



Está demostrado que se puede **reducir el riesgo de cáncer** mediante **comportamientos alimentarios y de actividad saludables**. Se considera que quienes comen principalmente **alimentos de origen vegetal** (frutas, verduras, legumbres, cereales no transformados y semillas) tienen un **riesgo de padecer cáncer un 11% menor** que quienes consumen pocos alimentos de este tipo.

➔ ¿Qué alimentos y nutrientes influyen en el riesgo de cáncer?

- El mensaje nutricional más importante en la prevención del cáncer es **“coma la cantidad de alimento adecuada para no engordar”**.
- A ello puede contribuir un **consumo equilibrado de alimentos**: consumir **muchos de origen vegetal**, ricos en fibra alimentaria, y **evitar los muy energéticos**, los que contienen muchas calorías en una porción pequeña, que suelen tener muchas grasas animales y azúcares (la denominada comida rápida, la muy transformada o muchos aperitivos salados), y las **bebidas azucaradas**.
- Se recomienda **consumir muchos alimentos de origen vegetal** (frutas y verduras, legumbres y cereales integrales ricos en diversos nutrientes y en fibras alimentarias) para que **disminuya la probabilidad de cáncer del aparato digestivo**.
- Es conveniente **comer poca carne roja**, en particular carne transformada, para **prevenir el cáncer colorrectal**, y **ser parco en el consumo de sal** y alimentos salados o con sal añadida, para **prevenir el de estómago**.
- Se aconseja **limitar el consumo de alcohol**, aunque lo mejor para la prevención del cáncer es evitar las bebidas alcohólicas.



Colabora:

Plan General de Actividades Preventivas 2020

➔ ¿Qué precauciones deben tenerse con el consumo de sal?

- La mayor parte de **la sal que ingerimos** no viene de la que nosotros mismos añadimos a la comida (al cocinar o en la mesa), sino de **alimentos preparados** (muy transformados). A veces nos llevamos sorpresas: por ejemplo, el **pan** contribuye mucho al consumo de sal, y también algunos **cereales para el desayuno**, algunas **sopas y salsas de lata o de sobre**, y las **patatas fritas de bolsa** o similares. Ciertos alimentos son especialmente salados, como la **carne** o los **pescados ahumados o curados**; lo mejor es **evitarlos en la medida de lo posible**.



- La mejor manera de controlar el consumo de sal es poder prepararse la comida con ingredientes básicos y **no recurrir a platos industriales precocinados y carnes transformadas**. Conviene **leer atentamente la etiqueta** de los alimentos preparados. Siempre ayuda **no poner mucha sal al cocinar, ni añadirla al ir a comer**.
- Puede ser difícil saber qué alimentos son especialmente salados, pero la etiqueta indicará generalmente la cantidad de sal. En general, se consideran de **alto contenido en sal** los alimentos que contienen **más de 1,5 g de sal por 100 g** de producto y las **bebidas** que contienen más de **0,75 g de sal por 100 ml** de producto.
- Se recomienda **no sobrepasar 5-6 g de sal al día** para **reducir el riesgo de cáncer de estómago** y de **hipertensión arterial**, de **cardiopatía** y de **accidente cerebrovascular**.

En resumen:

- ➔ Consumir gran cantidad de **cereales integrales, legumbres, frutas y verduras**.
- ➔ Limitar los **alimentos hipercalóricos** (ricos en azúcar o grasa) y evitar las **bebidas azucaradas**.
- ➔ Evitar la **carne procesada**; **limitar** el consumo de **carne roja** y de **alimentos con mucha sal**.

La información y las recomendaciones que aparecen en esta ficha son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con tu condición personal, consulta a tu médico.

Colabora:

Plan General de Actividades Preventivas 2020