



## Consejos saludables

- Mantenga un peso saludable.
- Realice al menos 30 minutos diarios de actividad física.
- Reduzca el consumo de alcohol.
- Deje el hábito de fumar.
- Consuma frutas, vegetales y alimentos altos en fibra.



Programa de Prevención de Cáncer  
**Secretaría Auxiliar para la  
 Promoción de la Salud**  
**Departamento de Salud**  
 Tel. 787-765-2929 Ext. 4125  
<http://www.salud.pr.gov>  
**Programas**

División de Control de Tabaco y Salud Oral  
 División para la Prevención y Control de  
 Enfermedades Crónicas

- Programa Prevención de Cáncer
- Programa para la Prevención y Control de Diabetes
- Programa de Asma
- Programa de Automanejo de Condiciones crónicas
- Programa de Geriatría

Centro y Registro de Alzheimer  
 División de Salud y Bienestar  
 Internado en Dietética  
 Programa de Promoción y Educación

This publication was supported by the Grant 2B00T009046, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

Revisado: Mayo 2017



GOBIERNO DE PUERTO RICO  
 Departamento de Salud



# Alimentos contra el cáncer



## ¡Todos estamos a riesgo de desarrollar cáncer!

Una buena alimentación puede reducir ese riesgo. A continuación se presentan algunas recomendaciones para una alimentación saludable.

- Aumente su consumo de frutas, vegetales y granos íntegros.
- Al cocinar, use métodos más saludables como asar o hervir. Evite consumir productos fritos.
- Limite el consumo de carnes rojas y ahumadas. Ingiera carnes con bajo contenido de grasa, como pollo, pavo y pescado.
- Limite el consumo de alimentos altos en calorías, alimentos con azúcares añadidas, bajos en fibra, altos en grasa o procesados.
- Seleccione productos bajos en sodio.
- Consuma de 6 a 8 vasos de agua al día.
- Seleccione alimentos ricos en **fitoquímicos** y **antioxidantes**.

## ¿Qué son los fitoquímicos?

Los **fitoquímicos** están presentes en alimentos de origen vegetal. Éstos reducen el riesgo de enfermedades del corazón, estimulan la respuesta inmunológica, actúan como antioxidantes y **reducen el riesgo de cáncer de seno, ovarios, colon y próstata**.



Fitoquímicos	Fuentes
<b>Carotenoides</b>	Melocotones, mangó, melón cantaloupe, zanahoria, calabaza, espinaca, tomate, brécol y batata mameya
<b>Curcumino</b>	Turmeric o Cúrcuma (especia color amarillo)
<b>Lignanos</b>	Granos íntegros y linaza
<b>Monoterpenos</b>	Frutas cítricas y aceites
<b>Ácidos Fenólicos</b>	Semillas de café, uvas, peras, manzanas, papa, avena, soya, fresas y cerezas (cherries)
<b>Taninas</b>	Uvas, lentejas, té y vino
<b>Saponinas</b>	Vegetales verdes, papas y tomates
<b>Fitoesteroles</b>	Semillas de soya, leche de soya, tofu y harina de soya
<b>Isotiocianatos</b>	Brécol, coliflor y repollo

## ¿Qué son los antioxidantes?

Los **antioxidantes** son sustancias que pueden prevenir o retrasar algunos daños en las células, producidos por la contaminación y los estilos de vida. Se encuentran en muchos alimentos.

Antioxidantes	Fuentes
<b>Beta carotenos</b>	Melocotones, mangó, zanahoria, papa, batata mameya, calabaza, espinaca, y melón cantaloupe
<b>Luteína</b>	Calabaza, maíz, huevos, espinacas y vegetales de hoja verde oscuro y brécol
<b>Licopeno</b>	Tomate, melón, toronja roja y pimientos rojos
<b>Selenio</b>	Pollo, nueces de Brasil, queso cheddar, granos y cereales enriquecidos, pescado, carne, pavo, huevo y requesón (cottage cheese)
<b>Vitamina A</b>	Queso, huevo, atún, espinacas, zanahoria, leche fortificada y melón cantaloupe
<b>Vitamina C</b>	Acerola, kiwi, guayaba, pimientos, chinas, piña, papaya, mangó, jugo de tomate, guisantes, y fresas
<b>Vitamina E</b>	Kiwi, mangó, nueces, aceite vegetal, semillas de girasol, espinacas, germen de trigo y brécol