

# Ideas para comer saludable

Una dieta saludable puede ayudarte a mantener un peso saludable y reducir tu riesgo a cáncer y otras enfermedades.

## Coma comidas saludables

Llena dos tercios de tu plato con vegetales, frutas, granos enteros, frijoles, nueces y/o semillas. El otro tercio del plato puede ser proteína animal magra, como pollo o pescado, o proteína de origen vegetal, como tofu o frijoles.

Estos alimentos repletos de nutrientes ofrecen fibra, antioxidantes y fitonutrientes que pueden ayudar a mejorar su digestión y a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades, como el cáncer.

## Come menos carne roja

No comas más de 18 onzas de carne roja cocida a la semana. La carne roja incluye carne de res, cerdo, cordero y venado.

Una porción es 3 onzas. Eso es el tamaño de un baraja de cartas.

## Evita las carnes procesadas

Las carnes procesadas incluyen jamón, tocino, salchichas, chorizo y carnes frías o fiambres.

## Come menos productos salados y procesados con sal (sodio)

Limita la sal a menos de 2,400 milligramos al día. Eso es cerca de una cucharadita de sal.

## Evita bebidas azucaradas y comidas bajas en nutrientes y altas en calorías

Demasiadas comidas altas en calorías y bebidas azucaradas pueden conducir a subir de peso y aumentar tu riesgo a cáncer.

## Limita alcohol

Para prevenir el cáncer, es mejor **no** beber alcohol.

**El exceso de grasa corporal puede conducir a cánceres de esófago, páncreas, colon, recto, seno (después de la menopausia), útero, riñón, ovario y de la vesícula biliar.**



[MDAnderson.org/Food](https://MDAnderson.org/Food)

© The University of Texas MD Anderson Cancer Center  
Mayo 2025

THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MD Anderson**  
~~Cancer Center~~

Making Cancer History®

# Consejos para estar en forma

Mantenerte activo/a puede ayudarte a conservar un peso saludable y reducir tu riesgo a cancer y otras enfermedades.

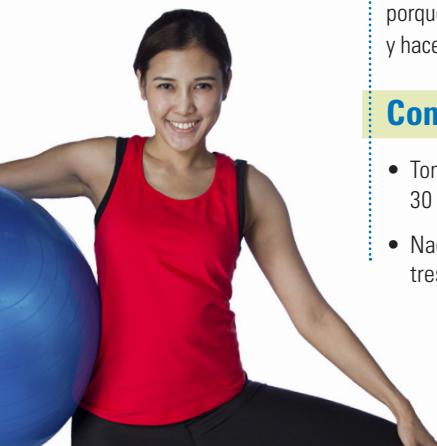
Incrementa tu nivel de actividad y disminuirás tu riesgo de cáncer.

## Siéntate menos

Sentarse mucho tiempo causaría que aumente tu grasa corporal

### Como empezar

- Levántate y muévete por un minuto o dos cada hora mientras estés despierto/a.



## Estimula los latidos de tu corazón

Proponte hacer mínimo 150 minutos de actividad **moderada** cada semana. Caminata rápida, bailar o jardinería aumentan los latidos y te hace quedar sin aliento.

### O

Proponte hacer mínimo 75 minutos de actividad **vigorosa** cada semana. Correr, jugar básquetbol o nadar son vigorosas porque te hacen respirar profundamente y hace difícil poder hablar.

### Como empezar

- Toma una caminata rápida por 30 minutos, cinco veces a la semana.
- Nadar vueltas durante 25 minutos, tres veces a la semana.

Ser inactivo/a puede aumentar tu riesgo de cáncer de colon, cáncer de seno después de la menopausia y útero. También podría aumentar tus posibilidades de cánceres de pulmón o páncreas.

## Fortalece tu cuerpo

Haz ejercicios de resistencia por lo menos dos veces a la semana para mantener un peso saludable. Ejercicios de resistencia pueden incluir el uso de pesas, aparatos con pesas, bandas/tubos de resistencia o tú mismo peso.

### Como empezar

- Escoge entre sentadillas, zancadas, levantamiento de piernas, lagartijas, flexiones de bíceps y extensiones de tríceps, abdominales y planchas.
- Siempre deja descansar tus músculos por 48 horas después de hacer ejercicios de resistencia

[www.MDAnderson.org/Exercise](http://www.MDAnderson.org/Exercise)

© The University of Texas MD Anderson Cancer Center  
Mayo 2025

THE UNIVERSITY OF TEXAS  
**MD Anderson**  
~~Cancer~~ Center  
Making Cancer History®