



American Institute  
for Cancer Research

# RECOMENDACIONES PARA PREVENCIÓN DEL CÁNCER





American Institute  
for Cancer Research

## Nuestra visión

El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR) ayuda a la gente a tomar decisiones que reduzcan su probabilidad de desarrollar cáncer.

## Nuestra herencia

Fuimos la primera obra de beneficencia para el cáncer en:

***Crear conciencia de la relación entre la dieta y el riesgo de cáncer***

***Concentrar los fondos de investigación en la dieta y la prevención del cáncer***

***Consolidar e interpretar la investigación mundial en la creación de un mensaje práctico sobre la prevención del cáncer***

## Nuestra misión

Hoy, el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer continúa:

***Subvencionando la investigación sobre la relación entre nutrición, actividad física y control del peso con el riesgo de cáncer***

***Interpretando la literatura científica acumulada sobre el tema***

***Educando a la gente sobre las decisiones que pueden tomar para reducir la probabilidad de desarrollar cáncer***

El AICR forma parte de la red Internacional de Fondos para la Investigación Mundial del Cáncer, integrada por las siguientes organizaciones de beneficencia: El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR); el Fondo Británico para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF UK); el Fondo Neerlandés para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF NL); el Fondo Hongkonés para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF HK); el Fondo Francés para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF FR) y la asociación general coordinadora, el Fondo Internacional para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF International).

<b>Índice</b>	<b>Página</b>
El poder para prevenir el cáncer	2
Nuestro Segundo Informe Técnico	3
¿Qué es el cáncer?	4
<b>Recomendaciones para la prevención del cáncer</b>	<b>6</b>
1. Manténganse tan delgado como sea posible, sin que su peso esté por debajo del normal.	6
2. Realice algún tipo de actividad física todos los días durante 30 minutos por lo menos.	10
3. Evite las bebidas azucaradas. Limite el consumo de alimentos energéticamente densos (en particular alimentos procesados altos en azúcar o grasa o bajos en fibra).	12
4. Consuma más verduras, frutas, cereales integrales y legumbres como los frijoles.	15
5. Limite el consumo de carnes rojas, como la de res cerdo y cordero y evite las carnes procesadas.	18
6. Si consume alcohol, límitese a dos tragos al día para los hombres y uno para las mujeres.	20
7. Limite el consumo de alimentos salados y procesados con sal (sodio).	
8. No use suplementos para protegerse del cáncer.	24
9. Lo ideal es que las madres les den a los bebés exclusivamente leche materna durante seis meses y luego agreguen otros líquidos y alimentos.	26
10. Después del tratamiento, los sobrevivientes del cáncer deben seguir las recomendaciones para la prevención del cáncer.	28
<i>Y tenga siempre presente: no fume ni mastique tabaco.</i>	30
<i>Metas de salud pública</i>	31
Conozca nuestro panel de expertos	32

# El poder para prevenir el cáncer

**La mayoría de los casos de cáncer se pueden prevenir. Y, al elegir una dieta saludable, estar físicamente activo y mantener un peso saludable, todos tenemos el poder para reducir nuestro riesgo.**

Esta publicación explica las recomendaciones del Segundo Informe Técnico del WCRF/AICR: Alimentos, nutrición, actividad física y la prevención del cáncer: una perspectiva mundial. Las recomendaciones fueron desarrolladas por un panel de 21 expertos internacionales que evaluaron los datos de cerca de 7.000 estudios de investigación de todo el mundo para emitir juicios claros sobre los pasos que podemos dar para reducir nuestro riesgo de cáncer.

Actualmente, cerca de una de cada tres personas en EE.UU. desarrollará cáncer en algún punto de su vida, pero la investigación nos ofrece esperanza y muestra que el cáncer no se debe simplemente al destino o a mala suerte. Los científicos calculan que haciendo cambios en lo que comemos, en la cantidad de ejercicio que hacemos y manteniendo un peso saludable, se pueden prevenir cerca de una tercera parte de los casos de cáncer. Además, al elegir no fumar (o dejar el cigarrillo) se da un paso importante hacia la reducción del riesgo, ya que se sabe que aproximadamente una tercera parte de los casos de cáncer son ocasionados por fumar. Estos factores juntos tienen el potencial de prevenir la mayoría de los casos de cáncer en EE.UU. y en todo el mundo.

El mensaje es contundente, significa que los cambios en nuestra dieta cotidiana y en el estilo de vida pueden ayudarnos a prevenir el cáncer.



## Nuestro Segundo Informe Técnico



Esta publicación explica las recomendaciones del Segundo Informe Técnico del WCRF/AICR: Alimentos, nutrición, actividad física y la prevención del cáncer: una perspectiva mundial. El informe revisó miles de estudios líderes en investigación relacionada con la prevención del cáncer

### Recolección de pruebas sobre prevención del cáncer

En total, cerca de 200 científicos y otros expertos de todo el mundo estuvieron involucrados en la producción del Informe Técnico. Nueve equipos independientes de científicos de universidades y centros de investigación de todo el mundo revisaron la investigación relacionada con 17 tipos diferentes de cáncer. También revisaron la investigación relacionada con obesidad y cáncer, así como con los sobrevivientes de cáncer.

Los resultados fueron evaluados por un panel de 21 científicos de talla mundial que estuvieron respaldados por observadores de las Naciones Unidas y otros organismos internacionales. Emitieron juicios y desarrollaron las metas de salud pública y las recomendaciones más actualizadas sobre la forma en que se puede reducir el riesgo de cáncer.

### Las recomendaciones

Estas recomendaciones están basadas en las conclusiones del panel de que la elección de ciertos alimentos, bebidas y estilo de vida protegen contra uno o más tipos de cáncer o por el contrario llevan a su desarrollo.

Cada uno de estos factores se catalogó de acuerdo con la potencia, calidad y cantidad de los datos científicos. El panel calificó como convincente o probable la posibilidad de que un factor en particular cause o proteja contra el cáncer, o, si no había suficientes pruebas, como “limitado-suggerente” o “limitado-sin conclusión”. Las recomendaciones en este folleto se basan sólo en pruebas convincentes o probables. Esperamos fomentar investigaciones futuras en algunas áreas donde todavía los datos son limitados.

### Mirada hacia el futuro

En el AICR estamos comprometidos a interpretar los datos científicos en el campo de alimentación, nutrición, actividad física y prevención del cáncer y a traducir los

resultados a consejos significativos y prácticos que las personas puedan seguir.

Para hacerlo, WCRF/AICR han organizado un proceso de revisión continua para actualizar los datos de manera constante. Un equipo de investigadores independiente revisará y analizará los nuevos estudios todos los años. Los resultados serán evaluados por un panel especial de expertos para mantener actualizadas las conclusiones y recomendaciones. Los resultados constituirán la base de todos nuestros programas educativos.

## ¿Qué es el cáncer?

Cáncer es un término amplio usado para describir un grupo de más de 200 tipos de enfermedades que afectan órganos o tejidos específicos del organismo. Puesto en forma simple, el cáncer es una enfermedad de las células y todos los tipos empiezan de la misma manera, cuando la información genética de una sola célula se daña y hace que la célula se divida a una velocidad descontrolada.

