



THE WELLNESS CORPORATION
Building a Better World - One Organization at a Time

¡NOTICIAS WELLNESS WORKLIFE! FEBRUARY 2009

800-828-6025 ~ WWW.WELLNESSWORKLIFE.COM

La Wellness Corporation ~ Su Programa de Asistencia para el Empleado

Adopte un estilo de vida contra el cáncer Febrero es el mes nacional de la prevención contra el cancer

Usted no puede hacer que su vida sea a prueba de cáncer pero usted puede reducir perceptiblemente el riesgo a la enfermedad consumiendo ciertos alimentos y evitando ciertas sustancias.

"Una cantidad creciente de evidencia demuestra claramente que la mayoría de los cánceres pueden ser prevenidos, no a través de nuevos descubrimientos médicos o de drogas milagrosas pero sí a través de la forma en que vivimos, " dice Melanie Polk, R.D., directora de la educación de nutrición del Instituto Americano para la Investigación de Cáncer (AICR) en Washington, D. C. Una revisión comisionada por la AICR de más de 4.500 estudios indica que hasta el 70 por ciento de los cánceres están ligados directamente a los alimentos que comemos (y no comemos) y a los factores relacionados de nuestra forma de vida, incluyendo fumar, la consumición de alcohol, el ejercicio, y la obesidad.

"No hay garantías de que a usted no le dará cáncer si usted sigue las recomendaciones que salieron de los estudios, pero hay pruebas científicas de forma alarmante que afirman que la prevención de la enfermedad es una meta alcanzable, " dice la señorita Polk. El AICR recomienda seguir estas recomendaciones de dieta y de su forma o estilo de vida.

Dieta y nutrición

- Opciones de la nutrición. Coma una dieta que se base predominantemente en las plantas.
- Frutas y verdura. Coma por lo menos cinco porciones de una variedad de frutas y verduras diariamente. "Si usted tiene dos o tres porciones de fruta al día y tres a seis porciones de vegetales, usted se cubrirá, " dice la señorita Polk.
- Otros alimentos de plantas. Coma diariamente siete o más porciones de una variedad de panes integrales y cereales, las alubias o habichuelas secas y guisantes.
- Carne. No coma más de 3 onzas de carne roja por día. "En lugar de ésta, obtenga su proteína del pollo, de pescados, de habas, del queso de soja, o del jugo, "dice la señorita Polk. Coma menos carne procesada, tal como jamón ahumado, tocineta, y chicharrón; éste contiene a menudo mucha sal, grasa y nitratos.

- Grasas y aceites. Limite su consumición de la manteca de cerdo y de los aceites grasos de origen animal. En lugar, use cantidades modestas de aceite de oliva o de aceite de canola.
- Sal. Limite su consumición de alimentos salados y la sal de mesa. En lugar, sazone los alimentos con hierbas y condimentos.

Almacenaje y preparación

- Almacenaje. Refrigere y congele los alimentos correctamente. Concéntrese en consumir los alimentos frescos.
- Preparación. Evite comer alimentos socarrados o puestos directamente al fuego. Limite consumir carne, pollo y pescados asados a la parrilla sobre la llama directa, así como la carne curada y ahumada. Los alimentos cocidos al vapor, hervidos, escalfados, guisados, cocidos al horno, hechos en el micro-ondas y asados son más saludables.

Opciones de estilo de vida

- Actividad física. Vincúlese a actividad física moderada por lo menos una hora por día, y a actividad física vigorosa por lo menos una hora a la semana. Varios estudios han encontrado que la gente moderadamente activa o muy activa tienen la mitad del riesgo de cáncer de colon que los individuos sedentarios. Otros estudios encontraron que las mujeres más activas tienen un índice más bajo de 35 por ciento de cáncer de pecho y un índice de 60 por ciento más bajo de cáncer del sistema reproductivo que mujeres inactivas.
- Peso corporal. Intente mantener un peso saludable. Pídale ayuda a su doctor o a su consejero dietético para hacer esto.

