



American
Institute for
Cancer
Research

Consejos útiles para prevenir el cáncer



De la serie cómo vivir en
forma saludable y disminuir
el riesgo de cáncer.

Este folleto se basa en el informe del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer-Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (AICR-WCRE, por sus siglas en inglés): Alimentos, nutrición y la prevención del cáncer: Una perspectiva mundial. El informe fue preparado por el Panel Experto del Proyecto Dieta y Cáncer del AICR-WCRE.

John D. Potter, M.B.B.S., Ph.D. (presidente)
*Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson
Seattle, Washington*

Adolfo Chavez, M.D., M.P.H.
*Instituto Nacional de Nutrición
Ciudad de México, México*

Junshi Chen, M.D.
*Academia China de Medicina Preventiva
Beijing, China*

Anna Ferro-Luzzi, M.D.
*Instituto Nacional de Nutrición
Roma, Italia*

Tomio Hirohata, M.D., Dr.S.Hyg.
*Universidad de Nakamura
Fukuoka, Japón*

Philip James, C.B.E., M.D., F.R.C.P., F.R.S.E.
*Instituto de Investigación Rowett
Aberdeen, Reino Unido*

Fred F. Kadlubar, Ph.D.
*Centro Nacional para la Investigación Toxicológica
Jefferson, Arkansas*

Festo P. Kavishe, M.D.
*UNICEF, Oficina del Directorio General para el Asia
Oriental y el Pacífico*

Laurence N. Kolonel, M.D., Ph.D.
*Universidad de Hawái
Honolulu, Hawái*

Suminori Kono, M.D., M.Sc.
*Universidad de Kyushu
Fukuoka, Japón*

Kamala Krishnaswamy, M.D.
*Instituto Nacional de Nutrición
Hyderabad, India*

A.J. McMichael, M.B.B.S., F.F.P.H.M., F.A.F.P.H.M.
*Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres,
Reino Unido*

Sushma Palmer, D.Sc.
*Centro para la Comunicación, la Salud y el medio
Ambiente
Washington, D.C.*

Lionel Poirier, Ph.D.
*Centro Nacional para la Investigación Toxicológica
Jefferson, Arkansas*

Walter C. Willett, M.D., Dr.P.H.
*Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard
Boston, Massachusetts*



Consejos útiles para prevenir el cáncer

Índice

Introducción	2
Dieta y guías de salud del AICR, para la la prevención del cáncer:	3
Dieta rica en vegetales	5
Frutas y vegetales	9
Controle su peso y actividad física	13
Alcohol	17
Grasa y sal	19
Prepare Comida	23
Tabaco	25
Cómo unir todas las piezas	26

La mayoría de los cánceres se pueden prevenir.

Hace apenas unos años ni siquiera lo imaginábamos. Sin embargo, hoy las cosas están cambiando. Las nuevas investigaciones confirman que las pequeñas decisiones que tomamos cada día tienen un impacto importante sobre nuestro riesgo de desarrollar cáncer. Lo que comemos, la forma en que lo preparamos, si hacemos o no ejercicio, cuidamos nuestro peso, tomamos alcohol o fumamos... esas decisiones tan simples hacen una gran diferencia. Como dato sorprendente, el 60 o 70 por ciento de todos los casos de cáncer se relacionan directamente con nuestros hábitos alimentarios y estilo de vida. Pero quizás lo más sorprendente es que se pueden conseguir reducciones dramáticas del riesgo de cáncer con medidas que distan mucho de ser dramáticas. Todo lo que se necesita es hacer una serie de pequeños ajustes en lo que comemos y en lo que hacemos.

Este folleto presenta unas guías simples y prácticas para ayudarle a tomar decisiones que disminuyan de forma significativa su riesgo de desarrollar cáncer. Al mismo tiempo, disminuirá el riesgo de una gran variedad de enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebro vasculares, hipertensión y diabetes, y mejorará salud en general.

Estas guías provienen de un importante informe titulado "Alimentos, Nutrición y la Prevención del Cáncer: una perspectiva mundial," publicado en 1997 por el Instituto

Americano para la investigación del Cáncer (AICR, por su sigla en inglés). Este informe es un análisis de más de 4500 estudios sobre la dieta y la prevención del cáncer. Sigue siendo el informe más completo que se haya hecho en el área de dieta, nutrición y cáncer. Las recomendaciones del informe del AICR pueden resumirse en seis guías prácticas. Estos simples pasos constituyen los mejores consejos que la ciencia ofrece actualmente para disminuir el riesgo de desarrollar cáncer.

