

Alimentos para Luchar Contra el Cáncer



Come Saludable para
Mantenerte Sano

Alimentos que Luchan contra el Cáncer!

- ❑ Hay muchas comidas beneficiosas pero no hay UNA comida o sustancia en la comida que pueda prevenir o curar el cáncer.
- ❑ Incluye variedades de verduras en tu dieta para recibir el mayor beneficio de las comidas que luchan contra el cáncer!
- ❑ Consume de 4 a 5 tazas de frutas y verduras CADA DIA!



Dieta Magnifica!

Una dieta para luchar contra el cáncer debe incluir comidas que tengan sustancias nutritivas para proteger contra el cáncer como:

- Vitaminas
- Minerales
- Fitoquímicos
- Fibra



- Fitoquímicos son una mezcla de plantas (hay más de 900!) que producen tejidos saludables en el cuerpo y mantienen el sistema inmune.

Fitoquímicos

Tipos de fitoquímicos:

(Probablemente ya puedes reconocer unos de estos!)

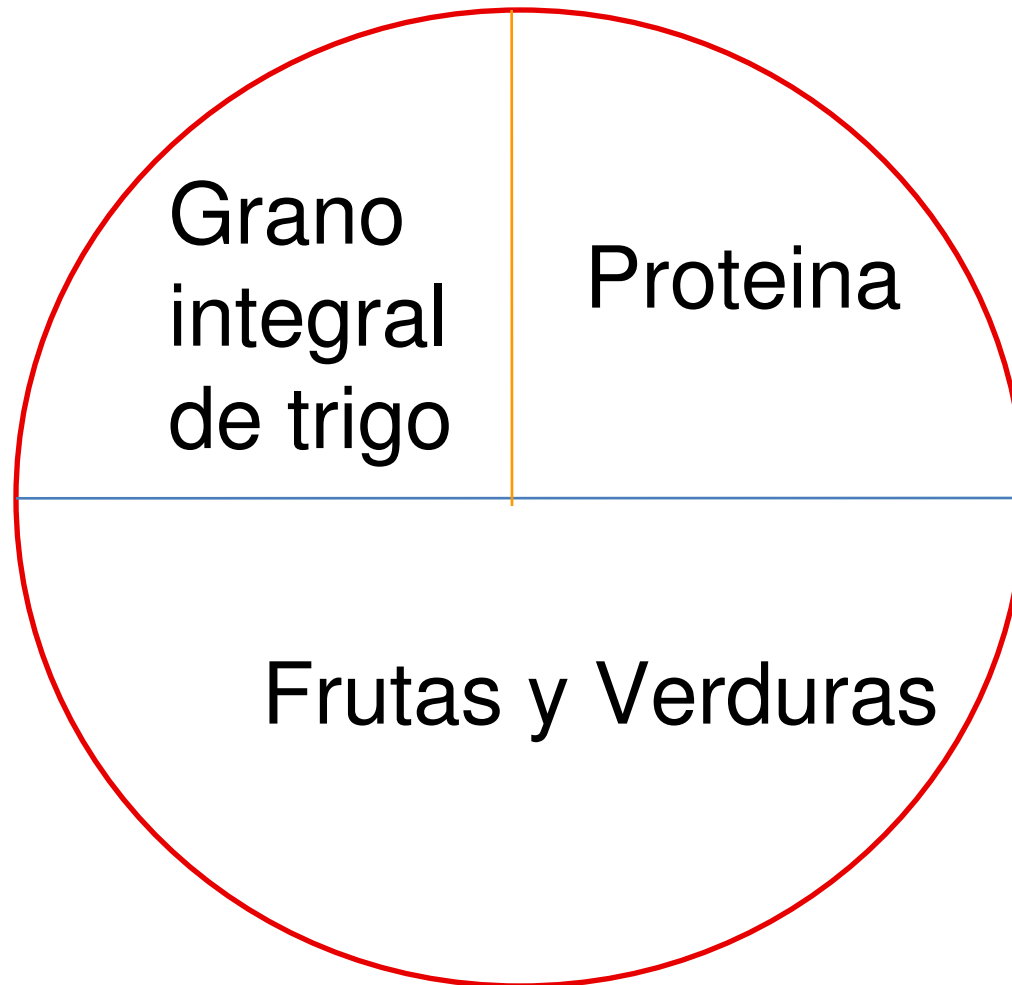
- Beta Carotenos
- Leuteína
- Licopeno
- Isoflavonas
- Quercetina
- Acido Elálgico
- Saponinas
- Acido fítico



Comidas que tienen más Fitoquímicos incluyen:

- Frijoles (negros, rojos, black – eyed peas, etc.)
- Berries (arándano azul, zarzamora, frambruesa, fresa)
- Vegetales crucíferos (brócoli, coliflor, col rizada, col silvestre, la col de Bruselas, etc.)
- Vegetales con hojas verde oscuro
- Tomates
- Grano integral de trigo
- Té verde
- Soya

El Método de Distribuir el Plato



3 Consejos para la dieta usada para luchar el Cáncer

1. Cada comida necesita tener por lo menos 1 taza de fruta, 1 taza de verdura o las dos.
2. Cubre $\frac{1}{2}$ de tu plato con frutas o verduras, $\frac{1}{4}$ del plato con granos integral de trigo y $\frac{1}{4}$ con proteína.
3. Come fruta para postre!

Cancer Dietitian

Lifestyle tips for prevention and survivorship



Cancer Services