

Una Guía para Ayudar a Combatir el Cáncer



Sociedad Americana del Cáncer®



La Alimentación Correcta para la Prevención y el Tratamiento del Cáncer

Cada año más de un millón personas son diagnosticadas en los Estados Unidos. El cáncer es la segunda causa principal de muerte en la comunidad latina. Se estima que aproximadamente uno de dos hombres latinos y una de tres mujeres latinas serán diagnosticados con cáncer durante el transcurso de su vida.^[1]

De treinta y cinco a setenta por ciento de los distintos tipos de cáncer son producto de una alimentación deficiente. Uno puede reducir el riesgo de desarrollar el cáncer tomando decisiones saludables en su estilo de vida: siga una alimentación rica en alimentos procedentes de las plantas, ejércitese regularmente, y evite el uso del tabaco.



Factores que Contribuyen al Desarrollo del Cáncer:^{[2] [3] [4] [5]}

- Alimentación/obesidad - 35 al 70 por ciento
- Fumar cigarrillos - 30 por ciento
- Contaminación ambiental - 5 por ciento
- Consumo de alcohol - 3 por ciento
- Inactividad física - 1 al 5 por ciento



Cómo las Decisiones sobre Alimentación Combatén el Cáncer

Elegir una alimentación basada en alimentos derivados de las plantas como frutas, vegetales, legumbres y granos es una manera sencilla de disminuir su riesgo de desarrollar

cáncer y fortalecer su sistema inmunológico. Los alimentos derivados de las plantas son ricos en vitaminas, minerales y en compuestos que combaten el cáncer, tales como los antioxidantes, los fitoquímicos y la fibra. Estos compuestos ayudan a evitar que el cáncer se desarrolle, y a combatirlo una vez diagnosticado. El consumo de una dieta basada en las plantas, es también eficaz para prevenir la diabetes, ya que regula los niveles de azúcar en la sangre y ayuda a controlar el peso. Se ha demostrado también, que este tipo de alimentación disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas, presión arterial alta y de otras enfermedades serias.

El Sobrepeso y el Cáncer

Mantener un peso apropiado es importante por muchas razones, por ejemplo: disminuye el riesgo de contraer enfermedades cardíacas y de diabetes, y las personas delgadas son menos propensas a desarrollar cáncer. Disminuir el exceso de peso también puede mejorar las posibilidades de la supervivencia después de que se ha diagnosticado el cáncer. La gente que tiene sobrepeso esta más propensa a tener un sistema inmunológico débil y a sufrir de infecciones recurrentes. A un sistema inmunológico débil se le hace más difícil combatir las células cancerosas que pueden presentarse. Éstas se presentan en todos nosotros de vez en cuando, y nuestro sistema inmunológico se encarga de destruirlas antes de que se desarrollen y se conviertan realmente en un cáncer fulminante. Lo primero que debemos hacer para mantener un peso apropiado es el no enfocarnos en cuánto comemos, sino en qué comemos. Las personas que intentan perder peso, por lo general, dejan de comer con regularidad y consumen porciones pequeñas de alimentos.

Pero, al hacer esto, aun durante pocas semanas, disminuyen la velocidad con que su cuerpo quema calorías, haciendo más difícil la pérdida de peso. El consumo de porciones pequeñas de alimentos puede hacer que el hambre nos des controle, que comamos en exceso en algunas ocasiones todo ello provocará que bajemos y subamos de peso constantemente. Es por esto, que debemos tratar de consumir alimentos saludables que son naturalmente modestos en calorías, bajos en grasa, y ricos en fibra que lo mantiene satisfecho. El mejor consejo a seguir es preparar un menú rico en granos integrales, vegetales, legumbres, y frutas; y tratar de minimizar el uso de aceites vegetales. Las comidas basadas en estos alimentos son muy nutritivas y satisfacen el apetito.

Puntos a Considerar para Controlar el Peso:

1. Prepare sus comidas con vegetales, legumbres, frutas, y granos integrales. Estos alimentos contienen mucha fibra, que ayuda a saciar el hambre, son naturalmente bajos en grasa, y ricos en nutrientes que ayudan a combatir el cáncer. Reduzca al mínimo o elimine completamente el consumo de aceites vegetales ya que son altos en grasa y calorías y carecen de fibra.
2. Coma regularmente durante el día. Una alimentación sana consiste de 3-5 comidas al día. Si no come con regularidad durante el día, disminuye la capacidad de su cuerpo de quemar la grasa y de perder peso y puede hacerle comer en exceso más tarde en el día.
3. Evite los alimentos y las bebidas azucaradas y reduzca al mínimo los alimentos procesados. Estos incluyen los refrescos gaseosos, los jugos, el pan blanco, las galletas, y los dulces o caramelos. Estos alimentos pueden elevar su nivel de azúcar en la sangre y dejarlo con hambre, incluso después de comer. En lugar de beber gaseosas o jugos, tome agua, agua de seltzer, o té sin azúcar. Para el postre, coma fruta fresca, frutas secas, sorbete de frutas naturales, en lugar de consumir galletas, pasteles, o helado.
4. Manténgase físicamente activo diariamente. Treinta minutos de ejercicio al día, cinco o más días a la semana, son importantes para mantener un peso saludable y disminuir el riesgo de cáncer. El ejercicio puede ayudarle a quemar la grasa rápidamente y a mantener bajo el nivel de azúcar en la sangre. Caminar, subir escaleras, correr, andar en bicicleta, y hacer las tareas del hogar son todas buenas maneras de incluir el ejercicio en su vida diaria.
5. Evite consumir productos animales como el pescado, pollo, carne de res, huevos, y productos lácteos como leche, queso, y yogur. Estos alimentos son altos en grasa, grasa saturada, y colesterol que obstruye las arterias, y carecen de fibra o nutrientes que combaten el cáncer. Los productos vegetales, por el contrario, nunca contienen colesterol, y la mayoría contiene muy poca o ninguna grasa o grasa saturada.

Alimentos Bajos en Grasa

Prefiera alimentos con poca grasa todas las veces que le sea posible. Esto le ayudará a disminuir el riesgo de desarrollar cáncer y a mantener un peso saludable. Un gramo de grasa contiene nueve calorías, mientras que un gramo de proteína o de carbohidratos contiene apenas cuatro calorías. Evitar la grasa como fuente principal de calorías es la mejor manera de ayudar a mantener un peso saludable.