Dieta y guías de salud del AICR, para la prevención del cáncer

1. Elija una dieta rica en una gran variedad de alimentos vegetales.
2. Consuma verduras y frutas en cantidades abundantes.
3. Conserve un peso adecuado para su tamaño y manténgase físicamente activo.
4. Si toma alcohol, hágalo con moderación.
5. Seleccione alimentos bajos en grasa y sal.
6. Prepare y almacene los alimentos de manera que no se dañen.

Y recuerde...

No utilice ningún tipo de tabaco.



Un estilo de vida sano le brinda a la vez muchos beneficios. No es una casualidad que estas guías concuerden con los consejos ofrecidos por otras autoridades de la salud, como la Asociación Americana del Corazón, el Cirujano General de los Estados Unidos, la Asociación Americana de Medicina y las Guías de Alimentación para los Norteamericanos preparadas en conjunto por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y el Departamento de Salud y Servicios Sociales.

GUÍA 1: Elija una dieta rica en una gran variedad de alimentos vegetales.

Las verduras, las frutas, los frijoles (habichuelos) y los granos enteros contienen sustancias naturales que ayudan al organismo a destruir los carcinógenos antes de que causen cáncer. En una serie de estudios, los científicos han documentado diversas vitaminas, minerales y otros compuestos útiles dentro de esta lista de alimentos que combaten y en ocasiones revierten el proceso del cáncer.

Piense en ésto. Cada vez que usted come una manzana, está ayudando al organismo a protegerse del cáncer; una taza de cereal integral le está ayudando a combatirlo, al igual que una porción de frijoles y arroz, una ensalada verde o un plato de verduras y pasta. Es así de simple.

El que usted prefiera alimentos de fuentes vegetales no significa que tenga que abolir la carne por completo. Para la mayoría de las personas, el primer paso para cambiarse a una dieta basada predominantemente en vegetales, consiste simplemente en variar las proporciones de los alimentos que consumen. Agregue a su plato de comida más arroz y frijoles, más ensaladas, más vegetales al vapor y verá que probablemente aparta hacia un lado del plato la carne y otros alimentos de origen animal. Una vez que se acostumbre a la gran variedad de alimentos saludables de origen vegetal que tiene a su disposición, se le abrirán las puertas de un mundo lleno de sabores nuevos.





LAS CINCO MEJORES MANERAS DE PONER LOS ALIMENTOS VEGETALES

EN EL CENTRO DEL ESCENARIO, SEGÚN EL AICR.

- 1 Pruebe algo nuevo una o dos veces a la semana.** Ya sea una fruta exótica (guayaba, carambolo), una verdura inusual (col bok choy o alguna clase de calabaza), un cereal (trigo bulgur, quinua) o una legumbre nueva para usted (lentejas, frijol pinto), es un proceso divertido y aumenta el número de alimentos para combatir el cáncer con que cuenta en su dieta.
- 2 Prepárelos salteados al estilo oriental.** La proporción es perfecta para lograr una comida a base de vegetales y los ingredientes probablemente ya están en su cocina. Use verduras congeladas, enlatadas o frescas, arroz integral de cocción rápida y un poco de pollo o carne que le haya sobrado.
- 3 Tenga siempre legumbres enlatadas en su despensa.** Le sorprenderá descubrir con qué frecuencia le pueden agregar a sus comidas un toque nutritivo y sabroso. Mézclelas con ensaladas, guisos, sopas o platos de granos, bien sea para reducir o reemplazar la carne. Pruebe las distintas clases, frijoles (habichuelas) colorados, pintos, negros o garbanzos.
- 4 Una vez a la semana prepare una comida sin carne.** Sustituya la carne de su receta favorita de pasta, cacerola o étnica por verduras, frijoles, cereales o tofu. Convierta las ensaladas y sopas en platos apetitosos sin carne, agregándoles un poco de queso descremado, frijoles, nueces o semillas.

5 Compre un libro de cocina vegetariana.

Aunque no sea vegetariano, encontrará muchas recetas a base de verduras que puede ensayar inmediatamente y descubrirá la enorme variedad de alimentos y sabores a su disposición.

Cómo planear el cambio

Entonces, ¿en qué consiste una dieta “predominantemente a base de verduras”? Los ejemplos que aparecen a continuación muestran la transición de un menú típico norteamericano a uno que se basa principalmente en verduras, frutas, frijoles y granos enteros.