El grupo de células resultante a menudo forma una masa o abultamiento que se denomina “tumor”. El tumor puede entonces crecer y continuar lesionando los tejidos u órganos vecinos, o las células cancerosas pueden desprenderse del tumor original y diseminarse a través del torrente sanguíneo o del sistema linfático a otras partes del organismo, un proceso conocido como “metástasis”.



## ¿Qué causa el cáncer?

El desarrollo del cáncer es un proceso biológico complejo que todavía no se entiende del todo. Sin embargo, gracias a la investigación científica tenemos una creciente comprensión de los factores que

están involucrados en el proceso del cáncer. Las hormonas, las enfermedades inmunitarias y las alteraciones hereditarias en el material genético de una célula pueden tener un papel en el desarrollo del cáncer.

**La investigación muestra que las decisiones que tomamos todos los días protegen contra el cáncer.**

Sin embargo, sólo una pequeña proporción de tipos de cáncer es causado por genes “defectuosos”. Se sabe que el riesgo de cáncer se ve afectado principalmente por factores ambientales: fumar y usar tabaco en otras formas; algunos agentes infecciosos; radiación; algunos medicamentos; ciertos productos químicos y contaminantes industriales. Todos estos aumentan el riesgo.

Algunas infecciones también están relacionadas con un aumento de riesgo de cáncer, aunque la nueva investigación demuestra que si usted tiene una de estas infecciones, tiene menos probabilidad de desarrollar cáncer si sigue una dieta saludable.

En contraste, la mejor noticia es que existe ahora consenso general entre los científicos de que otros factores ambientales como son la dieta y los niveles de actividad física pueden reducir nuestro riesgo de cáncer aproximadamente en una tercera parte. La investigación muestra que las elecciones que hacemos en materia de comida, bebida y actividad diaria nos darán importante protección contra el cáncer en todo momento de la vida, desde la niñez hasta la vejez. Si usted elige seguir las recomendaciones en este folleto y tampoco fuma ni usa tabaco, puede reducir sustancialmente su riesgo de cáncer. Este es un mensaje realmente positivo para usted, su familia y la comunidad.

La información en este folleto se basa en la más minuciosa y confiable revisión y evaluación de la ciencia jamás emprendida. Al incorporar las recomendaciones a cada día, usted y su familia reducirán dramáticamente el riesgo de cáncer y mejorarán enormemente su probabilidad de disfrutar de buena salud durante toda la vida.

## Recomendaciones para la prevención del cáncer

- La prevención del cáncer depende de lograr el equilibrio correcto en términos de dieta y estilo de vida. Disfrutar de la comida y la bebida con familiares y amigos debe ser uno de los placeres de la vida y estas recomendaciones han sido emitidas pensando en eso. No se preocupe de uno que otro pecadillo, todos necesitamos darnos gusto de vez en cuando. Lo importante es convertir la comida saludable y la actividad física en parte normal de la vida cotidiana.

- Nuestras recomendaciones para la prevención del cáncer funcionan juntas para cubrir los diferentes frentes en que podemos reducir el riesgo de enfermedad. Si las seguimos, los expertos calculan que podemos reducir nuestro riesgo de cáncer aproximadamente en una tercera parte.

- Reducir nuestro riesgo de cáncer significa mantener un peso saludable y hacer cambios a largo plazo en los alimentos que ingerimos y en la actividad que mantenemos. Una buena manera de conseguirlo consiste en hacer cambios pequeños y de forma gradual que nos ayuden a seguir las recomendaciones descritas en este folleto.

**No se preocupe de uno que otro pecadillo, todos necesitamos darnos gusto de vez en cuando. Lo importante es convertir la comida saludable y la actividad física en parte normal de la vida cotidiana.**

### **1. Manténganse tan delgado como sea posible, sin que su peso esté por debajo del normal.**

Mantener un peso saludable es una de las cosas más importantes que puede hacer para reducir su riesgo de cáncer. Haga el propósito de estar en el extremo inferior del rango normal de la BMI.

Mantener un peso saludable trae consigo una amplia gama de beneficios para la salud. Así como nos hace sentir mejor, también significa que tenemos menos probabilidad de desarrollar no sólo cáncer sino también otras enfermedades crónicas como diabetes tipo 2 y cardiopatías.

## ¿Qué es peso saludable?

Una de las maneras más sencillas de verificar si tiene un peso saludable consiste en medir su Índice de Masa Corporal (BMI), que calcula el rango de peso saludable para las diferentes alturas y es una guía útil para la mayoría de los adultos. Un BMI saludable para hombres y mujeres está entre 18,5 y 25. Para prevención del cáncer, debemos tratar de estar en el extremo inferior de este rango.

También sabemos que si almacenamos peso extra en algunos sitios eso afecta el riesgo de cáncer. Los científicos han descubierto que el exceso de grasa alrededor de la cintura puede ser particularmente peligroso, pues actúa como una “bomba hormonal”, liberando estrógeno al torrente sanguíneo así como elevando las concentraciones de otras hormonas. Esto está fuertemente relacionado con el cáncer de colon y probablemente con cáncer de páncreas y de endometrio (recubrimiento del útero), así como con cáncer de seno (en mujeres posmenopáusicas).

### **Sobrepeso, obesidad y cáncer: las pruebas**

- Las pruebas que conectan el sobrepeso, la obesidad y el cáncer son ahora más sólidas que a mediados de los años 90. Por lo tanto, una de las cosas más importantes que podemos hacer para reducir nuestro riesgo de cáncer consiste en tomar medidas para evitar pasarnos de peso o estar obesos.
- Existen datos convincentes de que el exceso de grasa corporal aumenta el riesgo de cáncer de colon, esófago, páncreas, riñón, endometrio y senos (en mujeres posmenopáusicas).
- El sobrepeso u obesidad probablemente aumenten también el riesgo de cáncer de vesícula biliar.

### **¿Cuál es la relación con el cáncer?**

- Los científicos creen que existen varias explicaciones para la conexión entre sobrepeso, obesidad y cáncer. Un ejemplo es la relación entre el exceso de grasa y el equilibrio hormonal en el organismo. La investigación ha demostrado que las células grasas liberan hormonas como estrógenos, lo cual aumenta el riesgo de cáncer de seno, entre otros.
- Los estudios también han demostrado que la grasa, en especial si se almacena alrededor de la cintura, estimula la producción de sustancias conocidas como “hormonas de crecimiento”. Las concentraciones elevadas de estas hormonas están relacionadas con un mayor riesgo de cáncer.

## Consejos importantes para mantener un peso saludable

- **Escoja alimentos de baja densidad energética.** “Densidad energética” es un término usado para describir cuántas calorías contiene un alimento con respecto a su peso. Para el control del peso es mejor elegir alimentos de baja densidad energética, los cuales tienen menos calorías pero producen llenura porque contienen grandes cantidades de agua y fibra. En la página 12 puede encontrar más información sobre estos alimentos.

- **Manténgase activo físicamente.** Mantenerse activo ayuda a quemar calorías, las cuales se acumulan en forma de grasa si no se queman. En la página 10 encontrará más información sobre los beneficios de la actividad física para la prevención del cáncer.