Alcohol y tabaco

- Alcohol. Consumir alcohol no es recomendable; interfiere con el metabolismo de ciertos alimentos y promueve el cáncer. Los hombres deben limitarse a dos bebidas por día, y las mujeres, a una bebida por día. Evite el alcohol totalmente si usted es una mujer con un alto riesgo de cáncer de pecho.
- Tabaco. Evite todas las formas de tabaco. "Si usted fuma o usa tabaco sin humo, dejar de fumar ahora disminuirá su riesgo de cáncer no importa cuánto tiempo usted haya fumado" dice la señorita Polk.

Para más información:

<http://wellnesscorp.personaladvantage.com/logon?target=cancer>

¡Aliste estos alimentos para ayudar a prevenir al cáncer!

Los alimentos de plantas, que contienen antioxidantes, pueden ayudar a reducir su riesgo de muchos cánceres. Trate de comer aproximadamente 2 tazas de fruta, 2 ½ tazas de vegetales, y por lo menos 6 a 9 onzas de grano por día, cuya mitad debe ser grano entero. Asegúrese de hacer un espacio en su plato para los siguientes alimentos que son llenos de nutrición.

• **Arándanos.** Estas pequeñas frutas contienen las antocianinas, los antioxidantes que dan el color rojo a los arándanos, las cerezas, los ciruelos, las uvas rojas o moradas, y la col roja. Las antocianinas ayudan a neutralizar sustancias cancerígenas y pueden ayudar a prevenir cánceres gastrointestinales. *Una sugerencia con sabor: Congele las uvas rojas o moradas y cómaselas congeladas. Agregue arándanos, cerezas al cereal, yogur o pudín.*

• **Vehículos crucíferos.** El brócoli, la col, el bok choy, la coliflor, el cardo, la col rizada, y las coles de Bruselas tienen sustancias que hacen que las enzimas sean lanzadas dentro de su sistema. Estas enzimas ayudan a deshacer los químicos que causan el cáncer y pueden atrasar el crecimiento temprano de un tumor. *Una sugerencia con sabor: Agregue el brócoli a las ensaladas y el col o cardo a las sopas.*

• **Alimentos anaranjados.** El betacaroteno es el pigmento que colorea las calabazas, las zanahorias, la bellota, y squash de invierno, los albaricoques, el melón amarillo, los mangos, y las patatas dulces. Es también un antioxidante que ayuda a evitar que las células cancerosas se rieguen. *Una sugerencia con sabor: Utilice el puré conservado de la calabaza como base de una sopa con sabor. Empaque los albaricoques o los duraznos secos y los mangos para un snack dulce y de masticar que puede llevar con usted. .*

• **Los tomates.** El licopeno es la sustancia que hace que los tomates sean rojos. Es también un antioxidante que puede ayudar a prevenir cánceres en la vejiga, pecho, zona cervical, digestiva, pulmón, próstata, y los cánceres de piel. Los tomates cocinados (en un poco de aceite) proporcionan más licopeno que los tomates crudos. La sandía y el pomelo o toronja rosada son otras fuentes de licopeno. *Una sugerencia con sabor: Pruebe un pomelo fresco, una guayaba, y una ensalada de papaya o termine una comida con una rebanada de sandía.*

• **El té.** El té verde contiene catecol, que es el antioxidante que puede proteger contra cánceres del colon, de la piel y del estómago. El té negro puede ayudar a protegerle también. *Una sugerencia con sabor: Helado o caliente, el té es una adición sana a cualquier menú. Intente un chai, una bebida fragante de la India que contiene té, leche, y condimentos dulces.*

• **Granos enteros.** El arroz moreno, las pastas de trigo integral, el cereal del salvado, y otros granos enteros pueden ayudar a parar el cáncer para que no comience y a mermar el crecimiento de un tumor. *Una sugerencia con sabor: Comience su día por lo menos con dos porciones de granos enteros, tales como un tazón de fuente lleno de harina de avena o de salvado o dos tajadas de pan de trigo integral tostado.*