

## RIESGO DE CÁNCER: ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA

- BOCA Y GARGANTA  
Consumo de alcohol y tabaco
- ESÓFAGO  
Consumo de alcohol y tabaco
- ESTÓMAGO  
Alimentación rica en sal
- PÁNCREAS  
Consumo de alcohol, dieta rica en grasas animales, carne roja y procesada, obesidad
- INTESTINO GRUESO  
Dieta rica en carne roja y procesada y baja en verduras, obesidad
- HÍGADO  
Consumo de alcohol, de alimentos mal conservados y/o contaminados, hepatitis viral, obesidad
- MAMA  
Consumo de alcohol, obesidad
- ÚTERO  
Infección por VIH, obesidad

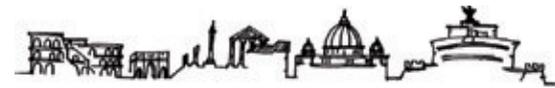
## ESTE MENSAJE PROCEDE DE:

### MTCC

Grupo mediterráneo para la lucha  
contra el cáncer

Una organización internacional  
sin ánimo de lucro cuyo objetivo es  
promover la prevención y la detección  
temprana del cáncer en los  
países mediterráneos

[www.mtcc-prevention.net](http://www.mtcc-prevention.net)



Mediterranean School of Oncology



## COLOMED

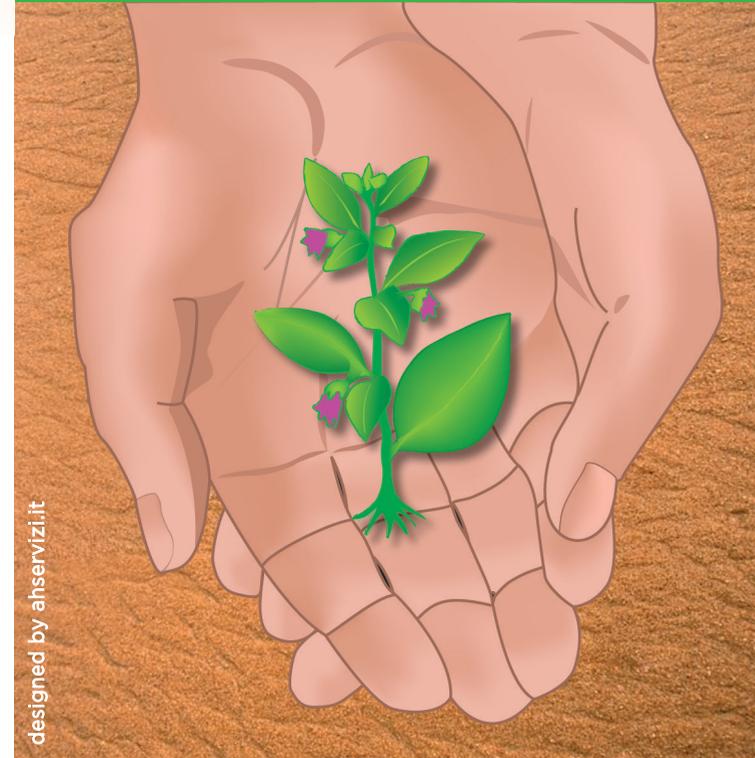


Los países mediterráneos  
contra el cáncer de  
colon y recto

[www.colomed.it](http://www.colomed.it)

Producido por MTCC- ©MTCC

## TU VIDA ESTÁ EN TUS MANOS Una iniciativa de los países mediterráneos contra el cáncer



## EL CÁNCER ES UNA ENFERMEDAD QUE SE PUEDE PREVENIR

Descubre cómo hacer la prevención  
más eficaz

Sigue estos útiles consejos sobre  
alimentación, dieta y estilo de vida

**MTCC**  
mediterranean

 **uicc**  
member organisation

**COLOMED**  


## ALIMENTACIÓN Y CÁNCER

### La alimentación es importante en la prevención del cáncer

1. Uno de cada tres casos de cáncer está causado por una mala alimentación
2. Estudios científicos demuestran que la obesidad aumenta el riesgo de cáncer. La prevención del cáncer empieza en la infancia. Asegúrate que tus hijos sigan una alimentación equilibrada: la obesidad infantil favorece el cáncer.
3. Las mujeres obesas tienen un 50% más de riesgo de desarrollar cáncer de mama y de útero.
4. Las personas obesas tienen un 30% más de riesgo de desarrollar cáncer de intestino y de otros órganos.