- **Esté atento a los alimentos de alta densidad energética y evite la comida rápida y las bebidas azucaradas.** Los alimentos de alta densidad energética pueden contener una gran cantidad de grasa o azúcar, lo cual se traduce en aumento de peso, especialmente si se consumen con frecuencia o en grandes porciones. Muchas comidas rápidas, como hamburguesas, pollo frito, papas fritas y bebidas cremosas como malteadas son densas en energía. Una cantidad significativa de investigación muestra también que las bebidas azucaradas, como las gaseosas, contribuyen al aumento de peso especialmente si se consumen a menudo. Puede encontrar más información en la página 12.

- **No pierda de vista los tamaños de las porciones.** El control de la porción es una de las mejores maneras de mantener un peso saludable. Cualquier comida en exceso nos puede hacer ganar peso, así que coma cuando tenga hambre y trate de parar antes de sentirse lleno. Opte por el tamaño de porción más pequeño para controlar más fácilmente qué tanto come.

## Medida del BMI

1. Averigüe su peso en libras y su estatura en pulgadas.
2. Divida su peso por el cuadrado de la estatura. Esta cifra es su BMI.

Por ejemplo, este es el cálculo para una persona que mide 63" (1,58 m) y pesa 150 libras.

$$\frac{\text{Peso: 150 libras}}{\text{Altura}^2: (63" \times 63")} \times 703 = \text{BMI of 26,5}$$

## Resultados

Menos de 18,5	<i>por debajo del peso normal</i>
Entre 18,5 - 24,9	<i>peos normal</i>
Entre 25-29,9	<i>sobrepeso</i>
30 or mas	<i>sobrepeso excesivo u obesidad</i>

## Medida de la cintura

Otra buena forma de verificar si tiene un peso saludable consiste en medir su cintura.

1. Coloque una cinta métrica alrededor de la cintura en el punto más estrecho entre la última costilla y la parte superior del hueso de su cadera.
2. Asegúrese de que la cinta esté ajustada pero sin comprimir la piel.
3. Mida después de exhalar.

Como guía, una medida de cintura normal es inferior a 31.5" (80 cm) para mujeres y 37" (94 cm) para hombres.

Esto puede parecer más fácil de lograr cuando es joven, pero es importante tratar de tener una cintura lo más estrecha posible a cualquier edad.

Nota: El BMI puede no ser un indicador útil en el caso de atletas, ancianos, mujeres embarazadas, niños o adultos de menos de cinco pies (1,50 m) de altura.

## 2. Realice algún tipo de actividad física todos los días, durante 30 minutos por lo menos.

Cualquier tipo de actividad física ayuda a disminuir el riesgo de cáncer. Haga el propósito de incluir en su rutina diaria alguna actividad, como una caminata rápida, por ejemplo.

La mayoría de nosotros sabe que la actividad física puede ayudar a mantener sano el corazón y la buena noticia es que también reduce el cáncer. La investigación muestra que la actividad física puede ayudarnos a prevenir el cáncer, al tiempo que evita el aumento de peso.

El AICR nos alienta a incluir más actividad en nuestra vida cotidiana. Si no está acostumbrado a ella, comience por 30 minutos de actividad moderada cada día, recuerde que poco es mejor que nada. Puede ir aumentando lentamente hasta llegar a su objetivo. Cuanta más realice cada día, más contribuirá a reducir su riesgo de cáncer.

### Evite el aumento de peso

Treinta minutos de actividad moderada es un excelente punto de partida, pero la investigación demuestra que si hace más puede evitar el aumento de peso. Para obtener máximo beneficio para la salud, los científicos recomiendan 60 minutos o más de actividad moderada al día o 30 minutos o más de actividad vigorosa. Trate de llegar a este punto a medida que su condición física mejora.

### ¿Qué es actividad moderada?

Por actividad moderada se entiende cualquier cosa que haga latir su corazón un poco más rápido y lo haga respirar más hondo, como una caminata rápida, por ejemplo. Existen muchas formas sencillas de incluir este tipo de actividad dentro de su rutina diaria, de manera que no es necesario apartar media hora al día para hacer ejercicio.



El mismo beneficio se obtiene con periodos más cortos (lo que importa es el tiempo total).

¿Por qué no ensayar algunas de estas ideas? Opte por actividades que usted disfruta.

- Nadar
- Bailar
- Caminar a paso rápido hasta la parada del bus o la estación de tren
- Ir en bicicleta a la tienda
- Subir las escaleras en vez de tomar el ascensor
- Hacer labores domésticas como barrer y aspirar
- Trabajar en el jardín, barriendo hojas, por ejemplo

### ¿Qué es actividad vigorosa?

Actividad vigorosa es aquella que eleva nuestra frecuencia cardiaca hasta que empezamos a sudar y sentimos que nos falta el aliento. Si quiere que la actividad vigorosa forme parte de su vida, es importante encontrar algo divertido y accesible. Algunos ejemplos:

- Correr
- Tregar cuestras
- Ciclismo rápido
- Aeróbicos
- Ejercitarse en el gimnasio, por ejemplo, corriendo en la banda
- Juegos en equipo, como fútbol

### Actividad física y prevención del cáncer: las pruebas

- Desde comienzos de los 90, siguen acumulándose las pruebas de que la actividad física puede proteger contra el cáncer y la obesidad.
- El Informe Técnico encontró datos convincentes de que la actividad física protege contra el cáncer de colon. Es probable que proteja también contra el cáncer de seno (en mujeres posmenopáusicas) y el cáncer endometrial.

### ¿Cuál es la relación con el cáncer?

- Los estudios muestran que la actividad regular puede ayudar a mantener normales las concentraciones hormonales, algo muy importante ya que las altas concentraciones de hormonas pueden aumentar nuestro riesgo de cáncer.
- La actividad física puede también fortalecer nuestro sistema inmunitario, ayudar a mantener sano nuestro sistema digestivo y permitirnos consumir más comida (y más nutrientes que protejan del cáncer) sin aumentar de peso.

### El declive de la actividad física

Hasta mediados del siglo XX, la mayoría de las personas en los Estados Unidos llevaban una vida activa. El trabajo en las fábricas o en las granjas y las labores domésticas requerían una gran cantidad de actividad física. Además, muchas personas iban al trabajo a pie o en bicicleta.

En la segunda mitad del siglo XX, las cosas empezaron a cambiar. La mayoría de los trabajos ciudadanos son ahora sedentarios y tenemos máquinas (aspiradoras, lavadoras) para la mayoría de las labores domésticas. El auto y el transporte público se utilizan para muchos trayectos cortos y ver televisión y usar computadoras consumen buena parte de nuestro tiempo libre.

Estos cambios significan que debemos hacer un esfuerzo consciente para que la actividad física forme parte de nuestra vida diaria. Sin embargo, pequeños cambios, como caminar o usar la bicicleta para cortas distancias en vez de ir en auto o en bus, pueden hacer una gran diferencia.