MENÚ ANTIGUO

Calorías: 2300 • de calorías provenientes de la grasa: 35% • Fibra: 13 gm

Desayuno

- 1 taza de hojuelas de maíz
- ½ taza de leche al 2%
- 1 vaso de jugo de frutas

Almuerzo

- Un Sandwich de jamón y queso sobre pan de centeno con mostaza
- Un paquete pequeño de papas fritas
- 2 galletas con trocitos de chocolate
- 12 oz. (337 ml) de bebida gaseosa

Cena

- ½ pollo asado
- 1 taza de puré de papas
- ½ taza de relleno
- ½ taza de maíz
- ½ taza de helado de frambuesa con 2 cucharadas de caramelo caliente

MENÚ NUEVO

Calorías: **1700** • % calorías provenientes de la grasa: **22%** • Fibra: **35 gm**

Desayuno

- 1 taza de cereal integral
- ½ taza de leche descremada
- 1 taza de fresas
- 1 tostada de trigo integral con 1 cucharadita de mantequilla o margarina
- 1 vaso de jugo de naranja

**Almuerzo**

- 1 taza de sopa de menestra
- 4 galletas integrales
- Ensalada con una taza de hojas de espinaca, 2 cucharadas de zanahorias picadas, 2 cucharadas de trozos de coliflor, 2 cucharadas de tomates, ½ taza de frijoles colorados y 3 cucharadas de aderezo bajo en grasa.
- 1 durazno (melocotón)
- 2 galletas de avena y uvas pasas
- 1 vaso de leche descremada

**Cena**

- Fajitas de verduras y pollo
- 1 tortilla de trigo integral
- 2 oz. (56 gramos) de pechuga de pollo
- ¼ taza de cada uno de los siguientes ingredientes: pimienta verde, pimienta roja y cebolla
- ¼ taza de salsa
- ½ taza de arroz integral con frijoles negros
- ½ taza de yogurt congelado de frambuesa con ½ taza de frambuesas y 1 cucharada de salsa de chocolate

**GUÍA 2: Coma verduras y frutas en cantidades abundantes.**

Cuando se trata de combatir el cáncer, las verduras y las frutas son la parte más importante de una dieta a base de vegetales. Piense en esta importante cifra tomada del informe del AICR: Si el único cambio que la gente hiciera fuera consumir por lo menos cinco porciones de frutas y verduras al día, las probabilidades de cáncer disminuirían por lo menos en un 20 por ciento.

Existe evidencia convincente de que una alimentación rica en verduras y frutas protege contra los cánceres de colon, estómago, recto, esófago, pulmón y faringe. Probablemente lo proteja también contra los cánceres de seno, vejiga, páncreas y laringe.

¿A qué se debe que tengan las frutas y verduras esa capacidad de protección? La respuesta radica en los alimentos mismos. Además de vitaminas y minerales, las verduras y las frutas contienen miles de sustancias naturales conocidas como sustancias fitoquímicas. Los investigadores han trabajado intensamente para descubrir la función de estas sustancias en la prevención del cáncer. Ahora parece que estas sustancias trabajan conjuntamente en formas muy complejas.

Por esta razón los investigadores creen que los alimentos son más eficaces para prevenir el cáncer que los suplementos alimenticios. Una serie de estudios indican que la mejor manera de garantizar que consume una mezcla de sustancias fitoquímicas, que es eficaz y no hace daño, es una alimentación a base de vegetales, rica en verduras y frutas.



5 LAS CINCO MEJORES MANERAS DE CONSUMIR MÁS FRUTAS Y VERDURAS, SEGÚN EL AICR.

1 Para el desayuno, ensaye un rápido y nutritivo sorbete. Si tiene una batidora o un procesador de alimentos y 12 segundos de sobra, podrá tener una forma de energía concentrada para comenzar el día. Ponga en la batidora un puñado de frutas frescas o congeladas, un poco de yogurt, hielo y mezcle todo muy bien. Agregue un poco de jugo a la mezcla y ya habrá consumido dos porciones de fruta antes de haber salido de la casa.

2 Almuerce con una ensalada. Una ensalada que lleve uno o más vegetales de hoja verde y una variedad de verduras, es a la vez provechosa y nutritiva al mediodía. Cuando haga la ensalada, agréguele frijoles, trozos de nueces y frutas a cambio de queso, tocineta, huevo duro o trocitos de pan tostado. Use aderezos con poca o nada de grasa.