Los alimentos grasosos también suben el nivel de las hormonas que promueven el cáncer. Específicamente, la alimentación que incluye grandes cantidades de carne, productos lácteos, frituras, e incluso los aceites vegetales provocan que el cuerpo de la mujer produzca más estrógeno del necesario. Ese estrógeno adicional aumenta la probabilidad de desarrollar cáncer del seno. Los hombres tampoco están exentos: la alimentación rica en grasas aumentan la producción de testosterona y de otras hormonas que incrementan el riesgo de sufrir cáncer de la próstata.

Los alimentos altos en grasa incluyen la carne, el pescado, los productos lácteos, los huevos, los aderezos de ensaladas, las donas, los pasteles, empanadas y galletas. Prefiera las papas asadas al horno en vez de las papas fritas, las pastas con la salsa marinara en vez del espagueti con albóndigas, y el sorbete de frutas en lugar de el helado.

Los Alimentos Bajos en Grasa Incluyen:

FRUTAS: Manzanas, naranjas, uvas, guayabas, piñas, mangos, fresas. Las únicas frutas que no son bajas en grasa son los cocos, aguacates, y las aceitunas.

VEGETALES: Vegetales de hojas verdes oscuras, brócoli, pimientos, tomates.

LEGUMBRES: Frijoles negros, habichuelas, garbanzos, guisantes, lentejas, el frijol de soya y productos derivados de la soya bajos en grasa, hamburguesas vegetarianas (hechas de soya, frijoles, o de lentejas), tofu.

GRANOS INTEGRALES: Arroz integral, maíz, mijo, harina de trigo integral, avena, pan de trigo integral, y cereales integrales.

Consejos para Consumir Poca grasa:

1. Prefiera alimentos cocidos al horno en lugar de fritos.
2. Al cocinar, utilice el caldo de vegetales en lugar del aceite o de la mantequilla.
3. Evite los aderezos de ensaladas cremosos y basados en aceites tales como "Ranch", "Blue Cheese", "Thousand Island", y César, los cuales contienen mucha grasa. En su lugar utilice aderezos bajos en grasa, el vinagre, el limón, o el jugo de lima. Intente disfrutar de los sabores naturales de sus alimentos sin las salsas ni los aderezos.
4. Prefiera alimentos derivados de plantas ricos en proteínas y evite consumir proteínas de alimentos altos en grasas como la carne de res, el pescado, el pollo, los huevos, la leche, y el queso. Los frijoles, las lentejas, los guisantes, la soya, y los granos enteros son fuentes de proteína saludable.
5. Lea las etiquetas de los alimentos. Seleccione alimentos que contengan menos de 3 gramos de grasa por porción.



Nota: Hay ciertas grasas esenciales que necesita incluir en su alimentación. Su cuerpo sólo requiere una pequeña cantidad de ellas y puede obtenerlas fácilmente consumiendo una alimentación basada en plantas.

Aquí le presentamos algunos ejemplos de alimentos altos en grasas y sus alternativas bajas en grasa

Alimento	Calorías	Grasa (g)	Fibra (g)
Hamburguesa vegetariana versus	264	0.5	8
Hamburguesa de carne de res	444	21	2
Burrito de frijoles preparado en casa versus	255	2	12
Burrito de chili y queso preparado en un restaurante	390	18	4

La Fibra Ayuda a Combatir el Cáncer

La fibra se encuentra solamente en los alimentos derivados de plantas, como los frijoles, las frutas, los granos integrales, las nueces, y las semillas. El alto consumo de las verduras de fibra disminuye las probabilidades de desarrollar ciertos tipos de cáncer, especialmente el cáncer colo-rectal. La fibra también ayuda a limpiar su cuerpo de toxinas dañinas y del exceso de hormonas, baja el colesterol, y ayuda a controlar el peso.

Hay dos tipos de fibra: insoluble y soluble, ambas se encuentran en distintas proporciones en los alimentos derivados de las plantas. La fibra de tipo soluble se puede encontrar en guisantes, frijoles, fruta, y avena. Este tipo de fibra ayuda a saciar nuestra hambre y se ha demostrado que ayuda a mantener bajos los niveles del colesterol y azúcar en nuestro cuerpo.

A la fibra de tipo insoluble se le conoce como "alimento poco digerible," y se encuentra en vegetales, frutas, productos de trigo integral, y cereales hechos del salvado o del trigo integral. Este tipo de fibra ayuda a limpiar el sistema digestivo.

Trate de consumir 40 gramos de fibra al día.

Algunas reglas generales al calcular su consumo de fibra:

- **GRANOS INTEGRALES:** Una porción de granos integrales tiene aproximadamente dos gramos de fibra (una porción es equivalente a 1/2 taza de grano cocido, una rebanada de pan integral, o un una taza de cereal seco)



- **LEGUMBRES:** Media taza de frijoles o de lentejas contiene cerca de siete gramos de fibra. Una taza de leche de soya contiene cerca de dos gramos de fibra, y una porción de 3 onzas de tofu tiene de uno a dos gramos de fibra.*



- **VEGETALES:** Una taza de vegetales crudos o media taza de vegetales cocidos tiene cerca de cuatro gramos de fibra.



- **FRUTAS:** Un pedazo mediano de fruta o 1/2 taza de frutas (cerezas, etc.) tiene cerca de tres gramos de fibra.



- **LA FIBRA:** se encuentra solamente en los alimentos derivados de plantas; los productos lácteos, la carne de res, el pollo, el cerdo, el pescado, y los huevos no contienen fibra.

*Los frijoles son los campeones en el contenido de la fibra



Carne y productos lácteos

La gente que evita el consumo de la carne y los productos lácteos están menos propensas a desarrollar enfermedades como el cáncer, las enfermedades cardíacas, y derrames cerebrales. Los productos animales son altos en grasa total, grasa saturada, y colesterol, y no contienen ningún tipo de fibra o nutrientes que ayuden a combatir el cáncer. **Cuando cocina carne de cualquier tipo, se forman ciertos compuestos cancerígenos llamados Aminoácidos Heterocíclicos (AHCs).** Los AHCs le hacen daño al ADN y surgen mientras la carne se cocina. Estas sustancias dañinas surgen al freír o asar la carne a la parrilla o al horno. Lo grandioso acerca de los alimentos vegetarianos es que no forman estos agentes carcinógenos cuando se cocinan.

