

# Todo El Cuerpo Toda La Salud

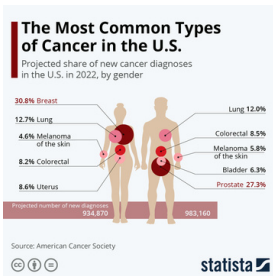
## Prevención y Nutrición del Cáncer

### ¿Qué es el cáncer?

Crecimiento celular descontrolado que se extiende a otras partes del cuerpo. Es la principal causa de muerte en el mundo.

### ¿Cuáles son algunos tipos de cáncer comunes?

- Cáncer de seno
- Cáncer colonrectal
- Cáncer de pulmón
- Cáncer de próstata



### ¿Cuáles son algunos factores de riesgo de cáncer?

- Fumar
- Alcohol
- Falta de ejercicio
- No comer suficientes frutas y verduras
- La contaminación del aire

### ¿Qué puedes hacer para prevenir el cáncer?

Muchos tipos de cáncer se pueden prevenir y curar si se detectan temprano.

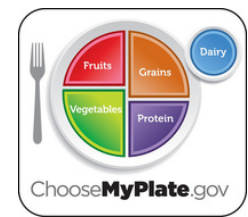
Incorporar ejercicio durante 150-300 minutos de intensidad moderada por semana.

Limitar el alcohol y fumando

### Nutrición y Cáncer

Una dieta sana y equilibrada puede reducir el riesgo de cáncer. Su dieta general es más importante que los alimentos individuales.

1. Las frutas coloridas y las verduras de hojas verde oscuro deben cubrir la mitad del plato.



2. La incorporación de granos integrales, como el arroz integral, puede ayudar a sentirse lleno y a tener una digestión saludable.



3. Agregar proteínas como pollo o lentejas como alternativa a base de plantas. Los lácteos como el yogur o la leche baja en grasa pueden ser una gran fuente de proteína.



4. Limitar las bebidas azucaradas, los alimentos altamente procesados y los granos refinados.