## **3. Evite las bebidas azucaradas. Limite el consumo de alimentos energéticamente densos (en particular alimentos procesados altos en azúcar o grasa o bajos en fibra).**

Elegir alimentos y bebidas saludables en vez de aquellos altos en carbohidratos refinados, y a menudo con adición de azúcar y grasa (energéticamente densos), puede ayudarnos a evitar el sobrepeso y la obesidad y reducir por lo tanto nuestro riesgo de cáncer.

### **¿Qué son alimentos energéticamente densos?**

La mayoría de los alimentos nos proporcionan energía (calorías), pero algunos contienen más energía por gramo que otros. Los alimentos energéticamente densos tienden a tener azúcar y grasa agregados para mejorar el sabor. El resultado es más calorías por gramo.

Por ejemplo, 3,5 oz. (100 g) de chocolate contienen 10 veces más calorías que la misma cantidad de manzanas:

3,5 oz. (100 ml) de leche achocolatada = 520 calorías

3,5 oz. (100 g) de manzanas = 52 calorías

Si usted ingiere una gran cantidad de alimentos energéticamente densos le costará trabajo controlar cuánta energía consume porque una porción pequeña tiene muchas calorías.



No tiene nada de malo comer alimentos energéticamente densos ocasionalmente o en pequeñas cantidades, pero que no sean la base de su dieta. Si se decide por una dieta a base de alimentos de baja densidad energética, puede comer más sin consumir tantas calorías.

Los alimentos de baja densidad energética son altos en agua y fibra, las cuales nos ayudan a sentir llenos. Son una sabia elección para mantener el peso.

### **Bebidas azucaradas y aumento de peso**

El Informe Técnico encontró que el consumo regular de bebidas azucaradas contribuye al aumento de peso. Más y más personas consumen estas bebidas con frecuencia, y a menudo también en tamaños gigantes. Es fácil tomarlas en gran cantidad, pero no nos llenan, aunque tengan muchas calorías. Las bebidas azucaradas incluyen: Gaseosas y bebidas con sabor a frutas. Deberíamos evitarlas. El agua es la mejor alternativa. El té y el café sin endulzar también son opciones saludables.

El jugo natural de frutas cuenta como una de nuestras cinco porciones o más recomendadas de verduras y frutas al día, pero contiene una cantidad de azúcar. Lo mejor es no tomar más de un vaso al día.

### **Alimentos y bebidas energéticamente densos y prevención del cáncer: las pruebas**

- El panel de expertos encontró que los alimentos y las bebidas de alta densidad energética incrementan el riesgo de aumento de peso, sobrepeso y obesidad, lo cual a su vez incrementa el riesgo de sufrir varios tipos de cáncer, incluido el colorrectal y el de seno en mujeres posmenopáusicas.
- Los alimentos con baja densidad energética probablemente ayuden a evitar el aumento de peso y la obesidad.

### **Alimentos de alta densidad energética**

- Mayor cantidad de calorías: contienen más de 225 a 275 calorías por 3,5 oz (100 g). La mayoría de las etiquetas de los alimentos muestran el contenido calórico por cada 3,5 oz (100 g), lo cual es muy útil.
- Contienen más grasa o azúcar.
- Tienen poca fibra o agua.
- Ejemplo: los chocolates, las papas fritas y las galletas, así como los alimentos procesados como hamburguesas, pollo frito y la mayoría de las pizzas. Estos alimentos se deben consumir en pequeñas cantidades.
- Algunos elementos de alta densidad energética son una valiosa fuente de nutrición, en pequeñas cantidades. Entre ellos, nueces, semillas y algunos aceites vegetales.

### **Alimentos de baja densidad energética**

- Contienen menos grasa o azúcar
- Contienen gran cantidad de fibra y agua
- Nos ayudan a sentir llenos

Ejemplos: verduras sin almidón, frutas y frijoles. Estos alimentos deben constituir la base de nuestra dieta.



## 4. Consuma más verduras, frutas, cereales integrales y legumbres como los frijoles.

Basar nuestra dieta en alimentos de origen vegetal (como verduras, frutas, cereales integrales y legumbres como los frijoles), los cuales contienen fibra y otros nutrientes, puede reducir nuestro riesgo de cáncer.

Para una buena salud, el AICR recomienda que basemos todas nuestras comidas en alimentos de origen vegetal. Al preparar una comida, haga lo posible por llenar al menos dos terceras partes del plato con vegetales como verduras, frutas, cereales integrales y frijoles. Trate de incluir este tipo de alimentos en cada comida y elija cereales integrales siempre que sea posible.

Estos alimentos contienen una gran cantidad de fibra y agua y tienden a ser de baja densidad energética, lo cual significa que nos ayudan a mantener un peso saludable. Sin embargo, si les agregamos grandes cantidades de grasa pueden volverse altos en calorías, así que tenga cuidado con las salsas cremosas que contienen aceite, mantequilla o queso.

**Siempre que le sea posible, escoja cereales integrales**

### **Alimentos de origen vegetal y prevención del cáncer: las pruebas**

- La investigación demuestra que las verduras y las frutas probablemente protejan contra una variedad de tipos de cáncer, incluido el de boca, faringe, laringe, esófago, estómago, pulmón, páncreas y próstata.
- De acuerdo con el Informe Técnico, probablemente los alimentos que contienen fibra alimenticia disminuyan el riesgo de cáncer colorrectal. Estos alimentos incluyen pan y pasta integrales, avena, verduras y frutas.

### ¿Cuál es la relación con el cáncer?

- Son muchas las razones por las cuales las verduras y las frutas nos pueden proteger contra el cáncer. Así como contienen vitaminas y minerales, que nos ayudan a mantenernos sanos y fortalecen nuestro sistema inmunitario, son también buenas fuentes de sustancias fitoquímicas. Estas son compuestos biológicamente activos que ayudan a proteger las células del organismo de daños que podrían convertirse en cáncer.
- Los alimentos que contienen fibra están relacionados también con un menor riesgo de cáncer. Se cree que la fibra tiene muchos beneficios, por ejemplo, ayuda a acelerar el “tránsito intestinal”, es decir, el tiempo que tarda la comida en pasar a través del sistema digestivo.
- Los alimentos de origen vegetal nos ayudan a mantener un peso saludable porque muchos de ellos tienen densidad energética más baja.

### Por lo menos cinco al día

Las verduras y las frutas son los cimientos de una dieta saludable, por eso deberíamos comer al menos cinco porciones al día. Es más fácil de lo que cree. Las porciones estándar de frutas y verduras son en realidad bastante pequeñas. Las que usted come por lo general podrían contar por dos o tres.

### ¿Qué es una porción?

Casi todas las verduras y frutas cuentan, aparte de los vegetales harinosos como papas, ñame, batata y mandioca. Inclusive las puede utilizar congeladas, secas y enlatadas. Cuanta mayor sea la variedad, mejor. Como guía, una porción estándar es:

- La mitad de una taza de verduras cocidas, como brócoli o zanahorias.
- Una taza de verduras crudas para ensalada, como lechuga o espinaca.
- Una fruta de tamaño mediano, como una manzana o una banana.
- Una tajada de fruta grande, como melón.
- Una manotada de fruta más pequeña, como uvas.
- Una cucharada de frutas secas como uvas pasas.
- Dos frutas pequeñas como albaricoques o ciruelas.
- Un vaso pequeño de jugo de pura fruta. Limite el jugo de fruta a un vaso al día, porque es alto en



azúcar y no contiene muchas de las sustancias benéficas (como fibra) que se encuentran en las frutas enteras.