El consumo de la carne bien cocida está vinculada específicamente al cáncer del seno y colo-rectal. La carne de res y las carnes altamente procesadas (tocineta, salchicha, jamón, perros calientes, salami, y embutidos de cerdo) también están vinculadas a numerosos tipos de cáncer. El Estudio Sobre la Prevención del Cáncer tomo II, publicado en 2005, dio seguimiento a los casos de a 148,610 adultos desde el año 1982, y concluyó que aquellos con el consumo más alto de carne tenían aproximadamente un 50 por ciento más riesgo del desarrollar cáncer de colon en comparación con a los que tenían un consumo más bajo.^[6] Afortunadamente, existen varios sustitutos de carne disponibles en la mayoría de los supermercados que ayudan a sobrellevar la transición a una alimentación exenta de los productos de origen animal. Las salchichas, los perros calientes, el queso, e incluso la carne molida de soya pueden encontrarse en muchos supermercados y colmados.

Existen estudios científicos que también han demostrado la relación entre los productos lácteos tales como leche, crema, mantequilla, yogur, y queso, y un alto riesgo de contraer el cáncer del seno y la próstata. Un estudio de la Universidad de Harvard en 2001 evaluó la alimentación de más de 20,000 hombres por un periodo de 11 años y reveló un alto riesgo de cáncer de la próstata asociado a los hombres que tenían un consumo una mayor cantidad de productos lácteos.^{[7][8]} También se ha establecido una conexión similar para las mujeres y el cáncer del seno.^{[9][10]} De la misma manera, ciertas investigaciones sugieren que un consumo alto de productos lácteos puede estar relacionado con el cáncer de los ovarios, debido a la lactosa, que sólo se encuentra en los productos lácteos.^[11]

Hoy en día se pueden conseguir una variedad de deliciosos sustitutos de la leche de vaca y sus derivados.

Estos incluyen la leche de soya, la leche de arroz, la leche de almendra, la leche de avena, queso de soya y postres congelados hechos de soya y de arroz. Algunos de estos productos también contienen mucha grasa, así que se recomienda escoger aquellos que tengan menos de tres gramos de grasa por porción.



Alimentos Basados en Plantas Altos en Proteínas

Fuente de Proteína Saludable	Gramos
Frijoles negros, hervidos (1 taza)	15.2
Habichuelas coloradas (1 taza)	4.6
Arvejas partidas (1 taza)	16.4
Burrito de chili y queso preparado en un restaurante	390
Lentejas, hervidas (1 taza)	17.9
Brócoli (1 taza)	14.4
Quínoa, cocida (1 taza)	11.0
Leche de soya (1 taza)	10.0
Arroz integral, cocido (1 taza)	5.0
Nueces (2 cucharadas)	8.0
Tofu, firme (1/2 taza)	19.9
Pan de trigo integral (1 rebanada)	2.7

Fruta y Vegetales

Al aumentar su consumo de frutas y vegetales a siete o más porciones al día, está disminuyendo considerablemente su riesgo de desarrollar el cáncer y otra serie de enfermedades. Las frutas y los vegetales son bajos en grasa, altos en fibra, y ricos en antioxidantes que combaten el cáncer. Entre los antioxidantes más importantes está el beta-caroteno, que se encuentra en zanahorias y otros alimentos de color naranja, y el licopeno, que se encuentra en el tomate, y la sandía.



Guía de Colores de Alimentos que Combaten el Cáncer



Frutas y Vegetales

Al aumentar su consumo de frutas y vegetales a siete o más porciones al día, está disminuyendo considerablemente su riesgo de desarrollar el cáncer y otra serie de enfermedades. Las frutas y los vegetales son bajos en grasa, altos en fibra, y ricos en antioxidantes que combaten el cáncer. Entre los antioxidantes más importantes está el beta-caroteno, que se encuentra en zanahorias y otros alimentos de color naranja, y el licopeno, que se encuentra en el tomate, y la sandía.

Colores	Alimento	Substancias Protectoras de Color y sus Funciones
Rojo	Tomates, productos derivados del tomate, la sandía y la toronja	Licopeno: antioxidante, que baja el riesgo de cáncer de próstata
Anaranjado	Zanahoria, batata, mango, calabaza	Beta-Caroteno fortalece el sistema inmunológico y contiene antioxidantes
Amarillo-Naranja	Frutas cítricas (naranjas, mandarinas, limones, limas) la papaya, el melocotón, la calabaza	Vitamina C, flavonoides: Previene el cáncer; desintoxica de sustancias nocivas
Verde	Espinaca, col, col rizada y vegetales de hojas verdes	Ácido fólico: Construye células saludables
Verde-Blanco	Brócoli, repollo, col de brúcelas, coliflor	Índoles, Luteína: Ayuda a desechar sustancias cancerígenas y exceso de hormonas en el cuerpo; ayuda a prevenir el cáncer del seno
Verde-Amarillo	Ajo, cebollas, cebollinas, espárragos, banano	Sulfuros alílicos: Destruyen las células cancerosas, y refuerzan el sistema inmunológico
Azul	Arándanos, uvas moradas, ciruelas	Antocianinas: destruyen sustancias nocivas en el cuerpo
Rojo-Violeta	Uvas rojas, cerezas, ciruelas	Resveratrol: antioxidante poderoso
Marrón	Granos integrales, legumbres, quínoa, maíz, pan integral, tortillas, frijoles	Fibra: elimina sustancias cancerígenas y toxinas, desperdicios, y exceso de hormonas en el cuerpo

Prepare sus comidas con productos basados en plantas: frutas, vegetales, legumbres y granos integrales



VEGETALES

4 o más porciones al día

Vegetales de color verde oscuro, brócoli, col, zanahorias, batatas, tomates, pimientos, plátano, yuca. Incluya una porción generosa de vegetales surtidos en su alimentación.

