

Un estudio científico publicado por el **Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer** indica que un 1/3 de los doce tipos de cáncer más comunes en los países ricos y una 1/4 parte de los casos en los países pobres o en el mundo en desarrollo podrían evitarse con una dieta equilibrada..., una buena nutrición y ejercicio. Definitivamente el impacto de nuestras elecciones y el ambiente en que vivimos puede influir negativamente sobre el riesgo de cáncer. A continuación le presentamos la Guía Preventiva propuesta por la Sociedad Americana del Cáncer.



Objetivo: Vivir más y en Plenitud

Guía de Prevención de la Sociedad Americana del Cáncer

	<p>1. Mantenga un peso saludable durante toda la vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Equilibre su consumo de calorías con la actividad física. ❖ Evite el aumento excesivo de peso durante toda la vida. (*) ❖ Logre y mantenga un peso saludable si actualmente tiene sobrepeso u obesidad.
	<p>2. Adopte un estilo de vida físicamente activo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Adultos: actividad física de moderada a vigorosa por lo menos 30 minutos que sea adicional a las actividades habituales, durante cinco días o más de la semana; se prefiere entre 45 a 60 minutos de actividad física intencional.. ❖ Niños y adolescentes: actividad de moderada a vigorosa por lo menos 60 minutos por día durante al menos cinco días a la semana.
	<p>3. Adopte una dieta saludable con énfasis en alimentos de origen vegetal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Consuma alimentos y bebidas en cantidades que le ayuden a lograr y a mantener un peso saludable. ❖ Coma cinco o más porciones de una variedad de frutas y verduras al día. ❖ Opte por los granos enteros sobre los procesados (refinados). (**) ❖ Limite el consumo de carnes rojas y procesadas.
	<p>4. Si toma bebidas con alcohol, limite su consumo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Las mujeres deberán limitar su consumo a no más de una bebida por día, mientras que los hombres a no más de dos bebidas por día. (***)

Fuente: Sociedad Americana del Cáncer

(*) Solicite a su nutricionista que determine su Índice de masa Corporal (IMC), manténgase en el rango óptimo (de 18.5 a 24.5 Kgm²). Mida su grasa corporal periódicamente, la cual debe encontrarse en el rango saludable siguiente: Hombres de 17% a 20% y Mujeres de 21% a 25%.

(**) Los alimentos que corresponden al grupo de Granos Enteros son los siguientes: avena, arroz integral, trigo, pan integral, quinua.

(***) 1 porción de alcohol corresponde a los siguientes ejemplos: 13oz de cerveza ó 5 oz de vino ó 1.5oz de whisky ó vodka.