### **Alimentos harinosos y cereales integrales**

Las dietas bajas en carbohidratos como la de Atkins han hecho creer a la gente que los alimentos harinosos engordan. De hecho, cada gramo de carbohidrato contiene menos de la mitad de calorías que la grasa. Los carbohidratos menos procesados son mejores para nosotros que las alternativas refinadas, porque contienen más fibra y agua y son menos densos en energía. Cuanto más cercano está un alimento a su estado natural, mejor.

Algunos alimentos compuestos por carbohidratos sin procesar se conocen como cereales integrales. Contienen toda la fibra y los nutrientes del grano entero, los cuales se retiran durante el proceso para hacer alimentos blancos como pan y pasta. Los cereales integrales liberan su energía lentamente y nos ayudan a sentir llenos. Trate de incluir más cereales integrales en su dieta. ¿Por qué no ensayar algunas de estas sustituciones?

#### **En vez de**

Pan blanco

Arroz blanco

Hojuelas de maíz tostado

Pasta blanca

#### **Pruebe**

Pan integral

Arroz integral

Cereal integral Muesli o avena

Pasta integral

Las papas son más saludables si se comen con cáscara, pues contienen más fibra. Opte por papas hervidas con cáscara y papas horneadas en vez de papas fritas o a la francesa.

Los alimentos que contienen una cantidad de azúcar agregada, como tortas y galletas son altos en carbohidratos refinados. También tienen grasa, de manera que no se deben comer con demasiada frecuencia. Son energéticamente densos y pueden llevar a aumento de peso.

## **5. Limite el consumo de carnes rojas (como la de res, cerdo y cordero) y evite las carnes procesadas.**

Para reducir su riesgo de cáncer, no coma más de 18 oz. (510 g) a la semana de carnes rojas (peso cocidas) como res, cerdo y cordero y evite la carne procesada como jamón, tocino, salami, perros calientes y algunas salchichas.

### **¿Qué se entiende por carne roja?**

- La carne roja es carne de res, cerdo y cordero en preparaciones como hamburguesas, filetes, chuletas y asado.

### **¿Qué se entiende por carne procesada?**

- Es carne preservada por ahumado, curado o salado o por la adición de preservantes. Por ejemplo: jamón, tocino, pastrami y salami, así como perros calientes y salchichas.

### **Carne roja y procesada y prevención del cáncer: las pruebas**

- Los datos del Informe Técnico que señala a la carne roja como la causa del cáncer colorrectal son convincentes. Estas pruebas son mucho más sólidas ahora de lo que eran a mediados de los años 90.
- Existen también pruebas convincentes de que la carne procesada es una de las causas del cáncer colorrectal.

### **¿Cuál es la relación con el cáncer?**

- La carne roja contiene sustancias que están relacionadas con cáncer de colon. Por ejemplo, se ha comprobado que el ferroheme, el compuesto que le da a la carne roja su color, lesiona el recubrimiento del colon.
- Los estudios muestran también que las personas que consumen grandes cantidades de carnes rojas tienden a comer menos alimentos de origen vegetal, de manera que se benefician menos de sus propiedades para proteger del cáncer.
- Cuando la carne se preserva por ahumado, curado o salado o por adición de preservantes, se pueden formar sustancias que ocasionan cáncer (carcinógenos). Estas sustancias pueden lesionar algunas células en el organismo, dando origen al desarrollo de cáncer.

**Los datos del Informe Técnico que señala a la carne roja como la causa del cáncer colorrectal son convincentes.**

### **¿Puede la carne roja formar parte de una dieta balanceada y saludable?**

La carne roja es popular en EE.UU. y es una valiosa fuente de varios nutrientes. Puede formar parte de una dieta saludable y balanceada pero no se debe comer todos los días. Trate de comer menos de 18 oz. (510 g) (peso cocida) a la semana y evite las carnes procesadas.

Como guía, 18 oz. (510 g) de carne roja cocida corresponden aproximadamente a 24-27 oz. (680-765 g) de carne cruda. Es prudente limitar la cantidad de carne roja que usted come. Los datos sugieren fijar el límite en 18 oz. (510 g) a la semana. En otras palabras, si se sirve las porciones recomendadas de 3 oz. (100 g) cocidas, puede incluir carne roja en 6 comidas de las 21 semanales y permanecer dentro del límite. Si consume por lo general la porción más común de 6 u 8 oz. (170 a 230 g) cocidas, con dos o tres comidas de carne roja a la semana estará en el límite.

Si come carne roja, opte siempre por la más magra, quitándole cualquier grasa visible antes de cocinarla. Complete su comida con verduras y otros alimentos nutritivos de origen vegetal.

Reducir la cantidad de carne roja que consume puede ser más fácil de lo que cree. El pescado, las aves bajas en grasas y las fuentes de proteínas vegetales (como frijoles y lentejas) son excelentes alternativas.

El Informe Técnico es más estricto con las carnes procesadas. La investigación sugiere que existe una cantidad segura de carne roja que puede comer antes de que el riesgo de cáncer aumente. No pasa así con las carnes procesadas. Resérvelas para ocasiones especiales, por ejemplo un jamón para una cena festiva o un perro caliente en un partido de béisbol.

## 6. Si consume alcohol, límitese a dos tragos al día para los hombres y uno para las mujeres.

Para la prevención del cáncer, recomendamos no ingerir alcohol. Sin embargo, nuestro Informe Técnico reconoce que modestas cantidades de alcohol podrían tener un efecto protector en la enfermedad coronaria. Si usted bebe alcohol, limite su consumo a no más de dos tragos al día para los hombres y uno para las mujeres.

### ¿Qué es un trago?

En líneas generales, un trago contiene cerca de  $\frac{1}{3}$  -  $\frac{1}{2}$  oz. (8,5 a 14 ml) de alcohol puro, así que un trago es lo mismo que:

- 12 oz. (340 ml) de cerveza, cerveza rubia o sidra fermentada de concentración normal (3 a 4% ABV\*).
- Una medida de licor de 1,5 oz. (42,5 ml) (40% ABV), como vodka o whisky.
- Un vaso pequeño de 5oz. (142 ml) de vino (12 a 13% ABV).

Esta información sirve como guía, pero debemos tener en cuenta que los tragos contienen diferentes cantidades de alcohol, dependiendo de su tamaño y concentración. En años recientes, tanto el tamaño de la porción como la concentración de las bebidas alcohólicas como el vino ha aumentado. Las cervezas y las cervezas rubias también se han vuelto más fuertes, por lo cual es más fácil tomar más de lo que pensamos.

Es importante limitar la ingesta de alcohol a no más de dos tragos al día para hombres y uno para mujeres. Beber en exceso o atiborrarse de alcohol es particularmente malo para nuestra salud, incluso si lo hacemos ocasionalmente.

\*ABV= Alcohol por volumen

**¿Sabía usted que**  
el riesgo de ciertos tipos de cáncer relacionados con el alcohol es incluso mayor si fuma? Si desea más información sobre la conexión entre tabaco y cáncer, pase a la página 30.