Tamaño de una porción:

- 1 taza de vegetales crudos
- 1/2 taza de vegetales cocidos



LEGUMBRES

2 o más porciones al día

Los frijoles, guisantes, y las lentejas, son todos una excelente fuente de fibra, proteína, y micro nutrientes. Este grupo también incluye los garbanzos, refritos, el frijol de soya, y la leche de soya.

Tamaño de una porción:

- 1/2 taza de frijoles, habichuelas,
- lentejas cocidas
- 4 onzas de tofu
- 1 taza de leche de soya



FRUTAS

3 o más porciones al día

Las frutas son ricas en fibra y muchos nutrientes. Las naranjas, los mangos, la papaya, la manzana, el melón, los banano y las uvas son todas muy buenas selecciones. Escoja la fruta fresca en lugar de los jugos de fruta, ya que éstos no contienen mucha fibra.

Tamaño de una porción:

- 1 fruta mediana • 1/2 taza de fruta cocida
- 1/2 taza de jugo de fruta



GRANOS INTEGRALES

5 o más porciones al día

Este grupo incluye al pan integral, arroz integral, maíz, tortillas, pasta, cereal caliente o frío, y la quínoa.

Tamaño de una porción:

- 1/2 taza de arroz integral u otro grano • 1 onza de cereal • 1/2 taza de avena u otra crema caliente • 1 rebanada de pan integral • 1 tortilla pequeña

* Incluya cualquier multivitamina para asegurarse que consuma la cantidad adecuada de la vitamina B12 que su cuerpo necesita.

Cómo Mejorar Su Alimentación

Si regularmente consume: Pruebe esto en su lugar:

DESAYUNO

Donas, café con leche y banano	Burrito de banano hecho con una tortilla, una cucharita de mantequilla de maní, pasas y banano en rebanaditas, café con crema no láctea
Cereal seco con leche entera de vaca	Una taza de avena con canela y pasas, 1/2 taza de fruta fresca
Huevos revueltos, plátano frito, un "muffin" inglés, salchicha y té caliente	Tostada de frijoles negros con salsa, plátanos asados y té caliente

ALMUERZO

Burrito de pollo, queso, arroz y frijoles refritos	Burrito de frijoles con lechuga, salsa, maíz, arroz integral, guacamole, y frijoles refritos
Ensalada César con Pollo Tortillas fritas	Ensalada verde con cebolla, rodajas de aguacate, salsa, crotones y aderezo bajo en grasa.
Sopa de carne de res y vegetales	Sopa de lentejas
Chili con queso y crema agria, servido con tortillas fritas	Chili vegetariano hecho con frijoles negros o habichuelas, salsa de tomate, arroz, y pan de maíz

CENA

Pollo asado a la parrilla con arroz guisado	Calabaza, frijoles pintos y arroz guisado
Hamburguesa con papas fritas	Hamburguesa vegetariana con pimientos asados, papas asadas y una ensalada verde con aderezo bajo en grasa o con vinagre



DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

Lista de Compras de Alimentos Saludables



Granos Integrales:

- Arroz (Integral)
- Pasta de trigo integral
- Maíz
- Pan (trigo integral o multi-granos)
- Quínoa*
- Mollo*
- Tortillas (trigo, maíz)
- Avena
- Cereal de multigranos (Cheerios, Shredded Wheat, All Bran)

Legumbres:

- Guisantes
- Garbanzos
- Frijoles de soya
- Lentejas
- Frijoles negros, y habichuelas coloradas o blancas



Alternativas a la Carne y Productos Lácteos:

- Carne molida de Soya*
- Queso de Soya*
- Hamburguesas Vegetarianas*
- Tocineta Vegetariana*
- Leche de Soya, Arroz, Almendras, o cualquiera que no sea de origen animal *
- Seitan*
- Tempeh*

Vegetales:

- Tomates
- Brócoli
- Papas
- Zanahorias
- Batata
- Pimientos
- Vegetales de hojas verdes oscuras
- Lechuga
- Yuca
- Cebollas
- Corazón de palmito
- Lechuga romana



Frutas:

- Bananos
- Plátanos
- Piña
- Manzanas
- Peras
- Naranjas
- Mangos
- Papayas
- Melones
- Uvas
- Aguacates
- Limones
- Limas



Nueces y Semillas (utilice en pequeñas cantidades):

- Mantequilla de maní
- Mantequilla de ajonjolí (Tahini)*
- Linaza
- Semillas de Girasol

Hierbas, condimentos y especias:

- Aderezos de ensalada bajos en grasa
- Margarina sin hidrogenar*
- Vinagre de Manzana
- Tamari (salsa soya)
- Ajos
- Cilantro
- Albahaca
- Perejil



GLOSARIO

El mollo – es un tipo de grano muy nutritivo. Puede ser utilizado como sustituto del arroz en muchos platos.

Margarina sin hidrogenar – es la margarina que no contiene aceites hidrogenados (también conocidos como “Trans Fats.”) El aceite hidrogenado eleva los niveles de colesterol en la sangre y puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas. Las tres marcas de margarina sin hidrogenar que se encuentran en los supermercados son: “Earth Balance,” “Canoleo Soft Margarine,” y “Spectrum Spread.”

Quínoa – es un grano integral alto en proteínas y de rápida cocción que puede servirse como complemento, o ensalada. Se vende en las tiendas de productos naturales y vegetarianos.

La leche de arroz – es una de varias leches de grano utilizada como sustituto la leche de vaca. Dado a que la leche del arroz no contiene lactosa, la pueden consumir aquellas que no toleran a la lactosa.

Seitan – También llamada “carne de trigo” provee mucha proteína, no contiene grasa, y su textura y sabor se asemeja al de la carne.

Carne molida de soya – un sustituto vegetariano para la carne molida que se hace de los frijoles de soya. Algunas marcas populares de venta en supermercados y tiendas de productos vegetarianos lo son “Soy Ground Round,” “Boca” y “Smart Ground.”

Leche de Soya – es la leche hecha de soya que puede ser utilizada en recetas o como bebida. Es vendida fresca, en polvo o empacada sin necesidad de refrigeración.