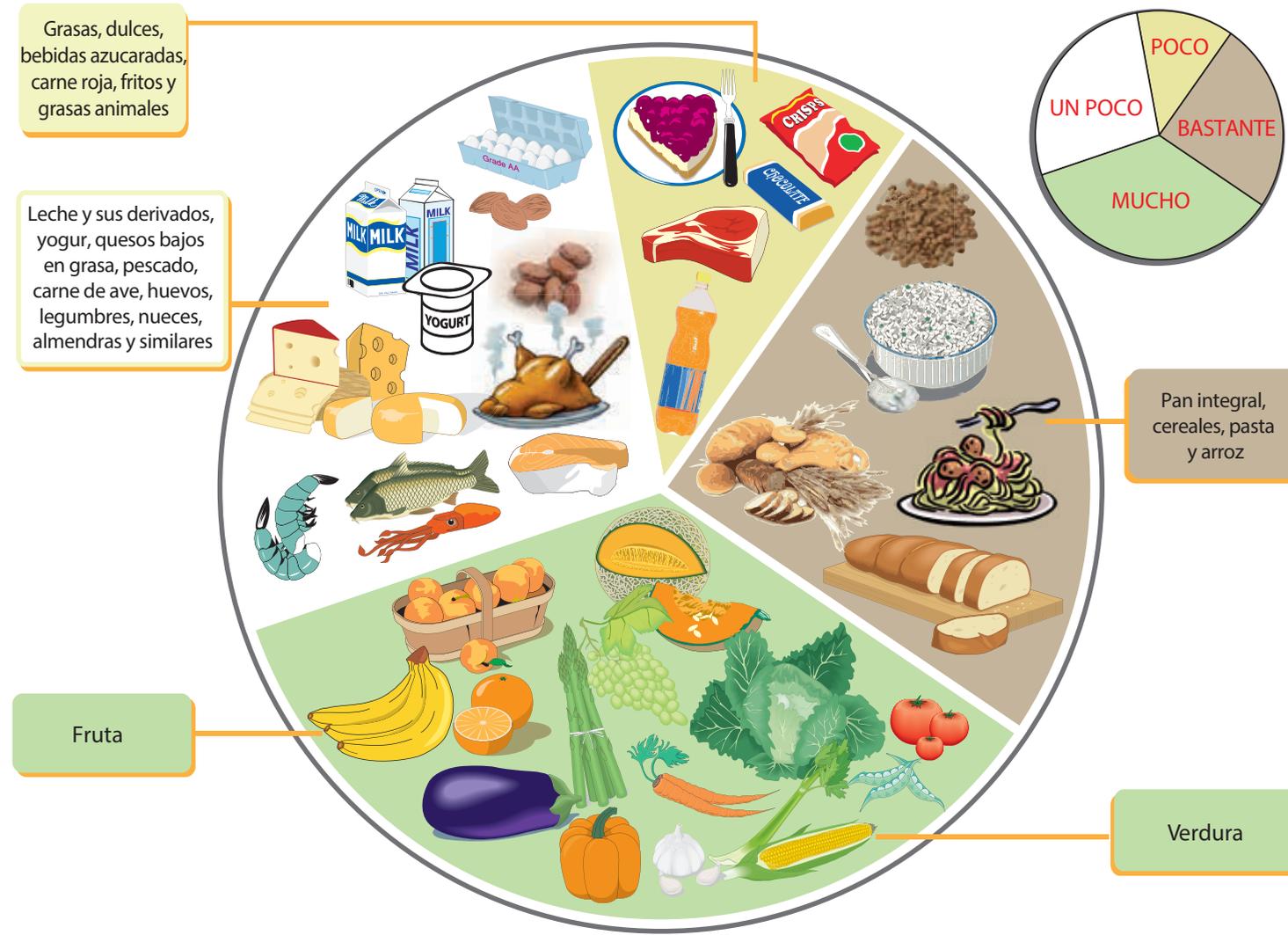
**Descubre cómo prevenir el cáncer  
con una alimentación equilibrada**

## HÁBITOS SALUDABLES

- No fumes y asegúrate que tus hijos no empiecen a fumar.
- Mantén tu peso ideal con al menos 30 minutos de ejercicio físico diario. Cuanto más ejercicio hagas mayores serán los beneficios.
- Mujeres: la lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de mama.
- Come fruta y verdura fresca varias veces al día: contienen fibras y sustancias que previenen el cáncer.
- Come muchos cereales, pan integral y legumbres (frijoles, lentejas...).
- Aliña tus comidas con aceite de oliva, ajo y especias: tienen propiedades anticancerígenas. No cocines alimentos a altas temperaturas.
- Reduce el consumo de sal y de alimentos salados ya que estimulan la producción de sustancias perjudiciales para el estómago.
- Yogur y leche bajos en grasa, gracias a su contenido de calcio, previenen el cáncer de intestino.

## SIGUE UNA DIETA MEDITERRÁNEA TRADICIONAL: PROTÉGETE CONTRA EL CÁNCER

### Organiza tu plato: gran variedad y proporciones equilibradas



## HÁBITOS SALUDABLES

- Reduce el consumo de bebidas alcohólicas. El alcohol puede aumentar el riesgo de cáncer.
- Consume menos carnes rojas (vacuno, cerdo, cordero...) que contienen grasas malas para la salud, y más carnes blancas (pollo y pavo...) y pescado.
- Evite alimentos ricos en calorías como dulces y fritos: provocan sobrepeso y obesidad.
- Guarda los alimentos crudos y cocinados, especialmente las verduras, en la nevera.

## SIEMPRE

Sométete a los exámenes médicos necesarios para detectar el cáncer de útero, mama, intestino y también de próstata, boca y piel

¡Consulta a tu médico!

No olvides que: la DIETA MEDITERRÁNEA protege también contra enfermedades como arteriosclerosis, infarto, ictus y diabetes