## **Alcohol y prevención del cáncer: las pruebas**

- Según el Informe Técnico, las pruebas de que todos los tipos de bebidas alcohólicas son la causa de un gran número de cánceres son ahora más poderosas de lo que eran a mediados de los 90. Existen datos convincentes de que el alcohol aumenta el riesgo de cáncer de boca, faringe, laringe, esófago y seno, así como de cáncer colorrectal en los hombres.
- Las bebidas alcohólicas probablemente también aumenten en las mujeres el riesgo de cáncer colorrectal, así como el de hígado.
- Para la prevención del cáncer, el AICR recomienda no ingerir bebidas alcohólicas. Sin embargo, ciertos datos sugieren que pequeñas cantidades de alcohol podrían tener un efecto protector sobre el corazón, aunque los beneficios sólo superan los riesgos en los hombres de más de 40 años y las mujeres posmenopáusicas, quienes tienen riesgo particular de sufrir enfermedades cardíacas.

## **¿Cuál es la relación con el cáncer?**

- Los científicos están todavía investigando cómo causa cáncer el alcohol. Una teoría es que el alcohol puede dañar directamente el ADN, aumentando el riesgo de cáncer.
- La investigación muestra que el alcohol es particularmente nocivo cuando se combina con el tabaco.

## **Consejos importantes para reducir la ingesta de alcohol**

- Al ordenar bebidas, opte por el tamaño más pequeño. Evite las medidas dobles de licor que a veces se ofrecen a mejor precio.
- Alterne entre bebidas alcohólicas y no alcohólicas.
- Diluya las bebidas alcohólicas o escoja alternativas con bajas calorías y bajo contenido alcohólico. Por ejemplo, opte por una bebida espumosa con vino blanco, en vez de pedir una copa de vino.
- Haga el propósito de pasar unas cuantas noches a la semana sin beber alcohol.

## **Alcohol, calorías y aumento de peso**

Las bebidas alcohólicas contienen una cantidad de calorías y ofrecen pocos beneficios nutricionales.

Por ejemplo, 12 oz. (340 ml) de cerveza común corriente contienen cerca de 160 calorías. Un vaso de 5 oz. (142 ml) de vino con 12% ABV contiene cerca de 150 calorías.

Disminuir la cantidad que bebe podría tener un papel importante en su propósito de perder peso o mantener un peso saludable, reduciendo a la vez el riesgo de cáncer.

## 7. Limite el consumo de alimentos salados y procesados con sal (sodio).

El consumo excesivo de sal puede ser nocivo para la salud, al aumentar el riesgo de cáncer de estómago y elevar la presión arterial.

### ¿Qué tanta sal necesitamos?

Nuestra ingesta diaria de sal debe ser inferior a 2.400 miligramos. En realidad necesitamos mucho menos que eso. La mayoría de los estadounidenses consumen en la actualidad más de 2.400 mg, pero existen maneras simples de reducir nuestra ingesta.

### Sal y sodio, ¿cuál es la diferencia?

Las etiquetas de algunos alimentos listan el contenido de sodio en vez de la cantidad de sal; el sodio es un componente de ella. De acuerdo con la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos, los alimentos altos en sal tienen más de 480 mg por cada porción individual listada en la etiqueta bajo Información Nutricional. En el caso de comidas completas empacadas, más de 600 mg se considera alto. En contraste, los alimentos bajos en sodio tienen 140 mg o menos de sodio por cada porción individual o 140 mg por cada 3,5 oz. (100 g) de un plato principal o de una comida completa.

### Sal y prevención del cáncer: las pruebas

- El panel de expertos encontró que la sal y los alimentos preservados en sal son una causa probable de cáncer de estómago.
- Existen datos de que la refrigeración protege indirectamente contra algunos tipos de cáncer, probablemente porque aumenta la disponibilidad de alimentos frescos, perecederos como verduras y frutas y reduce la necesidad de alimentos procesados que a menudo son altos en sal, grasa y azúcar.

### Cinco pasos para reducir el consumo de sal

- Coma más verduras y frutas en vez de alimentos salados y procesados. La mayor parte de la sal de nuestra dieta proviene de alimentos procesados. No siempre estamos conscientes de que estos alimentos son altos en sal porque no saben salado. Tenga cui-

dado con: los cereales del desayuno, el pan, las comidas congeladas, las pizzas, el jamón y las salchichas, las sopas, las papas fritas y las salsas. Incluso los alimentos dulces como las galletas pueden contener concentraciones elevadas de sal.

- En lo posible, elija comidas hechas en casa con ingredientes frescos.

De esta manera tendrá la oportunidad de controlar la cantidad de sal en su dieta.

- Verifique las etiquetas de los alimentos y elija productos con menos sal o sodio.

Tenga presente que los alimentos etiquetados como “sal o sodio reducido” pueden ser de todas maneras muy salados. Escoja alimentos enlatados o empacados sin sal adicionada.

- Reduzca gradualmente la sal que agrega al cocinar o en la mesa.

Sus papilas gustativas se acostumbrarán en unas cuantas semanas, permitiéndole disfrutar del verdadero sabor de la comida y notar sabores más sutiles.

- Use especias, hierbas, ajo y limón a cambio de sal.

La pimienta negra, el ají en polvo, el jengibre y las hierbas como la albahaca y las hojas de laurel agregan sabor a la comida rápida y fácilmente.

### ¿Cuál es la relación con el cáncer?

Los estudios demuestran que el alto consumo de sal puede dañar el recubrimiento del estómago. Esta es una de las maneras en que se puede aumentar el riesgo de cáncer estomacal.

**La mayor parte de la sal de nuestra dieta proviene de alimentos procesados.**

A close-up photograph of a nutrition label, focusing on the sodium content. The label is partially obscured by a circular graphic element. The visible text includes:

Saturated Fat	3g	
Trans Fat	1.5g	
Cholesterol	30mg	10%
Sodium	470mg	20%
Total Carbohydrate	31g	10%
Dietary Fiber	0g	0%
Sugars	5g	
Protein	5g	
<b>Vitamin A</b>		
<b>Vitamin C</b>		
<b>Calcium</b>		
<b>Iron</b>		

At the bottom of the label, it states: "Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your needs." The number 23 is printed at the bottom left of the page, overlapping the label's border.

## 8. No use suplementos para protegerse contra el cáncer.

Para reducir el riesgo de cáncer, escoja una dieta balanceada con una variedad de alimentos en vez de tomar suplementos.

### Los suplementos dietarios: las pruebas

- ◆ El Informe Técnico encontró pruebas contundentes de que las altas dosis de suplementos de algunos nutrientes pueden afectar el riesgo de diferentes tipos de cáncer.
- ◆ El panel consideró que, en general, la mejor fuente nutricional la constituyen los alimentos y las bebidas, no los suplementos dietarios.
- ◆ Existen algunas situaciones en las que los suplementos están recomendados. Su médico (o dietista registrado) pueden aconsejárselos en caso de necesidad.