Hamburguesas Vegetarianas – un sustituto vegetariano para la carne de res que por lo general proviene de la soya, y de otros productos de las plantas ricas en proteína. Algunas marcas populares incluyen: “Smart Menu,” “Gardenburger,” y “Morningstar Farm.” Éstas se pueden encontrar en la sección de alimentos congelados de los supermercados.

Tocineta vegetariana – es un sustituto vegetariano de la tocineta que se hace de la soya.

Tahini – es la mantequilla de la semilla de ajonjolí.

Tempeh – es un sabroso sustituto de la carne, hecho de soya fermentada. Puede agregarse al chili, tacos, guisados, y “sofritos”.

Tofu – también conocido como cuajada de soya, es un alimento suave con una textura similar al queso, que se prepara cuajando la leche caliente y fresca de soya. Se utiliza para sustituir la carne y los productos lácteos en “sofritos,” sopas, guisados, y postres.

Resumen – Una alimentación que previene el cáncer es aquella alta en fibra, baja en grasa (especialmente grasa animal), e incluye porciones abundantes de frutas, vegetales, legumbres y granos integrales. También excluye o reduce al mínimo el consumo de alcohol y de tabaco.



Pasos a Tomar Para Prevenir y Sobrevivir el Cáncer

1. Prepare sus comidas utilizando: frutas, vegetales, legumbres, y granos
2. Prefiera alimentos con poca grasa al cocinar en su casa o cuando coma en restaurantes .
3. No fume.
4. Reduzca al mínimo el consumo de alcohol.
5. Haga ejercicio físico todos los días.
6. Procure mantener un peso apropiado y saludable.

¿Qué tal el costo?

Comparación del precio de: Tortilla de pollo y queso versus la tortilla vegetariana

Tortilla de pollo y queso
(Para cuatro personas):

Contenido nutricional: 690 calorías, 56 gramos de proteína, 44 gramos de grasa, 17 gramos de carbohidratos (por porción)
8 tortillas “pequeñas de maíz”: \$1.29
1 libra de queso Cheddar Kraft picado: \$3.29
1 libra de pechuga de pollo: \$3.48
1 envase de salsa de 4 onzas: \$1.50

Costo Total Para la Preparación de Tortilla de pollo y queso: \$9.56 (\$2.39 por porción)

Tortilla Vegetariana
(Para a cuatro personas):

Contenido nutricional: 485 calorías, 12 gramos de proteína, 7.6 gramos de grasa, 93 gramos de carbohidrato (por porción)

8 tortillas pequeñas de maíz: \$1.29
16 onzas de arroz integral: \$1.19
1 lata de 15 onzas de refritos: \$0.69
1 envase de salsa de 4 onzas: \$1.50
Media lechuga fresca picada: \$0.99

Costo Total para la Tortilla Vegetariana: \$5.66 (\$1.42 por porción le preparación de)



Recetas Latinoamericanas Saludables



Salsa Colorida de Maíz

Porción 4 1/2 tazas (18 porciones de 1/4 de taza)

El maíz añade la fibra, las cebollas proveen los sulfuros alílicos, y los tomates brindan el licopeno a esta salsa nutritiva — todos estos ingredientes ayudan a combatir el cáncer.

1 taza de maíz fresco o congelado
2 tomates medianos, cortados en trozos pequeños
1/4 taza de cebolla roja cortada en trozos pequeños (aprox. 1/2 cebolla roja)
1/2 taza de pimiento verde cortado en trozos pequeños (aprox. 1/2 pimiento verde)
1/2 taza de pimiento anaranjado (aprox. 1/2 pimiento anaranjado)
10 hojas de berro cortadas en trozos pequeños
Jugo de 1 lima
3 cucharadas de vinagre de arroz o de cidra

Si está utilizando maíz fresco, cocine parcialmente por 3 minutos en agua hirviendo y luego enjuague en agua fría. Si está utilizando maíz congelado que no se ha descongelado por completo, cocine parcialmente por 2 minutos en agua hirviendo y escurra, o descongele en un microondas.

Combine todos los ingredientes en un envase grande y asiente por 15 o 20 minutos para que el sabor de la salsa penetre. Sirva a temperatura ambiente.

Porción de 1/4 -taza:
13 calorías
0.1 g grasa
0 g grasa saturada
7.5% calorías de grasa
0 mg colesterol
0.4 g proteína
3 g carbohidratos
1.1 g azúcar
0.5 g fibra
1 mg sodio
4 mg calcio
0.1 mg hierro
13.6 mg vitamina C
88 mcg beta-caroteno
0.1 mg vitamina E



Receta por Jennifer Reilly, R.D., Jefa Nutricionista para “The Cancer Project”



Salsa de Mango

(“saludable y rápida”)

Porción aproximadamente 2 tazas (8 porciones de 1/4 de taza)

Sirva esta salsa colorida y llena de licopeno y vitamina C con Chili de Frijoles Negros y Trozos de Tortilla Horneados.

1 mango grande, o 5 onzas de mango congelado, descongelado
1 tomate grande
1 cucharada de jalapeño cortado en trozos pequeños y finos, o 1/2 cucharadita de pimienta roja triturado
Jugo de 1 lima
1/4 taza de cilantro fresco cortado en trozos pequeños
1/4 cucharadita de sal

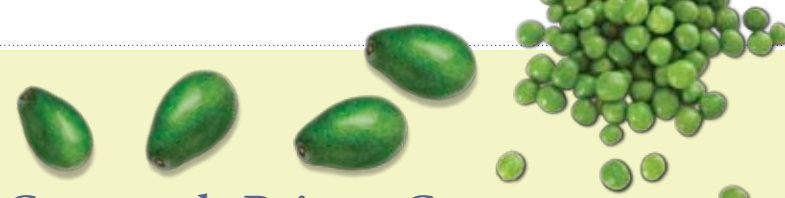
Para preparar el mango, pélelo y utilice un cuchillo afilado para cortar la pulpa de la semilla y luego corte en cubos de 1/4 pulgada, o utilice el “método de puercoespín” (vea nota). Colóquelo en un envase.

Remueva las semillas del tomate si lo desea, luego, corte la pulpa del tomate en cubos de 1/4 de pulgada. Añada al mango, junto con el jalapeño o pimienta roja triturado, jugo de lima, cilantro, y sal. Mezcle. Deje que se asiente por 15 minutos.