3 Entre comidas, consuma algo nutritivo. Tenga a mano frutas frescas o secas o zanahorias para picar y estará listo cuando le dé el ataque de hambre, cuando esté en la casa, en el trabajo o haciendo diligencias. Concédase un momento para recargarse con algo fresco, natural y delicioso y verá que eso obra maravillas.

4 A la hora del postre, coma frutas. Todos sabemos que le encantan los postres y no le estamos recomendando que abandone por completo lo que le gusta. Pero de vez en cuando es bueno que escoja algo que el resto de su organismo pueda utilizar. En verano, pruebe unas porciones de melón jugoso y dulce con hojas de menta fresca picadas. En invierno, una torta de

manzanas y arándanos es un gran final para una comida saludable.

5 Haga amigos en los mercados de las granjas. Una de las formas de comprobar la abundancia y belleza de las frutas y verduras es visitando los mercados de las granjas o las ventas de productos agrícolas. Allí puede probar una gran variedad de productos frescos y llenos de colorido. Mejor aún, puede hablar con la gente que cultiva los alimentos que usted compra. Ellos siempre tienen ideas novedosas para preparar lo que venden y puede que incluso compartan con usted una o dos anécdotas.

Cinco al día. Es más fácil de lo que se imagina.

Si cree que cinco porciones son una cantidad exagerada de frutas y verduras, mire este cuadro. Le sorprenderá ver lo que significa en realidad la palabra “porción”.

Una porción de	Equivale a
Verduras cocidas o crudas (brócoli, zanahoria, coliflor, cebolla en pedacitos, etc.)	½ taza
Lechuga oscura (Romana, de hoja crespá, de hoja roja)	1 taza o 4 hojas enteras
Frutas cocidas o crudas (melón, manzanas, duraznos, bayas, etc.)	½ taza
Frutas secas	¼ taza
Jugo 100% de fruta	¾ taza

Lo que se parece a...



1 taza
una bola de
beisbol



½ taza
la mitad de
una bola
de beisbol



¼ taza
una bola
de golf

GUÍA 3: Conserve un peso adecuado para su tamaño y manténgase físicamente activo.

Cuando consumimos más calorías de las que quemamos durante las actividades diarias y el ejercicio, las calorías extra se convierten en peso extra. El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar el riesgo de enfermedades coronarias, accidentes cerebro vasculares, diabetes, presión arterial elevada, apnea del sueño y osteoartritis. La investigación reciente muestra que la obesidad aumenta el riesgo de desarrollar cáncer endometrial (del útero). Posiblemente aumente también el riesgo de cáncer de seno posmenopáusico y de cáncer renal.

La actividad física es de vital importancia para ayudarnos a alcanzar y mantener un peso sano. El ejercicio en forma regular quema calorías, desarrolla los músculos y ayuda al organismo a funcionar en una manera más eficiente. Además, ahora existe evidencia científica de que el ejercicio por sí solo posee beneficios contra el cáncer. Se ha demostrado que la actividad física realizada con regularidad protege contra el cáncer de colon, el tercer cáncer más común tanto en los hombres como en las mujeres. Es probable que también disminuya el riesgo de cáncer de pulmón y de seno.

Los beneficios del ejercicio se empiezan a ver tan pronto uno logra levantarse del sofá, la presión arterial desciende y el sistema inmunitario se vigoriza. No es necesario tener los equipos, basta con afiliarse a un gimnasio y tener unas horas de tiempo libre. La investigación sugiere que cualquier cantidad de actividad física regular es mucho mejor que no hacer nada.

Si usted no ha hecho ejercicio durante algún tiempo, consulte con el médico antes de comenzar cualquier programa. El o ella le pueden ayudar a encontrar el nivel de actividad apropiado para usted.

5 LAS CINCO MEJORES FORMAS DE ESTAR FÍSICAMENTE ACTIVO Y MANTENER UN PESO ADECUADO PARA SU TAMAÑO, SEGÚN EL AICR.

- 1 Entre comidas, consuma frutas y verduras.** Contienen mucha fibra, lo cual produce sensación de estar lleno y no deja sentir hambre. Cuando se acostumbre a comer por lo menos cinco porciones de frutas y verduras cada día, tendrá la fortaleza necesaria para resistirse ante los antojos de bocadillos grasosos, salados o dulces. Además, estará consumiendo una mezcla sana de vitaminas, minerales y sustancias fitoquímicas.
- 2 Pida las porciones pequeñas.** El tamaño de las porciones en Estados Unidos se ha salido de proporciones. Recuerde éso cuando coma fuera de la casa o cuando pida refrescos en el cine o el estadio. Pedir la porción más pequeña posible le ayuda a garantizar que come hasta quedar satisfecho, no repleto.
- 3 Piense en lo que está haciendo.** Durante las comidas, apague el televisor, la computadora o deje a un lado la revista que está leyendo. La investigación demuestra que, por lo general, comer “inconscientemente” significa comer en exceso. Mientras está comiendo, piense por qué lo está haciendo. ¿Es por aburrimiento, estrés o tristeza en vez de hambre?