### ¿Cuál es la relación con el cáncer?

Algunos estudios han demostrado que los suplementos pueden alterar el equilibrio de los nutrientes en el organismo. Se precisa más investigación, pero esta es una de las formas en que pueden afectar nuestro riesgo de cáncer.

**La mejor fuente nutricional la constituyen los alimentos y las bebidas, no los suplementos dietarios.**

Para reducir el riesgo de cáncer, escoja una dieta balanceada con una variedad de alimentos en vez de tomar suplementos.

Los alimentos enteros ricos en nutrientes contienen sustancias que son necesarias para la buena salud, como fibra, vitaminas y minerales. Aunque algunas de estas sustancias se consiguen como suplementos, los científicos no pueden asegurar que obtengamos los mismos beneficios por consumirlos en esta forma. La investigación también muestra que tomar altas dosis de suplementos puede ser nocivo para nuestra salud.

Los estudios han demostrado que algunos suplementos aumentan el riesgo de cáncer mientras otros prote-

gen de él. Algunos suplementos pueden tener efectos secundarios pero los estudios clínicos no siempre son capaces de identificarlos. Por esa razón, en la mayoría de los casos lo mejor es obtener los nutrientes de los alimentos enteros, donde el balance de riesgos y beneficios es conocido. Con una dieta balanceada rica en verduras, frutas y otros alimentos de origen vegetal, muchos de nosotros deberíamos poder obtener todos los nutrientes que necesitamos.

Sin embargo, algunos grupos de personas podrían beneficiarse de tomar suplementos. Estas son las situaciones más comunes en que puede ser beneficioso un suplemento:

- Todas las mujeres en edad fértil que intentan concebir un bebé deben tomar un suplemento de ácido fólico antes de la concepción y hasta la semana 12 del embarazo.
- Las mujeres embarazadas y las que están amamantando deben tomar un suplemento de vitamina D y posiblemente uno de hierro si sus concentraciones son bajas.
- Los niños entre seis meses y cinco años de edad podrían beneficiarse de tomar gotas que contengan vitaminas A, C y D, aunque los niños de buen apetito que coman una gran variedad de alimentos podrían no necesitar los suplementos.
- Los ancianos frágiles que tienen pocas necesidades calóricas podrían beneficiarse de dosis bajas de un multivitamínico balanceado.
- Las personas mayores deben considerar tomar un suplemento de vitamina D, al igual que: quienes raras veces salen al campo; las que se cubren completamente cuando salen al campo y quienes no comen carne ni pescados oleaginosos.

Si usted quiere más información sobre cualquiera de estas situaciones, contacte a su médico o a una dietista registrada.



**Las siguientes recomendaciones no son relevantes para todos, pero si lo son para usted, seguirlas puede ayudarle a reducir su riesgo de cáncer.**

**9. Lo ideal es que las madres amamenten exclusivamente a sus bebés durante seis meses y luego agreguen otros líquidos y alimentos.**

Ya debe saber que la leche materna tiene muchos beneficios tanto para las madres como para los bebés y la buena noticia es que también nos puede proteger del cáncer. Los datos muestran que la lactancia materna puede ayudar a las madres a protegerse del cáncer de seno. También protege a los bebés del excesivo aumento de peso que podría llevarlos a tener sobrepeso en la vida adulta. Y los adultos con sobrepeso tienen mayor riesgo de cáncer.



**Amamantar  
protege tanto a  
la mamá como  
al bebé.**

Si está planeando amamantar a su bebé, el médico o una asesora certificada en lactancia podrían darle más información y apoyo.



### **Lactancia materna y prevención del cáncer: las pruebas**

- De acuerdo con el Informe Técnico, la evidencia de que la lactancia protege a las madres contra el cáncer de seno es convincente.
- La leche materna probablemente proteja a los niños de sobrepeso y obesidad. Los niños con sobrepeso y obesidad tienden a permanecer así en la vida adulta.

#### **¿Cuál es la relación con el cáncer?**

- La lactancia disminuye en el organismo de la madre las concentraciones de algunas hormonas relacionadas con el cáncer, reduciendo así el riesgo de cáncer de seno.
- Al final de la lactancia, el organismo se deshace de cualquier célula en los senos que pudiera tener daños en el ADN. Esto reduce el riesgo de que se desarrolle cáncer de seno en el futuro.
- La investigación muestra que los bebés que reciben leche materna tienen menos probabilidad de consumir calorías y proteínas en exceso que los bebés alimentados con fórmulas para lactantes. Esto significa menos probabilidad de tener sobrepeso u obesidad cuando crezcan.

## **10. Después del tratamiento, los sobrevivientes de cáncer deben seguir las recomendaciones para la prevención del cáncer.**

Los sobrevivientes de cáncer son personas que viven con un diagnóstico de cáncer, incluso aquellas que se han recuperado de la enfermedad.

Cualquiera que haya tenido un diagnóstico de cáncer debe recibir asesoría nutricional especializada de un profesional debidamente capacitado. Al terminar el tratamiento, si está en capacidad de hacerlo (y a menos que se le indique lo contrario), trate de seguir nuestras recomendaciones de dieta, mantenimiento de peso saludable y actividad física para la prevención del cáncer.

Para los sobrevivientes de cáncer que quieran reducir su riesgo de repetición de la enfermedad o un nuevo diagnóstico de cáncer u otra enfermedad crónica, el mejor consejo es que sigan las recomendaciones de dieta, peso saludable y actividad física de este folleto.

Sin embargo, es probable que quienes están actualmente bajo tratamiento tengan necesidades nutricionales especiales y en estos casos lo mejor es pedir consejo de un profesional de salud debidamente capacitado (por lo general, un médico o dietista). Lo mismo en el caso de sobrevivientes de cáncer cuyos tratamientos han afectado su capacidad de comer o digerir algunos alimentos, por ejemplo, pacientes que han tenido una gastrectomía o colostomía.

### **Prioridades de investigación futura**

Más y más personas en los Estados Unidos viven con un diagnóstico de cáncer y es probable que la cifra aumente a medida que mejoran los tratamientos para la enfermedad. Prevenir una recaída de la enfermedad en los sobrevivientes de cáncer es el nuevo objetivo de la investigación y una de las prioridades del AICR es subvencionar más estudios en esta área.

## Los sobrevivientes de cáncer y la prevención de recaídas de la enfermedad: las pruebas

- Existe evidencia creciente de que la actividad física y otras medidas que nos permiten mantener un peso saludable, como una dieta balanceada, por ejemplo, pueden ayudarnos a prevenir una recaída, en especial de cáncer de seno. Sin embargo, los datos no son todavía suficientemente claros para permitirnos hacer recomendaciones específicas para los sobrevivientes de cáncer en general o para aquellos que son sobrevivientes de cualquier forma específica de cáncer.
- Las recomendaciones en esta publicación reducen también el riesgo de otras enfermedades crónicas como la cardiopatía y la diabetes.



## Y tenga siempre presente: no fume ni mastique tabaco.

### Tabaco y prevención del cáncer: las pruebas

- El tabaco puede ocasionar cáncer si se fuma o consume en otras formas y es particularmente nocivo cuando se combina con alcohol. La investigación ha demostrado que también el humo de segunda mano es nocivo.
- El tabaco ocasiona el 90 por ciento de los tipos de cáncer de pulmón y está implicado en cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, páncreas, cuello uterino, riñón y vejiga.

