



Abril de 2016

# ALIMENTACIÓN Y CÁNCER. CONTROL DE PESO

En nuestra dieta diaria es importante controlar qué comemos, pero también cuánto comemos. Llevar una dieta sana y equilibrada y mantener un peso normal, puede ayudarte a reducir el riesgo de padecer varios tipos de cáncer.

Queremos allanarte el camino para conseguirlo, con información certera y algunos sencillos consejos, para que de manera paulatina estos hábitos saludables se integren por completo en tu vida





Cada vez damos más importancia a la alimentación como un hábito que puede influir sobre la salud. En este sentido, es imprescindible manejar información adecuada acerca de este tema, con el objetivo de conocer exactamente algunos aspectos importantes. Te presentamos algunas de las creencias más comunes en la relación de la alimentación con el cáncer:

- Una dieta diaria rica en frutas, verduras y hortalizas, junto al ejercicio físico regular, son hábitos protectores frente al cáncer. **Verdadero.**
- Hay alimentos que previenen el cáncer. **Falso**. Los alimentos por sí solos no previenen el cáncer sino que favorecen una reducción del riesgo de desarrollar cáncer.
- Por el contrario, el alcohol, las grasas, carnes rojas, bollería industrial y alimentos quemados se confirman como facilitadores de la enfermedad. **Verdadero**. Su consumo debe ser ocasional.
- El té verde, la soja, las bayas de Goji o algunos suplementos vitamínicos previenen el cáncer. Falso.
- La dieta vegetariana es la más sana. **Falso**. Una dieta omnívora equilibrada es igualmente saludable.
- Los alimentos transgénicos guardan relación con la aparición de cáncer. **Falso**. No se ha demostrado científicamente esta relación.
- La obesidad aumenta el riesgo de padecer cáncer. **Verdadero**. Sobre todo determinados tumores como colon, endometrio y recto, entre otros.



# Te interesa...



Información sobre alimentación y cáncer



La manera de empezar a comer sano es pensar en las consecuencias (Fundación Española del Corazón)

# Participa...

¿Cómo te alimentas? Comprueba con este breve test cuál es tu punto de partida para mantener una alimentación sana.



ENTRAR



## TU APORTACIÓN NOS DA VIDA

con tu ayuda podemos financiar investigación, asistir a personas afectadas por cáncer y trabajar en prevención.

HAZTE SOCIO AHORA

#### **Archivo**

#### **CONTROL DE PESO**

Para evitar la obesidad y proteger así tu salud, lo más adecuado es mantenerte en un peso normal. Si quieres saber en qué categoría de peso te encuentras, puedes calcular tu Índice de Masa Corporal (IMC) con una sencilla fórmula.

A partir ahora, si no quieres que subir a la báscula sea un momento doloroso, te ofrecemos algunos sencillos consejos:

- > La condición indispensable para llevar a cabo todas las pautas indicadas a continuación es mantener una alimentación sana y equilibrada, comiendo de todo y con la frecuencia que indica la <u>pirámide</u> de la alimentación.
- > Realiza ejercicio de manera regular, no puedes desatender esta práctica saludable. El control de peso siempre debe ir ligado al ejercicio físico, salvo prescripción médica.
- > Reduce alimentos ricos en grasa (bollería, quesos grasos, embutidos, etc.). No puedes comer algo que no tengas en casa, así que si los compras de manera ocasional, mejor.
- > Procura mantener los horarios de comida y hazlo cinco veces al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Te permitirá reducir la ansiedad y comer de manera moderada.
- > Si picas entre comidas, mejor que sean alimentos bajos en calorías, como fruta, zanahorias, pepinillos en vinagre, etc., o bien mastica chicles sin azúcar.
- > Evita distracciones mientras comes (ver la televisión, el móvil o leer un libro). Podrías no darte cuenta de la cantidad de alimento que consumes.
- > Nunca repitas plato y retira las sobras de la mesa una vez que te hayas servido, para evitar así tentaciones.
- > Si tienes mucha hambre bebe dos vasos de agua antes de empezar a comer, te ayudarán a saciarte antes y a comer menos.
- > Mastica bien cada bocado. El truco para ayudarte será dejar los cubiertos en la mesa y no volver a cogerlos hasta que hayas masticado y tragado.

De esta forma dejarás el tiempo necesario para que tu cerebro reciba la sensación de saciedad.

- Siempre que puedas, prepara como primer plato ensaladas variadas. Suelen ser bajas en calorías y te saciarán antes. Además, contienen alimentos que debes comer a diario.
- > Echa mano del autoengaño y sírvete la comida en platos pequeños. A la vista parecerá que comes una mayor cantidad.

< Anterior Siguiente >

## TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



# **ALIMENTACIÓN Y CÁNCER**

Conocimientos y creencias



# ¿SERÁ TU CIUDAD?

Descubre cuál es la siguiente ciudad que se pone en marcha.