Nota: El “método de puercoespín” para cortar el mango en cubos: Primero, observe el mango, y notará que tiene dos lados planos y dos lados más redondeados. Corte el mango en rebanadas derechas en cada de los lados planos, justo alrededor de la semilla plana en el centro (la semilla es de textura similar a la madera y la sentirá cuando su cuchillo la toque). Entonces tendrá 2 pedazos semi-circulares de mango grandes. Ahora utilice su cuchillo para cortar cada pedazo de mango suavemente de una manera cruzada sin que corte a través de la cáscara. Luego vierta cada pedazo de adentro hacia afuera semejando a un puercoespín. Ahora podrá cortar los cubos de la cáscara con su cuchillo. Repita con ambas Variación: Para preparar Salsa de Melocotón, sustituya un melocotón grande por cada mango.

Porción de 1/4 de taza: 0.9 g fibra
26 calorías 77 mg sodio
0.2 g grasa 6 mg calcio
0 g grasa saturada 0.1 mg hierro
5.3% calorías de grasa 13.5 mg vitamina C
0 mg colesterol 271 mcg beta-caroteno
0.4 g proteína 0.5 mg vitamina E
6.7 g carbohidratos
4.8 g azúcar

Receta por Jennifer Raymond, M.S., R.D.



Guacamole Bajo en Grasa

Porción 2 1/2 tazas (10 porciones de 1/4 de taza)

Los guisantes en este guacamole ayudan a disminuir el contenido de grasa y añaden proteína sin desmejorar el sabor.

1 taza de guisantes
1 aguacate maduro
1/2 taza de Salsa como la Salsa Colorida de Maíz (vea receta)
1 diente de ajo, machacado, o 1 cucharadita de ajo machacado
1 cebollina, cortada en trozos pequeños (opcional)
Jugo de 1 limón
1/2 cucharadita de comino triturado
1 cucharada de cilantro fresco (opcional)
1/4 cucharadita de sal, o al gusto
1/4 cucharadita de pimienta negra, o al gusto

Si está utilizando guisantes frescos o congelados, cocine parcialmente en agua hirviendo por 2 minutos para suavizarlos, luego enfrielos con agua fría y escurra. Pele el aguacate y corte en trozos grandes. Maje el aguacate y los guisantes juntos con un majador de papas o tenedor, o si desea una textura más cremosa, utilice el procesador de alimentos. Añada y mezcle la salsa, el ajo, cebollina, jugo de limón, comino, y cilantro (si lo está utilizando). Añada sal y pimienta a gusto.

Porción de 1/4 de taza: 45 calorías
2.7 g grasa
0.4 g grasa saturada
53.5% calorías de grasa
0 mg colesterol
1.3 g proteína
4.9 g carbohidratos
1.3 g azúcar
2.1 g fibra
227 mg sodio
12 mg calcio
0.5 mg hierro
6.1 mg vitamina C
118 mcg beta-caroteno
0.5 mg vitamina E

Receta por Amy Lanou, Ph.D.



Papas Refritas para Desayuno

Para 4 personas

Estas papas refritas hacen un desayuno muy delicioso y complementan otros platos a cualquier hora del día. ¡Sirvalas con puré de manzana o pruébelas con Chili de Frijoles Negros y Salsa!

3 papas “russet”, restregadas
1 cebolla, cortada en trozos finos
4 cucharaditas de salsa soya
1/2 cucharadita de páprika o polvo de chili
1/4 cucharadita de pimienta negra

5–6 tomates cereza, picados en cuartos (opcional)
2 cebollines, cortados en trozos finos (opcionales)

Corte las papas en cubos de 1/2” y cocine al vapor hasta que estén blandas, cerca de 10 minutos. Remueva del fuego y aparte a un lado.

Caliente 1/4 de agua en un sartén grande que no se pegue y añada la cebolla. Cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que el agua se haya evaporado y la cebolla comience a pegarse al sartén. Raspe el sartén mientras añade otra 1/4 taza de agua, luego continúe cocinando hasta que la cebolla se comience a pegar al sartén nuevamente. Repita este proceso hasta que la cebolla se ponga marrón y dulce. El proceso toma cerca de 15 minutos.

Añada las papas a la cebolla y añada la salsa de soya, páprika o polvo de chili, y la pimienta negra. Cocine, revolviendo suavemente con la espátula, hasta que las papas se doren. Decore con los tomates y cebollines si lo desea.

Porción de 1/4 porción de receta:

128 calorías
0.2 g grasa
0.1 g grasa saturada
1.7% calorías de grasa
0 mg colesterol
3.1 g proteína
29.9 g carbohidratos
2.7 g azúcar
4.1 g fibra
309 mg sodio
39 mg calcio
2.7 mg hierro
19.5 mg vitamina C
89 mcg beta-caroteno
0.2 mg vitamina



Receta por Amy Lanou, Ph.D

Burritos de Frijoles Sencillos

Hace 4 porciones

Esta receta puede ser modificada para incluir casi cualquier tipo de frijol o habichuela. La mayoría de las habichuelas contienen por lo menos 6 gramos de fibra por cada porción, esencial en la prevención del cáncer.

1 1/2 tazas de refritos vegetarianos bajos en grasa (preparados sin añadir grasa)
4 tortillas integrales
1 taza de lechuga romana picada en trozos
2 cebollines medianos, cortados en trozos pequeños
1/2 taza de salsa como la Salsa Colorida de Maíz o Salsa de Mango Dulce (Vea recetas.)
1/2 taza de Guacamole Bajo en Grasa

Caliente los refritos una olla pequeña. En un sartén grande, caliente cada tortilla hasta que esté tibia y blanda, o caliéntelas en el microondas. Coloque 1/2 taza de los refritos en el centro de la tortilla, luego cubra con 1/4 taza de la lechuga, 1 cucharada de los cebollines, 2 cucharadas de salsa, y 2 cucharadas de guacamole. Doble la parte inferior de la tortilla hacia el centro y enrolle la tortilla alrededor del relleno. Repita con el resto de las tortillas o permita que cada persona se prepare su propio burrito.

