# ALIMENTACIÓN Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Esta infografía muestra el **grado de asociación** que hay entre diferentes **factores dietéticos**, así como el peso corporal y la actividad física, con el **riesgo de aparición de cáncer**.

## LEYENDA

FACTORES PROTECTORES
- *Con seguridad disminuye el riesgo*
- *Probablemente disminuye el riesgo*

FACTORES DE RIESGO
- *Probablemente aumenta el riesgo*
- *Definitivamente aumenta el riesgo*

*Tamaño proporcional al número de elementos de riesgo o protección del factor en cuestión.*

*Círculos de localización de órganos afectados o protegidos según el factor en cuestión.*

**ACTIVIDAD FÍSICA** de moderada a vigorosa (actividad aeróbica) — *Cáncer colorrectal*

**VERDURAS Y HORTALIZAS** — *Cáncer aerodigestivo*

**LÁCTEOS** — *Cáncer colorrectal*

**CAMINAR** — *Ganancia de peso*

**CAFÉ** — *Cáncer de hígado, cáncer de endometrio*

**ACTIVIDAD FÍSICA** de moderada a vigorosa (actividad aeróbica) — *Cáncer de endometrio, cáncer de mama post menopausia y pre menopausia, sobrepeso y obesidad*

**CEREALES INTEGRALES** de grano entero — *Cáncer colorrectal*

**BEBIDAS ALCOHOLICAS** — *Cáncer de boca, colorrectal, de esófago, de faringe, de laringe y cáncer de mama post menopausia*

**ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA** — *Sobrepeso y obesidad*

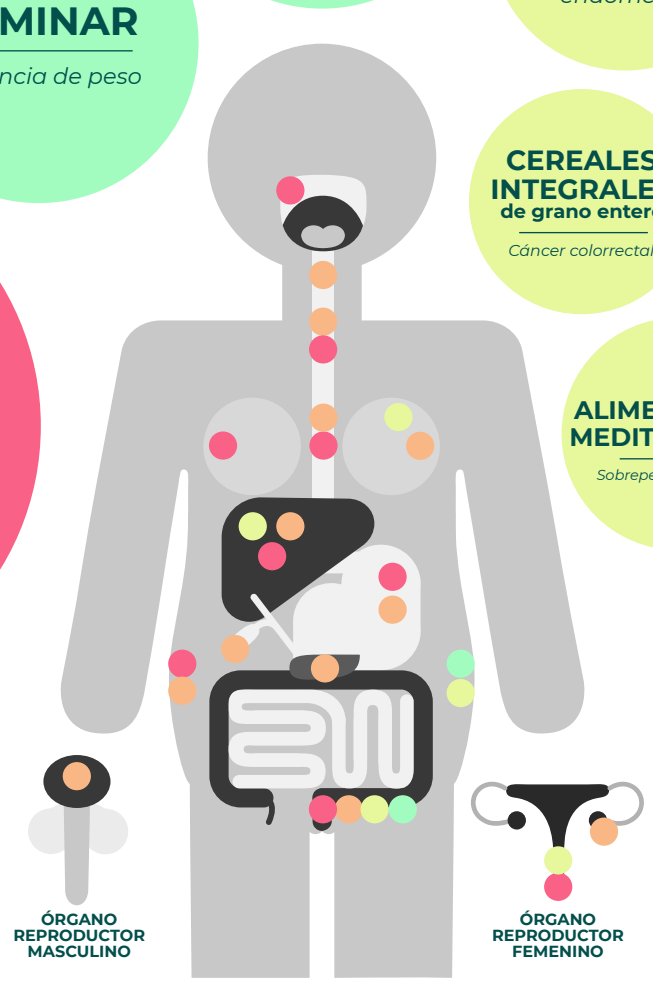
**BEBIDAS AZUCARADAS** — *Sobrepeso y obesidad*

**SUPLEMENTOS DE CALCIO** — *Cáncer colorrectal*

**LACTANCIA MATERNA** — *Cáncer de mama (en la madre), sobrepeso y obesidad (en el bebé)*

**CARNE PROCESADA** — *Cáncer colorrectal*

**GANANCIA DE PESO** — *Cáncer de mama post menopausia*




**ALIMENTOS RICOS EN FIBRA** — *Cáncer colorrectal, sobrepeso y obesidad*

**CARNE ROJA** — *Cáncer colorrectal*

**GRASA CORPORAL** (adultos) — *Cáncer colorrectal, de endometrio, de esófago, de páncreas, de mama post menopausia y renal*

**COMIDA RÁPIDA** — *Sobrepeso y obesidad*

**GRASA CORPORAL** (adultos) — *Cáncer de boca, de estómago, de páncreas, de faringe, de laringe, de vesícula biliar, de ovarios y de próstata*

**AFLATOXINAS** — *Cáncer de hígado*

**CONSERVAS EN SALAZÓN** — *Cáncer de estómago*

**DIETA OCCIDENTAL** Rica en azúcares, carne y grasa — *Sobrepeso y obesidad*

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS** — *Cáncer de estómago y cáncer de mama pre menopausia*

**PESO ALTO EN EL NACIMIENTO** — *Cáncer de mama post menopausia*

## TE RECOMENDAMOS...

Una alimentación basada en alimentos vegetales, rica en granos o cereales integrales, verduras y frutas.

Además...
- Sé una persona activa y practica algún tipo de actividad o ejercicio físico varias veces a la semana. Ve caminando siempre que puedas.
- Evita, o consume lo menos posible, bebidas alcohólicas y azucaradas.
- Evita el consumo de legumbres, semillas y frutos secos, cereales y verduras con mohos.
- Mantén un consumo de moderado a bajo de alimentos conservados en salazón.

Si tienes dudas sobre cómo debe ser tu alimentación para prevenir el cáncer y mantener un estilo de vida saludable, **consulta con tu dietista-nutricionista**

Si quieres ampliar esta información, visita la web de la **World Cancer Research Fund**, sobre cuyos datos se ha basado esta infografía.

CODINUCyL
COLEGIO PROFESIONAL DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE CASTILLA Y LEÓN

www.codinucyl.es

LLLU