4 Integre un poco de ejercicio a lo que hace cada día. Haga las tareas de la casa o los trabajos en el jardín con un poco más de energía. Todas las cosas que haga, desde aspirar y trapear, hasta lavar el carro o cortar el césped, le sirven como rutina de ejercicio si las hace energéticamente. En la casa, o afuera, use las escaleras tan a menudo como sea posible. Camine hasta el mercado de la esquina para buscar el pan, en vez de ir en auto.

5 Busque actividades que disfrute. Hay un millón de cosas que puede hacer para que su sangre circule más rápido, su nivel de energía suba y su riesgo de cáncer disminuya. Recuerde que la actividad física se puede convertir en una actividad social. Reúnase con otras personas que opinen lo mismo y planeen una caminata activa, por ejemplo.

¿Cuánto ejercicio es suficiente?

Para las personas que tienen vidas y trabajos sedentarios, el informe del AICR recomienda una hora al día de actividad física moderada y una hora a la semana de actividad vigorosa. Si usted tiene una vida sedentaria, comience lentamente una actividad y vaya aumentándola en forma gradual todos los días. Tampoco tiene que reservar una hora completa para hacer ejercicio. Realice sus sesiones de ejercicio cuantas veces quiera durante el día. Recuerde que cualquier actividad es buena para la salud y que es mejor poca que nada.

Moderado (diariamente)



- Dé una caminata rápida alrededor de la cuadra.
- Monte en bicicleta.
- Dedique algo de tiempo a la jardinería
- Lleve a un amigo a montar en canoa
- Quítese los zapatos y baile.

Vigoroso (semanal)



- Suba una colina o escale una montaña.
- Juegue unos partidos de tenis.
- Nade unas cuantas piscinas.
- Salga a correr
- Saque sus esquís de cross-country.

GUÍA 4: Si toma alcohol hágalo con moderación.

El alcohol está definitivamente relacionado con el alto riesgo de desarrollar cáncer de la boca, faringe, laringe, el esófago y el hígado. (Estos riesgos son aún mayores entre los bebedores que fuman). El alcohol probablemente aumente el riesgo de cánceres de colon, recto y seno, incluso con niveles de consumo muy bajos. Pero el cáncer no es lo único malo. Un alto consumo de alcohol está relacionado también con presión arterial alta, embolia, enfermedades cardíacas, defectos al nacer, osteoporosis, accidentes, violencia y suicidio.

Hay evidencia de que cantidades moderadas de alcohol podrían proteger contra las enfermedades cardíacas. Sin embargo, si usted no bebe, no hay ninguna razón para comenzar ahora. Existen otras formas más saludables de disminuir su riesgo de enfermedad cardíaca. Si usted bebe alcohol, hágalo con moderación. “Moderación” significa que las mujeres no deberían tomar más de una bebida al día y los hombres no más de dos.

Una bebida significa:



12 onzas de cerveza



5 onzas de vino



1.5 onzas de licor de graduación 80



DISMINUIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

- 1** Comience la noche con una bebida no alcohólica. Calmar la sed antes de beber alcohol es una idea muy buena. Pruebe una soda con limón o agua carbonatada mezclada con jugo de frutas.
- 2** Cuando tenga invitados, asegúrese de tener a mano unas sabrosas bebidas no alcohólicas. Ofrezca a sus invitados jugos de frutas exóticas, ponche de frutas, una sidra espumosa o una cerveza sin alcohol. Aunque es más difícil conseguir vinos con bajo o ningún contenido de alcohol, muchos viñadores los ofrecen ahora para los clientes que cada vez son más conscientes de su salud.
- 3** Haga rendir sus bebidas. Échele agua a su bebida. Agréguele al vino agua carbonatada y fabrique su propio vino espumoso. Añada uno o dos cubitos de hielo a su coctel. Tome sorbos de agua al tiempo con su cerveza.