Por cada burrito:
208 calorías
3.1 g grasa
0.5 g grasa saturada
13.4% calorías de grasa
0 mg colesterol
10.1 g proteína



37.9 g carbohidratos
2.4 g azúcar
9.8 g fibra
713 mg sodio
57 mg calcio
2.8 mg hierro
15.2 mg vitamina C
637 mcg beta-caroteno
1.2 mg vitamina E

Receta por Amy Lanou, Ph.D., y Jennifer Reilly, R.D.

Tortillas Rellenas

(“Wraps”) de Habichuelas Coloradas

Porción 4 Tortillas Rellenas

En lugar de comprar comida rápida en un restaurante, prepare estas tortillas rellenas cuando necesite una comida deliciosa y rápida; estas tortillas rellenas son deliciosas calientes o frías y contienen mucha fibra. El chile de Anaheim le añade pique y puede ajustar la medida a su gusto

1 1/2 taza de habichuelas coloradas o pintas cocidas
1/2 taza de cilantro fresco cortado en trozos pequeños.
1 diente de ajo
1 chile de Anaheim, con las semillas removidas y cortado en trozos finos
1/2 cucharadita de sal
4 tortillas de trigo integral
1/2 taza de salsa como la Salsa Colorida de Maíz (vea receta)
1/2 taza de cebolla dulce cortada en trozos finos
1 tomate grande, cortado en trozos pequeños
1–2 tazas de lechuga cortada en trozos pequeños

Utilice un procesador de alimentos o licuadora para mezclar las habichuelas, el cilantro, el ajo, el chile, y la sal, hasta que la mezcla esté suave.

Caliente la mezcla de habichuelas en una olla o en el microonda u omite este paso si desea sus tortillas rellenas frías.

Caliente una tortilla en un sartén seco hasta que esté blanda. Vierta 1/4 de la mezcla de habichuelas formando una línea en el centro de la tortilla, luego añada 2 cucharadas de salsa. Finalmente, añada 2 cucharadas de cebolla, 1/4 del tomate, y de 1/4 a 1/2 de la lechuga. Enrolle la tortilla alrededor del relleno. Repita con el resto de las tortillas.

Por cada tortilla:
209 calorías
1.8 g grasa
0.3 g grasa saturada
7.5% calorías de grasa
0 mg colesterol
10.9 g proteína
40.6 g carbohidratos
4.6 g azúcar
9.4 g fibra
791 mg sodio
64 mg calcio
3.3 mg hierro
36.3 mg vitamina C
899 mcg beta-caroteno
1.1 mg vitamina E

Receta por Jennifer Raymond, M.S., R.D.



Arroz Integral Guisado con Frijoles Negros

Hace 8 porciones

El sofrito contiene ingredientes ricos en antioxidantes y compuestos que ayudan a combatir el cáncer, como lo son la cebolla, el ajo, ajíes dulces, pimiento verde de cocinar, cilantro, recaó (de la familia del cilantro). Marcas reconocidas como Goya, tienen versiones congeladas y envasadas del sofrito.

Sofrito:

1/2 cebolla, cortada en pedazos pequeños
3 dientes de ajo, machacados
1 pimiento rojo, cortado en pedazos pequeños
1 pimiento verde, cortado en pedazos pequeños

1 cucharadita de aceite de oliva o 1/4 taza de caldo vegetal
1 cucharadita de cúrcuma
1 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de sal
3 tazas de agua
2 tazas de caldo vegetal
4 tazas de arroz integral grano mediano
3 tazas de frijoles negros cocidos
2 cucharadas de cilantro fresco, cortado en pedazos pequeños (opcional)

En una olla mediana cocine la cebolla, ajo, y los pimientos en el aceite de oliva o caldo vegetal por 5 minutos. Añada la cúrcuma, el comino y la sal. Cocine por 5 minutos adicionales a fuego mediano.

En una olla grande, hierva el agua, caldo de vegetales y el arroz. Reduzca a fuego lento, cubra, y cocine por 35 minutos hasta que todo el líquido se absorba.

Añada los frijoles y la mezcla de sofrito al arroz y continúe cocinando a fuego lento, revolviendo con frecuencia, por 10 minutos. Añada el cilantro si desea utilizarlo y sirva.

Por porción (1/8 de la receta):

451 calorías
3.9 g grasa
0.8 g grasa saturada
7.7% calorías de grasa
0 mg colesterol

14.2 g proteína
90.4 g carbohidratos
5.3 g azúcar
16.5 g fibra
415 mg sodio
59 mg calcio

3.1 mg hierro
36 mg vitamina C
492 mcg beta-caroteno
0.6 mg vitamina E

Receta por Evelisse Capó, Pharm D.

Taquitos de Quínoa

Hace 12 tacos

La quínoa es un grano nutritivo nativo de América del Sur. Es alto en proteína y se puede utilizar en lugar del arroz.

4 tazas de agua
1/4 cucharadita de sal, o al gusto
2 tazas de quínoa sin cocinar
3 tazas de frijoles negros cocidos
2 dientes de ajo, machacado
12 tortillas de maíz
2 tazas del Guacamole Bajo en Grasa (vea receta)
3 cucharadas de cilantro fresco cortado en trozos pequeños
5 tazas de lechuga romana picada
1 taza de salsa como la Salsa Colorida de Maíz (vea receta)

Hierva el agua con la sal. Añada la quínoa. Reduzca a fuego medio y cocine por 20 minutos. Separe a un lado.

En un sartén, cocine los frijoles con el ajo y sal al gusto a fuego medio por 5 minutos.

Rellene los tacos con la quínoa, frijoles, guacamole, y cilantro. Cubra con la lechuga y la salsa.

Por taco:
358 calorías
7.5 g grasa
1.4 g grasa saturada
18.8% calorías de grasa
0 mg colesterol
13 g proteína
61.1 g carbohidratos
4.5 g azúcar
10 g fibra
1188 mg sodio
133 mg calcio
5.9 mg hierro
8.6 mg vitamina C
791 mcg beta-caroteno
1.3 mg vitamina E

Receta por Evelisse Capó, Pharm D.



Batida Tropical

Hace 3 porciones de 1-taza

La fruta congelada se puede consumir como un postre delicioso que no contiene la grasa, ni el azúcar refinado del helado tradicional. Busque trozos de mango congelados en su supermercado, o los puede preparar usted mismo utilizando mango fresco. Para congelar los bananos, pélelos, córtelos en trozos, y colóquelos en un envase para el congelador.

