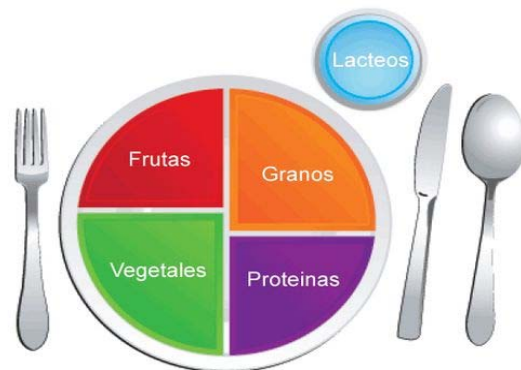


Objetivos de Esta Sesión

- Mejor conocimiento sobre cómo puede tomar decisiones todos los días para promover la salud de su cuerpo
- Aprendiendo cómo usar Myplate para crear comidas saludables
- Aprender sobre la importancia de la actividad física



La verdad es que no hay un solo alimento o sustancia alimenticia que pueda prevenir o curar el cáncer.

Importancia de una dieta rica en nutrientes

- Esto significa que los alimentos que usted consume son ricos en nutrientes, vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos que promueven la salud.
- Pone las probabilidades a su favor para reducir su riesgo de problemas de salud.
- Los alimentos ricos en nutrientes incluyen frutas, verduras, granos integrales, nueces y frijoles secos. Al obtener una variedad de cada uno de estos grupos, obtendrá una buena variedad de nutrientes para ayudar a reducir su riesgo de salud.



Reglas para construir una comida saludable

- 50% Frutas y Verduras
- 25% Granos Enteros
- 25% de Proteínas Lean

No Olvide

- Productos lácteos bajos en grasa / reducir grasas
- Agua



Frutas y Vegetales

Porción

- Vegetales: 3 tazas
- Frutas: 2 tazas

Comer diferente variedad de colores en sus frutas y verduras

Comer frutas y verduras de colores fuertes

Suplementar al cuerpo con fibra, vitaminas y minerales

Super Frutas y Verduras

Bayas

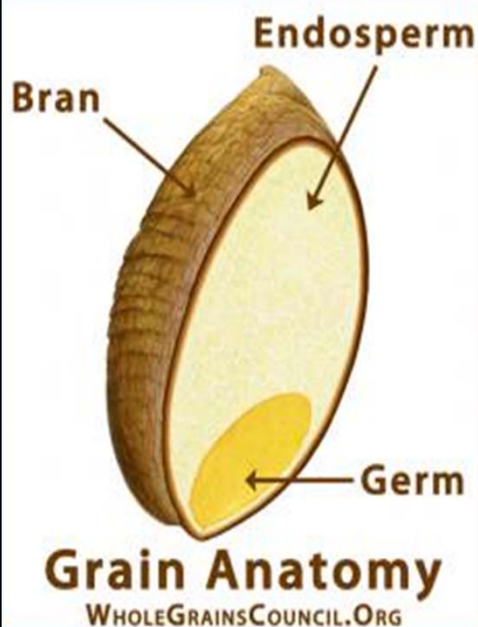
- Los antioxidantes juegan un papel importante en la prevención de algunas condiciones médicas
- Comer dieta rica en frutas y verduras en lugar de suplementos

Vegetales crucíferos: brócoli, repollo, col rizada y coliflor

- Fotoquímicos que producen enzimas protectoras que se liberan cuando se mastica vegetales crudos

Ajo

- Los compuestos que causan el olor fuerte que tiene el ajo ayuda a detener la formación de sustancias cancerosas en su cuerpo



Granos

Porción recomendada:

- 6 oz para las mujeres
- 8 oz para los hombres
- Seleccionar Productos de grano integral
 - Lista de Ingredientes : La primer palabra debe de ser **Whole Wheat Flour**
 - Nombre del producto : **Debe decir 100% Whole Grain**



Granos enteros

- Los granos enteros son ricos en polifenoles y flavonoides-sustancias bioactivas que han demostrado inhibir el crecimiento del tumor.
- Importantes vitaminas y minerales que apoyan al sistema inmunológico y promueven la salud de los huesos, los ojos, la piel y los sistemas cardiovascular y nervioso.
- Ejemplos de Alimentos de grano entero
 - Panes de grano entero
 - Cereales de Granos integrales
 - Palomitas de maíz, avena, galletas integrales
 - Arroz integral, pasta de grano entero
 - Quinoa, Wild Rice



Proteínas

Variedad de proteínas

- Tamaño de porción para carnes: 3 oz
- Limite las carnes que son altas en grasa como la carne roja
- Escoger carnes bajas en grasa
 - Pollo y Huevos
 - Carne de pavo
- Mariscos
 - Coma 2 a 3 porciones de 4 onzas de pescado a la semana
 - Camarones, Tilapia, Salmón, Sardina, Atún



Fuentes de Proteínas De origen de Plantas

- Alto en Fibra
- Bajo en grasas
- Bajo en costo
- Ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas
- Ejemplos
 - Frijoles: Garbanzo, Pinto, Negro, Lentejas, Soja
 - Nueces y Mantequilla de nueces
 - Semillas
 - Tofu

Frijoles



- Principales alimentos protectores contra el cáncer.
- Contiene macronutrientes y carbohidratos junto con un surtido de vitaminas, minerales y otros nutrientes de las plantas.
- Frijoles, guisantes y lentejas son muy saludables y contienen mucha fibra
- Las bacterias beneficiosas mastican la fibra que mantienen las células intestinales saludables.