Para obtener una deliciosa bebida no alcohólica, mezcle agua carbonatada con jugo de arándano o de mango.



GUÍA 5: Seleccione alimentos bajos en grasa y sal.

Ya hemos visto cómo los alimentos a base de vegetales disminuyen dramáticamente nuestro riesgo de enfermedad. También hemos visto que el alcohol podría tener el efecto opuesto, de hecho podría aumentar el riesgo.

De acuerdo con las investigaciones, la grasa y la sal son dos sustancias adicionales que podrían aumentar el riesgo de cáncer y otros problemas de salud. Las dietas ricas en grasas posiblemente aumenten el riesgo de cánceres de pulmón, colon, recto, seno, endometrio (útero) y próstata. Además comer demasiados alimentos grasos puede producir obesidad y aumentar el riesgo de cáncer.

Las grasas saturadas (que se encuentran en alimentos de origen animal) y los ácidos grasos trans (los aceites

“parcialmente hidrogenados”) son los que merecen más atención. Ambos tipos elevan el riesgo de enfermedades cardíacas. El AICR recomienda disminuir las grasas saturadas y trans en la dieta. Escoja a cambio cantidades moderadas de grasas monoinsaturadas, como los aceites de oliva y de canola.

Las dietas con alto contenido de sal y alimentos salados probablemente aumenten el riesgo de cáncer del estómago. Este tipo de cáncer es menos común en Estados Unidos que en los países donde se consumen



grandes cantidades de alimentos preservados con sal.

Sin embargo, no le recomendamos que elimine del todo la grasa y la sal de su dieta. Nuestro organismo necesita determinadas cantidades de estas sustancias para funcionar adecuadamente. Lo que pasa es que el riesgo de sufrir enfermedades aumenta cuando consumimos demasiada grasa y sal.

5

CONTROLAR LA GRASA Y LA SAL

1 Lea las etiquetas. Las etiquetas de “datos de nutrición” en los alimentos empacados son fuentes confiables de información. Las etiquetas actuales están reglamentadas por el gobierno de los Estados Unidos; le informan acerca de la cantidad de grasa y sodio que contiene un alimento y le permiten comparar diferentes productos. Si escoge alimentos congelados, por ejemplo, trate de limitar las grasas a no más de 10 gramos por cada 300 calorías. Evite que el contenido de sodio exceda 800 miligramos por comida.

2 Utilice sensatamente alimentos bajos en grasa. Ahora es más fácil que nunca encontrar en el mercado productos bajos en grasa o sin grasa, pero tenga cuidado. Los quesos bajos en grasa, las mantequillas de maní, las papas fritas, las galletas, las tortas y los helados ofrecen sabor con menos grasa, pero la mayoría de estos productos reemplazan la grasa agregando azúcar o sal. Sírvase porciones moderadas.

3 Ensaye algunas técnicas culinarias saludables. Freír o sofreír con aceite o mantequilla le agrega una dosis innecesaria

de grasa y calorías a los alimentos. Hornear y saltar los alimentos al estilo oriental, con una pequeña cantidad de aceite, son opciones más saludables.

Cocine las verduras al vapor hasta que estén crujientes, éso les fija los nutrientes y el sabor. Se consigue la misma meta en pocos minutos con el microondas.

4 Opte por alimentos frescos y no procesados. Los alimentos procesados pueden tener un alto contenido de sodio. Cuando no pueda utilizar alimentos frescos para cocinar, compare las etiquetas y seleccione las variedades de comidas congeladas, verduras y sopas enlatadas o mezclas de arroz (use sólo parte del paquete sazonador), que contengan menos sodio. Enjuague los frijoles enlatados para quitarles algo de sal.

5 Instale otra repisa en la estantería de los condimentos. Experimente con hierbas y otros condimentos. Abrirá las puertas a un mundo de sabores y aromas nuevos, sin los riesgos asociados con el exceso de grasa y de sal. A continuación encontrará una lista de hierbas para comenzar.

