



¿Es cierto que la alimentación nos previene de algunos tipos de cánceres?



Sí.

Si incluyes en tu dieta habitual algunos alimentos puedes reducir las posibilidades de padecer algunos tipo de cáncer, y también la aparición de enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad Si a esto le añades ejercicio físico frecuente, tu salud te lo agradecerá.

1- Trata de incluir cinco raciones de frutas y verduras en tu dieta diaria. Disminuye la cantidad de grasas en tu dieta. Está demostrado que una dieta rica en alimentos grasos (tocino, mantequilla, carne de cerdo o cordero) se asocia al cáncer de colon, de próstata y de útero.

2- Elige productos desnatados (leche y queso) que tienen la misma cantidad de calcio que los enteros, pero mucha menos cantidad de grasas de origen animal.

3- Bebe alcohol con moderación. El consumo de alcohol se asocia a cáncer de colon, de mama y de hígado. Si además fumas, hay mayor riesgo de padecer cáncer de cabeza y cuello.

4- Evita el sobrepeso. Los adultos con obesidad tienen más riesgo de padecer enfermedades cardíacas, y aumenta el riesgo de cáncer de colon, útero, mama, esófago, páncreas y riñón.

5- Haz ejercicio moderado y varias veces a la semana. Andar a buen ritmo, hacer senderismo, evitar el ascensor y subir por las escaleras son buenas formas de moverte.

Sigue estos:

5 CONSEJOS