Productos Lácteos

- Porción Recomendado : 3 tazas al día
- Elija Productos sin grasa y bajos en grasa
- Ejemplos: Leche, Queso, Yogurt

Beneficios a la salud:

- Mejora la salud, y puede reducir el riesgo de osteoporosis.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovascular y diabetes tipo 2, y baja la presión arterial en adultos.



Alimentos que debemos limitar en nuestra dieta

- Alimentos procesados
 - Comidas listas para comer
- Comida frita
- Limitar grasas trans y grasas saturadas

Cocinar con aceites insaturados:

 - aceite vegetal
 - aceite de canola
 - aceite de cacahuete
 - aceite de sésamo
- Alimentos altos en sal, grasa y azúcar
 - Reemplazar las bebidas azucaradas con agua y té
 - Use hierbas frescas y especias para condimentar la comida

6 Alimentos Para Incluir en su Dieta Todos Los Días

- **Frutas y verduras:** 4-5 tazas al día combinadas. No importa si comes más verduras o más frutas.
- **Frijoles, nueces y semillas:** ¡ Comer proteínas vegetales al menos una vez al día! Obtenga una variedad de proteínas vegetales.
- **100% granos enteros:** 2-3 tazas por día (cocido). 1 rebanada de pan de tamaño estándar es equivalente a 1/2 taza.
- **Proteína:** 3 onzas de gramos en las comidas. No es recomendado obtener más a la vez ya que nuestros cuerpos no pueden procesar las extras proteínas a la vez.
- **Líquidos:** Bebe 64 onzas = 2 Litros al día de agua, té o café sin azúcar.
- **Sabor:** Use hierbas y especias en lugar de sal.

Receta Saludable Para Su Platillo



- Coma porciones pequeñas.
- La mitad de su plato debe estar lleno de verduras.
- Las proteínas y los grano deben limitarse a 25 % del plato .
- Escoger Leche y productos lácteos sin grasa y baja en grasa
- Consumir sólo cantidades moderadas de carnes bajas en grasas : pollo , pavo, mariscos y huevos
- Cocine con grasa de vegetales, como el aceite de canola, aceite de maíz, para limitar las grasas saturadas.

¿Por qué necesitamos hacer ejercicio?

- El ejercicio puede ayudar a prevenir o reducir la posibilidad de desarrollar enfermedades crónicas
- Ayuda a mantener un peso saludable
- Fortalece nuestros huesos

¿Cuánto ejercicio necesitamos?

- Los adultos necesitan al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada y ejercicios de fortalecimiento muscular 2 o más días cada semana.
- 30 minutos al día , 5 días a la semana por lo mínimo



Tipos de Ejercicio

Aeróbico

Fortalezca su corazón, pulmones y circulación de sangre

Corriendo, Caminando a paso rápido , Natación, Zumba

Anaeróbico

Fortalecimiento de musculos

Levantar pesas, lagartijas, usando bandas elásticas para hacer ejercicio



10 consejos para Prevenir el Cáncer

1. Mantener un peso saludable.
2. Estar físicamente activo al menos 30 minutos cada día..
3. Evite las bebidas azucaradas. Limite el consumo de alimentos densos en energía.
4. Coma más de una variedad de verduras, frutas, granos enteros y legumbres como frijoles.
5. Limitar el consumo de carnes rojas (como la carne de res, cerdo, y cordero) y evitar las carnes procesadas.
6. Si se consume, limitar las bebidas alcohólicas a 2 para los hombres y 1 para las mujeres al día.
7. Limite el consumo de alimentos salados y alimentos procesados con sal.
8. No use suplementos para protegerse contra el cáncer.
9. Es mejor que las madres amamenten exclusivamente por 6 meses y luego agreguen otros líquidos y alimentos.
10. Después del tratamiento, los sobrevivientes de cáncer deben seguir las recomendaciones para la prevención del cáncer.



Referencias

- Preventing Recurrence, Secondary Cancers. (2017). Retrieved from <http://www.aicr.org/patients-survivors/staying-healthy-after-treatment/preventing-cancer-recurrence-secondary-cancers.html>
- Dietary Guidelines for Americans 2015–2020 8th Edition. (2017, October 24). Retrieved from <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>