Condimento	Va bien con...
Albahaca	Aves, pescado, sopas, tomates, calabacines, berenjena
Cebollina	Pescado, sopas, aderezos de ensaladas, papas horneadas, verduras al vapor
Tomillo	Aves, mariscos, frijoles, habichuelas (ejotes), tomates, champiñones, calabazas de verano, cebollas
Eneldo	Pescados, salsas de yogurt, platos con arroz, sopas zanahorias, coliflor
Romero	Pollo, papas asadas, marinadas, sopas panes, arroz, arvejas, nabos
Orégano	Platos o salsas con tomate, aderezos de ensaladas, sopas, frijoles, maiz, repollo
Estragón	Pescado, pollo, hojas verdes para ensalada, sopas, champiñones y espárragos
Salvia	Aves, pescado, rellenos, sopas, coles de Bruselas, zanahorias, calabazas de invierno



GUÍA 6: Prepare y almacene los alimentos de manera que no se dañen.

Cocinar carnes, aves y pescados a altas temperaturas, especialmente sobre la llama, causa que se forme en la superficie de las carnes unas sustancias que promueven el cáncer, conocidas como aminas heterocíclicas. Además, cuando la grasa cae sobre el fuego, el humo y las llamas que suben hacia el alimento dejan sustancias carcinogénicas denominadas hidrocarburos aromáticos policíclicos. Una dieta con alto contenido de carne cocinada al carbón, en barbacoa, bajo el dorador o frita, puede aumentar el riesgo de cánceres de estómago, colon y recto.

Al cocinar carnes es mejor utilizar las opciones que utilizan menos calor, como son hornear, sudar, estofar, asar y cocinar en microondas. Eso no significa que se tengan que acabar los asados en el jardín. Si adopta unas técnicas simples puede hacer asados que no representen riesgos para nadie.

5 A LA PARRILLA SIN QUE HAGA DAÑO

1 Evite la carne por completo. Sólo las carnes de res, pollo o pescado (que tienen fibras musculares) pueden formar aminas heterocíclicas cuando se asan a la parrilla. Si desea experimentar una deliciosa alternativa para asados en el jardín, que no implique riesgos de cáncer, ensaye asar a la parrilla verduras, quesadillas, hamburguesas vegetarianas, pizza o incluso pinchos o brochetas de frutas.

2 Reduzca la grasa. Escoja carnes magras cuando quiera hacer asados y quíteles cualquier grasa visible. Eso evita las “lla-

maradas” que causa la grasa que gotea y reduce la formación de hidrocarburos aromáticos policíclicos y de aminas heterocíclicas.

- B Utilice las marinadas.** La investigación demuestra que marinar las carnes puede evitar la formación de hidrocarburos policíclicos hasta en un 90 por ciento. Estos efectos se han observado en carnes marinadas por tan solo 10 o 20 minutos. Los expertos en salud recomiendan las marinadas sin aceite, con un ingrediente ácido fuerte, como jugo de limón o vinagre.
- 4 Precocine las carnes.** Cuánto más tiempo permanece la carne sobre la llama, mayor es el riesgo de cáncer. Cocine la carne, las aves o el pescado en el microondas o en el horno convencional hasta que estén casi listos y luego termine de cocinarlos sobre la parrilla para darles sabor.
- 5 Evite las “llamaradas”.** No deje que los jugos goteen sobre las llamas. Use papel de aluminio y no coloque la carne directamente sobre el carbón. Dé vuelta a las carnes con una espátula o pinzas, en vez de hacerlo con un tenedor. Mantenga a mano un rociador con agua para apagar las llamas y no agregue líquidos combustibles al carbón mientras se están cocinando las carnes. Si se producen llamas, corte y descarte las partes quemadas o carbonizadas de la carne, antes de comerla.



Y recuerde: No utilice ningún tipo de tabaco.

El tabaco es la causa principal de cáncer de pulmón en el mundo y también causa los cánceres de la boca y la garganta. Además, el tabaco contribuye a los cánceres del páncreas, cuello del útero y de la vejiga. No importa cómo se use, si en cigarros, cigarrillos, pipa o mascado, la relación entre el tabaco y el cáncer es clara.

Hay muchos métodos exitosos para dejar el tabaco. Consulte con el médico qué programa puede ser el apropiado para usted. Si actualmente fuma y no puede soportar la idea de dejarlo, al menos trate de fumar menos. Existe una buena probabilidad de que al hacerlo, además reduzca el riesgo de cáncer de quienes viven y trabajan con usted.

Recursos para ayudarlo a dejar de fumar

Asociación Americana del Pulmón

(American Lung Association)

1-800-586-4872

www.lungusa.org

Sociedad Americana del Cáncer

(American Cancer Society)

1-800-ACS-2345

www.cancer.org

Instituto Nacional del Cáncer

(National Cancer Institute)

1-800-4-CANCER

www.nci.nih.gov

Cómo unir todas las piezas

La dieta y las guías de salud del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer le ayudan a poner en práctica un estilo de vida muy completo para prevenir el cáncer. Es muy fácil adaptar las guías a su vida cotidiana y puede comenzar hoy mismo.

