutas y verduras, tales como la fibra, vitaminas C, E, carotenoides y otros compuestos bioactivos, evitan el daño celular y, por tanto, previenen la formación de tumores.

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

SEGÚN LA SOCIEDAD AMERICANA DE CÁNCER

1 ALCANCE Y MANTENGA UN PESO CORPORAL SALUDABLE DURANTE TODA LA VIDA

- Mantenga el peso corporal dentro del rango saludable y evite el aumento de peso en la vida adulta.

2 SEA FÍSICAMENTE ACTIVO

- Adultos, 150-300 minutos de actividad física moderada a la semana o 75-150 minutos de actividad física vigorosa.
- Niños y adolescentes, al menos 1 hora al día de actividad física moderada a intensa.
- Evite actividades sedentarias; ver TV o permanecer sentado mucho tiempo.

3 SIGA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN TODAS LAS EDADES

- Incluya frutas, verduras, legumbres y granos enteros.
- Evite: carnes rojas y procesadas, bebidas azucaradas, alimentos altamente procesados y productos de granos refinados.

4 ES MEJOR NO BEBER ALCOHOL

- Al igual que el tabaco, el alcohol es una de las sustancias relacionadas directamente con el aumento en el riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer. Cuanto mayor sea la cantidad y periodicidad del consumo, mayor será el riesgo de cáncer.

Fuente: Sociedad Estadounidense del Cáncer (ACS), directrices 2020.

Autoras: Isabel Zacarías, Lorena Barrios, Carmen Gloria González.

www.Saldia.cl · www.inta.cl/material-informativo

   / @Saldiachile