### Fumar o usar tabaco en cualquier forma aumenta el riesgo de cáncer y otras enfermedades graves.

Ningún grupo de recomendaciones diseñadas para prevenir el cáncer sería completo sin desestimar el uso del tabaco (así como aconsejar una dieta saludable, actividad física y control de peso).

**Nunca es tarde para dejar de fumar y su salud se beneficiará de inmediato.**

Si fuma, dejar el cigarrillo es una de las cosas más importantes que puede hacer para reducir su riesgo de cáncer. La buena noticia es que nunca es tarde para dejar de fumar y su salud se beneficiará de inmediato. El médico puede proporcionarle apoyo y más información sobre los muchos métodos que existen para ayudarlo a dejar de fumar.



## Metas de salud pública

Las recomendaciones cubiertas en esta publicación están dirigidas a familias, comunidades e individuos. El Informe Técnico contiene también recomendaciones separadas dirigidas a poblaciones enteras. Estas han sido desarrolladas para ayudar a profesionales de salud, gobiernos y organizaciones nacionales y mundiales a reducir el riesgo de cáncer entre sus comunidades.



## Conozca nuestro panel de expertos

La información en este folleto está basada en el Informe Técnico Alimentos, nutrición, actividad física y la prevención del cáncer: una perspectiva mundial, publicado por el WCRF/AICR.

El informe fue compilado por 21 de los investigadores más reputados del mundo en esta área, con el apoyo de observadores independientes. Cada científico aportó un área especial de conocimientos al Informe.

Sir Michael Marmot MBBS  
MPH PhD FRCP FFPH  
(Presidente)  
University College Londres, GB  
**Epidemiología y salud pública**

Tola Atinmo PhD  
University of Ibadan, Nigeria  
**Nutrición y obesidad**

Tim Byers MD MPH  
University of Colorado, Denver,  
CO, EE.UU.  
**Prevención del cáncer y  
epidemiología**

Junshi Chen MD  
Chinese Centre for Disease  
Control and Prevention, Beijing,  
China  
**Nutrición y seguridad alimen-  
taria**

Tomio Hirohata MD DrScHyg  
PhD  
Kyushu University, Fukuoka,  
Japón  
**Cáncer y epidemiología**

Alan Jackson CBE MD FRCP  
FRCPCH FRCPATH  
University of Southampton, GB  
**Salud pública, nutrición y  
orígenes de la salud y la  
enfermedad**

W. Philip T. James CBE MD  
DrSc FRSE FRCP Interna-  
tional Obesity Task Force,  
Londres, UK  
**Obesidad y nutrición**

Laurence Kolonel MD PhD  
University of Hawaii, Honolulu,  
HI, EE.UU.  
**Epidemiología y epidemi-  
ología del cáncer**

Shiriki Kumanyika PhD MPH  
University of Pennsylvania  
School of Medicine, Filadelfia,  
PA, EE.UU.  
**Bioestadística, epidemiología  
y obesidad**

Claus Leitzmann PhD  
Justus Liebig University, Giessen,  
Alemania  
**Nutrición y ciencia de la  
alimentación**

Jim Mann DM PhD FFPHM  
FRACP  
University of Otago,  
Dunedin, Nueva Zelanda  
**Nutrición humana**

Hilary J. Powers PhD RNutr  
University of Sheffield, GB  
**Nutrición humana y micronu-  
trientes**

K. Srinath Reddy MD DM MSc  
Institute of Medical Sciences,  
New Delhi, India  
**Enfermedad crónica**

Elio Riboli MD ScM MPH  
University College Londres, GB  
**Epidemiología y prevención  
del cáncer**

Juan A. Rivera PhD  
Instituto Nacional de Salud  
Pública, Cuernavaca, México  
**Nutrición y salud**

Arthur Schatzkin MD DrPH  
National Cancer Institute, Rock-  
ville, MD, EE.UU.  
**Epidemiología y genética del  
cáncer**

Jacob C. Seidell PhD  
Free University Amsterdam,  
Países Bajos  
**Obesidad y epidemiología**

David E.G. Shuker PhD FRSC  
The Open University, Milton  
Keynes, GB

**Dieta y cáncer, química y biomoléculas**

Ricardo Uauy MD PhD  
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos,  
Santiago, Chile

**Salud pública, nutrición y salud infantil**

Walter C. Willett MD DrPh  
Harvard School of Public  
Health, Boston, MA, EE.UU.

**Epidemiología, nutrición y cáncer**

Steven H. Zeisel MD PhD  
University of North  
Carolina, Chapel Hill, NC,  
EE.UU.

**Nutrición humana y cáncer**

Robert Beaglehole ONZM  
FRSNZ DSc  
Presidente 2003

Antes: Organización Mundial de la Salud (WHO) Ginebra, Suiza  
Ahora: University of Auckland  
Nueva Zelanda

## Observadores del panel

### Grupo de trabajo en mecanismos

John Milner PhD

### Fuerza de trabajo en metodología

Jos Kleijnen MD PhD  
Gillian Reeves PhD

### Organización de Alimentos y Agricultura (FAO)

Roma, Italia  
Guy Nantel PhD  
Prakash Shetty MD PhD

### Instituto Internacional para la Investigación de Políticas Alimentarias (IFPRI)

Washington, DC: EE.UU.  
Lawrence Haddad PhD  
Marie Ruel PhD

### Unión Internacional de Ciencias Nutricionales (IUNS)

Mark Wahlqvist MD AO

### Unión Internacional contra el Cáncer (UICC)

Ginebra, Suiza  
Annie Anderson PhD  
Harald zur Hausen MD DSc  
Curtis Mettlin PhD

### Fondo de las Naciones Unidas para Infancia (UNICEF)

Nueva York, NY, EE.UU.  
Ian Darnton-Hill MD MPH  
Rainer Gross Dr Agr

### Organización Mundial de la Salud (OMS)

Ginebra, Suiza  
Ruth Bonita MD  
Denise Coitinho PhD  
Chizuru Nishida PhD MA  
Pirjo Pietinen DSc

### Miembros adicionales para el panel de políticas

Nick Cavill MPH British Heart  
Foundation Health Promotion  
Research Group Oxford University, GB

Barry Popkin PhD MSc BSc  
Carolina Population Center, University of North Carolina, Chapel Hill, NC, EE.UU.

Jane Wardle PhD MPhil University College Londres, GB



Las recomendaciones del AICR para la prevención del cáncer se han resumido en tres pautas que explican cómo las decisiones que tome respecto a comida, actividad física y control de peso pueden reducir su probabilidad de desarrollar cáncer.

## **Pautas del AICR para la prevención del cáncer**



**Elija sobre todo alimentos vegetales, limite las carnes rojas y las carnes procesadas.**

**Realice algún tipo de actividad física todos los días, durante 30 minutos o más.**

**Trate de conservar un peso saludable durante toda la vida.**

***Y tenga siempre presente: no fume ni mastique tabaco.***

**El AICR forma parte de la red mundial del WCRF.**