

# GUÍA de ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿QUÉ HÁBITOS  
PUEDES CAMBIAR  
PARA PREVENIR  
UN CÁNCER?





# CUIDAR LA ALIMENTACIÓN REDUCE EL RIESGO DE DESARROLLO DE CÁNCER

Comer saludable no debería ser ese propósito de año nuevo que piensas enero tras enero, sino que debería formar parte de nuestra rutina diaria. Porque una buena alimentación no solo contribuye a una mejora en tu bienestar, sino que también ayuda a la prevención de múltiples enfermedades, como es el caso del cáncer.

Según indica la ciencia, no sólo el sobrepeso y la obesidad están relacionados con las degeneraciones celulares y otros problemas de salud, sino que cualquiera que no lleve buenos hábitos de vida puede aumentar el riesgo a cualquier edad.

Cuidando tu alimentación no solo mejoras tu **calidad de vida diaria** presente y futura, sino que también reduces la **probabilidad** de aparición de muchísimas enfermedades, entre ellas, el **cáncer**. Y es que, el 20% de los cánceres serían evitables con actividad física y buenos hábitos alimenticios, como bien indica el Código Europeo del Cáncer.

Una correcta nutrición y alimentación:

- **Mejora el Sistema inmunitario**, que defiende a nuestro organismo de células tumorales.
- **Mejora nuestra microbiota**, clave para la digestión, para maximizar la absorción de nutrientes, equilibrar el sistema endocrino, mantener fuerte el sistema inmunitario y controlar la ansiedad.
- **Aporta antioxidantes**, que ayudan a prevenir oxidaciones/mutaciones en nuestras células.

La alimentación siempre debe ir a FAVOR y no en contra de la salud.

Tienes en tus manos la **GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE: ¿QUÉ HÁBITOS PUEDES CAMBIAR PARA PREVENIR UN CÁNCER?** donde te presentamos un decálogo con 10 consejos prácticos que puedes incorporar fácilmente a tu vida diaria para lograr una alimentación más saludable. Al seguir estos consejos, estarás mejorando tu alimentación a la vez que reduces el riesgo de desarrollar cáncer. ¿Te animas a seguirlos?

## 10 CLAVES PARA CUIDAR TU SALUD DESDE DENTRO

**1** Cuenta colores no calorías: come muchos colores de frutas y verduras, enriquecerás tus platos sin darte cuenta.



**2** Bebe agua, evitando alcohol y refrescos edulcorados o azucarados.



**3** Carbohidratos: prioriza verduras, frutas, legumbres, pseudocereales y cereales siempre integrales.

**4** Grasas: reduce las grasas saturadas, prioriza las grasas de pescados, frutos secos, semillas y AOVE.



**5** Proteínas: elige las naturales sin procesar, limitando el consumo de carne roja. Los lácteos: siempre naturales y sin edulcorar.



**6** Come RICO, si no DISFRUTAS de lo que comes es imposible mantener un hábito.

**7** Que tus platos en comida y cena incluyan: ½ verdura, ¼ proteína magra natural, ¼ carbohidratos (cereales integrales, legumbres...) + grasa saludable.



**8** Haz deporte y mantente activo.



**9** Duermes al menos 7h al día.

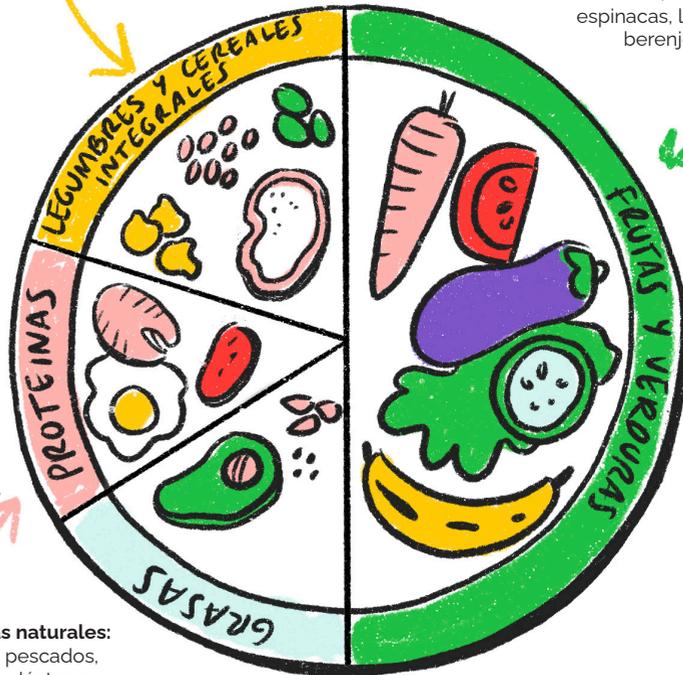


**10** Mantén el estrés a raya, y si sientes que puede contigo, pide ayuda.

## TE ENSEÑAMOS A PREPARAR UN PLATO EQUILIBRADO

**Hidratos de carbono  
contundentes:** Legumbres,  
quinoa, arroz integral,  
avena, harinas 100% integrales,  
verduras ricas en almidón  
(patata, calabaza, boniato,  
yuca, zanahoria).

**Hidratos de carbono  
ligeros:** verduras bajas  
en almidón como  
brócoli, acelgas,  
espinacas, lechuga y  
berenjena.



**Proteínas naturales:**  
carnes, pescados,  
huevos, lácteos,  
marisco/molusco...

**Grasas buenas:** AOVE,  
aguacate, semillas,  
frutos secos crudos.

## ¿PERDIDIX CUANDO VAS A HACER LA COMPRA?

No te preocupes, te ayudamos para que cuando  
vayas a la compra no te olvides de algunos  
alimentos saludables que no deben faltar:

### CHECK LIST LO QUE NO DEBE FALTAR EN TU COMPRA

#### VERDURAS

- Espinacas frescas
- Brócoli
- Zanahoria
- Tomates
- Coliflor
- Repollo
- lechuga
- Calabacín
- Pimientos
- Cebolla
- Atún
- Salmón
- Pescado blanco (gallo, merluza...)
- Pollo
- Pavo

#### LÁCTEOS

- Leche
- Yogur natural
- Queso fresco

#### CEREALES

- Arroz integral
- Avena

#### FRUTAS

- Arándanos
- Fresas
- Manzanas
- Naranjas
- Plátanos
- Aguacates

- Quinoa

#### LEGUMBRES

- Garbanzos
- Lentejas

#### OTROS

- Semillas de chía y lino
- Nueces
- AOVE

- HUEVOS



Contenido adaptado del Código Europeo contra el Cáncer. Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC). Comisión Europea: *Doce formas de reducir el riesgo de cáncer - ¿En qué consiste una alimentación saludable?* [ 11 de julio de 2023].

Disponible en:



Creado con:



Ilustraciones de:

lyona

Con la colaboración de:



Una iniciativa de  asociación española contra el cáncer

