

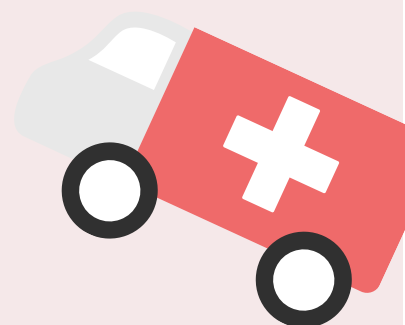
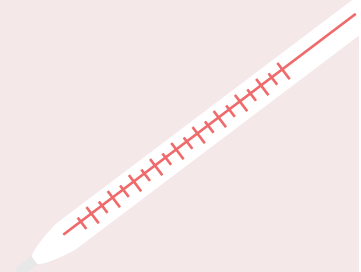
RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL CÁNCER

Estas diez recomendaciones para la prevención del cáncer provienen del Segundo Informe de Expertos de la WCRF / AICR.

- 1 ESTÉ LO MÁS DELGADO POSIBLE SIN ESTAR BAJO DE PESO
- 2 MANTÉNGASE FÍSICAMENTE ACTIVO DURANTE AL MENOS 30 MINUTOS TODOS LOS DÍAS. LIMITE LOS HÁBITOS SEDENTARIOS.
- 3 EVITE LAS BEBIDAS AZUCARADAS. LIMITE EL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGETICAS
- 4 INGIERA UNA VARIEDAD DE VERDURAS, FRUTAS, CEREALES INTEGRALES Y LEGUMBRES, COMO LOS FRIJOLES.
- 5 LIMITE EL CONSUMO DE CARNES ROJAS (COMO CARNE DE RES, CERDO Y CORDERO) Y EVITE LAS CARNES PROCESADAS O EMBUTIDOS.
- 6 LIMITE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS A 2 PARA HOMBRES Y 1 PARA MUJERES AL DÍA.
- 7 LIMITE EL CONSUMO DE SAL O ALIMENTOS PROCESADOS CON SAL (SODIO).
- 8 NO USE SUPLEMENTOS PARA PROTEGERSE CONTRA EL CÁNCER.
- 9 *LO MEJOR PARA LAS MADRES ES AMAMANTAR EXCLUSIVAMENTE POR HASTA 6 MESES Y LUEGO AGREGAR OTROS LÍQUIDOS Y ALIMENTOS.
- 10 *DESPUÉS DEL TRATAMIENTO, LOS SOBREVIVIENTES DE CÁNCER DEBEN SEGUIR LAS RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER.

* Recomendaciones especiales de población

Y siempre recuerde: no fume ni mastique tabaco



**NUEVA
VIDA**