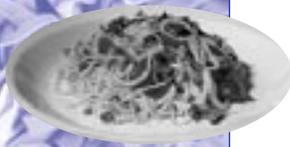
- Vuelva atrás y lea nuevamente cada una de las guías del AICR. Escoja una con la que le gustaría comenzar y conviértala en su meta para la semana que viene.
- Mire las “Cinco mejores maneras, según la AICR” para alcanzar su meta. Marque las que usted se pueda imaginar poniendo en práctica en su vida diaria. Agregue algunas ideas propias, si así lo desea.
- En un almanaque, llene los días de la semana con las formas específicas en que usted podría trabajar para conseguir su meta (no importa si las ideas se repiten).

Tome las cosas con calma, planee semana a semana y fijese nuevas metas cuando esté listo para ellas.



Una semana saludable

Meta saludable de la semana: poner los alimentos vegetales en el centro del escenario

<p>DOMINGO 1</p> <p><i>Siempre quise probar las coles. Comprar hoy en el mercado</i></p>	<p>LUNES 2</p> <p><i>Saltear al estilo oriental el pollo que sobró del domingo y unas verduras picadas.</i></p>
<p>MARTES 3</p> <p><i>Después de dos noches seguidas comiendo pollo, preparar pasta y verduras para evitar las carnes.</i></p>	
<p>MIÉRCOLES 4</p> <p><i>Nunca he probado un sorbete espeso de frutas. Preparar uno para el refrigerio de la tarde.</i></p>	<p>JUEVES 5</p> <p><i>Buscar un libro de cocina vegetariana en la librería.</i></p>
<p>VIERNES 6</p> <p><i>Probar el cereal del desayuno con arándanos. (Blueberries).</i></p>	
	<p>SÁBADO 7</p> <p><i>¡A cenar fuera! Ensayar un plato vegetariano en el nuevo restaurante de cocina étnica.</i></p>



Comité Editorial de Revisión

Ritva Butrum, Ph.D.

Vicepresidente de Investigación del AICR

Karen Collins, M.S., R.D.

Asesora Nutricional

Elaine Feldman, M.D.

Escuela de Medicina de Georgia

David Heber, M.D., Ph.D.

Centro para la Nutrición Humana de UCLA

Jan Kasofsky, Ph.D., R.D.

Área de Servicios Sociales del Distrito
Capital, Louisiana

Laurence N. Kolonel, M.D., Ph.D.

Universidad de Hawai

Melanie Polk, M.M.Sc., R.D., FADA

Directora de Educación Nutricional del AICR

Personal ejecutivo del AICR

Cómo hacer un aporte a la investigación y educación sobre el cáncer a través de su testamento.

Usted puede ayudar a la investigación y educación sobre el cáncer, por medio de una simple donación en su testamento. Consulte con su abogado cuando quiera escribir su testamento, o si desea agregar un párrafo sencillo al testamento vigente.

Su aporte para ayudar en la lucha contra el cáncer puede ser una suma en efectivo o una donación de la parte de libre disponibilidad, o una porción de esa parte, después de cumplir con las obligaciones de sus familiares y seres queridos.

Su abogado puede ayudarle a hacer la donación al Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR). Sólo necesita estos datos:

Nombre oficial del AICR:

American Institute for Cancer Research

Dirección postal del AICR:

1759 R Street NW, Washington, DC 20009

Número telefónico del AICR:

202-328-7744

Identificación del AICR:

Organización sin ánimo de lucro bajo la sección 501(c)(3) del Código Interno de Impuestos (Internal Revenue Code)

Número de exención de impuestos del AICR:

52-1238026

Si desea mayor información, consulte al Departamento de Planificación Estatal del AICR en el número que aparece a continuación.

Preparado por el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR), abril del 2000

El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer, (AICR, por sus siglas en inglés) apoya la investigación y provee educación en el área de dieta, nutrición y cáncer. Para solicitar publicaciones gratis, para comunicarse con la línea directa del Instituto sobre nutrición o para hacer una donación conmemorativa, llame o escriba a:

American Institute for Cancer Research

1759 R Street NW, P.O. Box 97167

Washington, DC 20090-7167

1-800-843-8114 or 202-328-7744

www.aicr.org

