





Limita la carne roja

No comas más de 510 gramos (18 onzas) de carne roja cocida a la semana. La carne roja contiene sustancias que han sido ligadas al cáncer colorrectal.

El puerco, cordero, venado, búfalo y res, incluyendo las hamburguesas, todas son carnes rojas.

Así es como 510 gramos (18 onzas) se ven divididos en múltiples porciones por semana.

8 pelotas de golf 63.75 gramos (2.25 oz.) por porción	
6 paquetes de cartas 85 gramos (3 oz.) por porción	
4 pelotas de tenis 127.5 gramos (4.5 oz.) por porción	
2 pelotas de sóftbol 255 gramos (9 oz.) por porción	



Prueba estas opciones de proteína saludables.

- Proteína vegetal como el frijol, las leguminosas o legumbres, y la soya
- Pollo y pescado
- Productos lácteos bajos en grasa como el yogurt y la leche descremada o light

www.mdanderson.org/food

© The University of Texas MD Anderson Cancer Center
Noviembre 2019 | 713-792-3363

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®

Evita la carne procesada

Cuando la carne es procesada para conservarla, forma sustancias que causan cáncer. Comer estas carnes puede dañar tu ADN, aumentando tu riesgo a cáncer colorrectal.



Elige opciones de proteínas más saludables

- Pechuga de pollo o pavo (horneada, asada o a la parrilla, pero no ahumada)
- Pescado (horneado o a la parrilla)
- Proteínas vegetales como frijoles, leguminosas o legumbres y soya



Evita estos productos

- Tocino
- Chorizo
- Salchichas
- Pepperoni
- Jamón ahumado
- Embutidos
- Carne enlatada
- Carnes frías o fiambres
- Salami
- Lomo ahumado
- Mortadela
- Longaniza

Estas carnes han sido procesadas ahumándolas, tratadas con sal, o agregando químicos y preservativos.

Aún las carnes libres de nitrato, o sin procesar, pueden formar pequeñas cantidades de sustancias en tu cuerpo que causan cáncer.