



UniversitätsKlinikum Heidelberg



Alimentación, Nutrición, Ejercicio y Cáncer

Las plantas crucíferas contienen sustancias químicas denominadas glucosinolatos que posiblemente tengan efectos anticancerosos.

Puede encontrar información adicional en la página web:

www.klinikum.uni-heidelberg.de/MOC-Patienten

Recomendaciones del AICR/WCRF¹ para prevenir el cáncer

Mantener un peso saludable

Hacer actividades físicas durante 30 minutos al día

Reducir el consumo de alimentos procesados con un alto contenido energético - evitar el consumo de bebidas azucaradas y de comida chatarra (fast food)

Comer preferentemente alimentos vegetales con bajo contenido en almidón (por ejemplo, productos integrales y legumbres; limitando el consumo de productos hechos con harinas refinadas, frutas con alto contenido en azúcares, patatas y arroz blanco)

Limitar el consumo de carnes rojas (por ejemplo, cerdo, vacuno, cordero, venado), y de carnes procesadas (embutidos y fiambres, jamón)

Reducir o eliminar el consumo de alcohol - no fumar

Reducir el consumo de alimentos salados, curados, asados o fritos – limitar en general el consumo de sal

Consumir alimentos que cubran las necesidades nutricionales, limitando el uso de suplementos dietéticos y vitamínicos

Para madres: Practicar la lactancia natural durante los primeros 6 meses de vida antes de suministrar otros alimentos a los hijos

Pacientes con cáncer: Tener en cuenta por favor las recomendaciones para prevenir el cáncer

¹ American Institute for Cancer Research/World Cancer Research Fund