

# GUIA D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

QUINS HÀBITS  
POTS CANVIAR  
PER PREVENIR  
EL CÀNCER?





# CUIDAR LA TEVA ALIMENTACIÓ REDUEIX EL RISC DE DESENVOLUPAMENT DE CÀNCER

Menjar saludable no hauria de ser aquell propòsit d'any nou que et marques cada gener, sinó que hauria de formar part de la nostra rutina diària. Perquè una bona alimentació no solament contribueix a una millora en el teu benestar, sinó que també ajuda a la prevenció de múltiples malalties, com és el cas del càncer.

Segons indica la ciència, no sols el sobrepès i l'obesitat estan relacionats amb les degeneracions cel·lulars i altres problemes de salut, sinó que qualsevol que no hagi adquirit bons hàbits de vida pot augmentar el risc a qualsevol edat.

Cuidant la teva alimentació no només millores **la teva qualitat de vida diària**, present i futura, sinó que també redueixes **la probabilitat** d'aparició de moltíssimes malalties. Entre elles, **el càncer**. I és que, el 20% dels càncers serien evitables amb activitat física i bons hàbits alimentaris, com bé indica el Codi Europeu del Càncer.

Una correcta nutrició i alimentació:

- **Millora el Sistema immunitari**, que defensa al nostre organisme de cèl·lules tumorals.
- **Millora la nostra microbiota**, clau per a la digestió, per a maximitzar l'absorció de nutrients, equilibrar el sistema endocrí, mantenir fort el sistema immunitari i controlar l'ansietat.
- **Aporta antioxidants**, que ajuden a prevenir oxidacions/mutacions en les nostres cèl·lules.

L'alimentació sempre ha d'anar a favor i no en contra de la salut. Tens a les teves mans la **GUIA D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE: QUINS HÀBITS POTS CANVIAR PER A PREVENIR UN CÀNCER?** on et presentem un decàleg amb 10 consells pràctics que pots incorporar fàcilment a la teva vida diària per a aconseguir una alimentació més saludable. Seguint aquests consells, estaràs millorant la teva alimentació alhora que redueixes el risc de desenvolupar càncer. T'animes a seguir-los?

# 10 CLAUS PER CUIDAR LA TEVA SALUT

1

Compta colors no calories: menja molts colors de fruites i verdures, enriquiràs els teus plats sense adonar-te.



2

Beu aigua, evitant alcohol i refrescos edulcorats o ensucrats.



4

Greixos: redueix els greixos saturats, prioritza els greixos de peixos, fruita seca, llavors i AOVE.



5

Proteïnes: tria les naturals sense processar, limitant el consum de carn vermella. Els lactis: sempre naturals i sense edulcorar.



7

Que els teus plats en menjar i sopar incloguin: ½ verdura, ¼ proteïna magra natural, ¼ carbohidrats (cereals integrals, llegums...) + greix saludable.



8

Fes esport i porta un estil de vida actiu.



3



Carbohidrats: prioritza verdures, fruites, llegums, pseudo-cereals i cereals sempre integrals



6

Gaudeix menjant, ja que si no és impossible mantenir l'hàbit.

9

Dorm almenys 7h al dia.



10

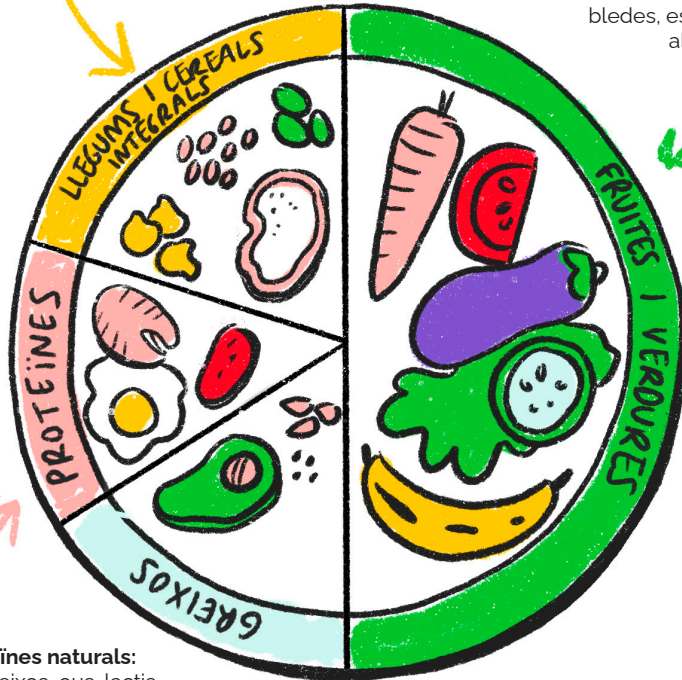
Mantingues l'estrès a ratlla, i si sents que pot amb tu, demana ajuda.



## T'ENSENYEM A PREPARAR UN PLAT EQUILIBRAT

**Hidrats de carboni  
contundents:** Llegums,  
quinoa, arròs integral,  
civada, farines 100%  
integrals, verdures riques  
en midó (patata, carabassa,  
moniato, iuca, pastanaga).

**Hidrats de carboni  
lleugers:** verdures baixes  
en midó com a bròcoli,  
bledes, espinacs, enciam i  
albergínia



**Proteïnes naturals:**  
carns, peixos, ous, lactis,  
marisc/mollusc...

**Greixos saludables:**  
AOVE, alvocat, llavors,  
fruita seca crua.

## PERDUT/DA QUAN VAS A FER LA COMPRA?

No et preocupis, t'ajudem perquè quan vagis  
a la compra no t'oblidis d'alguns  
aliments saludables que no poden faltar:

### CHECK LIST EL QUE NO POT FALTAR A LA TEVA COMPRA

#### VERDURES

- Espinacs frescos
- Bròcoli
- Pastanagues
- Tomàquets
- Coliflor
- Col de cabdell
- Enciam
- Carbassó
- Pebrots
- Ceba
- Tomatina
- Salmó
- Peix blanc (gall, lluç...)
- Pollastre
- Gall d'indi

#### LACTIS

- Llet
- Iogurt natural
- Formatge fresc

#### CEREALS

- Arròs integral
- Avena
- Quinoa

#### FRUITES

- Nabius
- Maduixes
- Pomes
- Taronjes
- Plàtan
- Alvocat

#### LLEGUMS

- Cigrons
- Llenties

#### ALTRES

- Llavors de xia i lli
- Anous
- AOVE

#### PROTEINES

- Ous



Contingut adaptat del Codi Europeu contra el Càncer.  
Centre Internacional de Recerques sobre el Càncer  
(IARC). Comissió Europea: *Dotze maneres de reduir el  
risc de càncer - En què consisteix una alimentació salu-  
dable?* [ 11 de juliol de 2023].

Disponible a:



Great amb:



Il·lustracions de:

lyona

Amb la col·laboració de:



Una iniciativa de  asociación española contra el cáncer