1 naranja, pelada
1 taza de banano congelado cortado en trozos
1 taza de mango cortado en trozos
1/2-1 taza de leche de soja o arroz

Corte la naranja por la mitad y saque las semillas. Ponga la naranja en una licuadora junto con el banano mango y leche de soja o arroz. Mezcle hasta que quede espesa y suave, como por 2 o tres minutos. Sirva inmediatamente.

Por servicio de 1-taza:

123 calorías
1 g grasa
0.2 g grasa saturada
7.6% calorías de grasa
0 mg colesterol
2.7 g proteína
28.7 g carbohidratos
17.9 g azúcar
3.7 g fibra
25 mg sodio
76 mg calcio
0.7 mg hierro
42.9 mg vitamina C
289 mcg beta-caroteno
1.3 mg vitamina E

Receta por Jennifer Raymond, M.S., R.D.

Chili de Frijoles Negros

Hace 4 porciones

Este chili alto en fibra y proteína se prepara rápidamente y es delicioso servido con arroz integral y ensalada verde. También se puede utilizar para rellenar burritos si se cocina por más tiempo hasta que espese. Si le gusta el chili picante, añada más pimientos chipotle.

1/2 taza de agua
1/2 cebolla, cortada en pedazos pequeños
1/2 pimiento verde, sin semillas y cortado en pedazos pequeños
4 dientes de ajo, machacados
1 cucharadita de orégano seco
1 cucharadita de comino molido
1 o 2 pimientos chipotle en salsa de adobo y 1 cucharadita de la salsa
3 tazas de frijoles negros cocidos
1 1/2 taza de tomates picados
1/2 taza de maíz
1/4-1/2 cucharadita de sal

Caliente el agua en una olla grande. Añada la cebolla, pimiento, ajo, orégano, y comino. Cocine a fuego medio por unos 5 minutos, revolviendo frecuentemente hasta que la cebolla se suavice.

Corte los pimientos chipotle y añádalos junto con la salsa a la olla. Agregue los frijoles, tomates, maíz, y sal, si la va a utilizar. Cubra y cocine a fuego lento por 20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que el chili espese y los sabores se mezclen.

Por porción (1/4 de la receta):

259 calorías
1.3 g grasa
0.3 g grasa saturada
4.6% calorías de grasa
0 mg colesterol
14.6 g proteína
50.3 g carbohidratos
9.2 g azúcar
11.4 g fibra
752 mg sodio
157 mg calcio
5.5 mg hierro
27.7 mg vitamina C
138 mcg beta-caroteno
1.2 mg vitamina E

Recetas por Jennifer Raymond, M.S., R.D., con adiciones por Brandi Redo

Referencias:

- American Cancer Society. *Surveillance Research*, 2006.
- National Cancer Institute. *Cancer rates and risks*. Washington, DC, 1985.
- Doll R, Peto R. The causes of cancer: quantitative estimates of avoidable risks of cancer in the United States today. *J Natl Cancer Inst*. 1981;66:1191-308.
- Doll R. Epidemiological evidence of the effects of behavior and the environment on the risk of human cancer. *Recent Results in Cancer Res*. 1998;154:3-21.
- Colditz GA, DeJong HW, Hunter DJ, Trichopoulos D, Willett WC. *Causes of Human Cancer*. Rapid Science Publishers, 1996.
- Chao A, Thun MJ, Connell CJ, et al. Meat consumption and risk of colorectal cancer. *JAMA*. 2005;293:172-82.
- Chan JM, Stampfer MJ, Ma J, Gann PH, Gaziano JM, Giovannucci E. Dairy products, calcium, and prostate cancer risk in the Physicians' Health Study. *Am J Clin Nutr*. 2001;74:549-54.
- Giovannucci E, Rimm EB, Wolk A, Ascherio A, Stampfer MJ, Colditz GA, Willett WC. Calcium and fructose intake in relation to risk of prostate cancer. *Cancer Res*. 1998a;58:442-7.
- Stattin P, Bylund A, Rinaldi S, et al. Cancer risk: a prospective study. *J Natl Cancer Inst*. 2000;92:1910-7.
- Outwater JL, Nicholson A, Barnard N. Dairy products and breast cancer: the IGF-I, estrogen, and bGH hypothesis. *Med Hypotheses*. 1997;48:453-61.
- Larsson SC, Orsini N, Wolk A. Milk, milk products and lactose intake and ovarian cancer risk: a meta-analysis of epidemiological studies. *Int J Cancer*. 2006 Jan 15;118(2):431-41.



Pudín de Arroz

Hace 6 porciones

Este exquisito postre es fácil de preparar y bajo en grasa. Puede utilizar el arroz de su preferencia. Puede usar arroz blanco de grano largo o grano corto, arroz integral, arroz negro, basmati, o jazmín.

1 taza de arroz blanco sin cocinar
2 tazas de agua
1/4 cucharadita de sal
1 1/2 tazas de soja u otra leche no láctea
1/3 taza de almíbar de arce o néctar de agave
2 cucharadas de coco rallado
1/2 cucharadita de extracto de vainilla
1/2 taza de pasas doradas o melocotones secos

Combine el arroz, agua, y la sal en una olla. Cubra y cocine por 15 minutos a fuego lento. Esté atento a la cocción y añada añadiendo agua si nota que se comienza a pegar al fondo de la olla.

Revuelva mientras añade la leche no láctea, el almíbar o néctar, el coco, y la vainilla. Cubra nuevamente y cocine a fuego lento por 20 minutos hasta que espese. Añada las pasas o melocotones y sirva.

Por porción (1/6 de la receta):

250 calorías
2 g grasa
0.8 g grasa saturada
7.4% calorías de grasa
0 mg colesterol
5.1 g proteína
53.4 g carbohidratos
20.1 g azúcar
1.5 g fibra
142 mg sodio
103 mg calcio
2.2 mg hierro
0.5 mg vitamina C
1 mcg beta-caroteno
0.9 mg vitamina E

Receta por Jennifer Raymond, M.S., R.D.





The Cancer Project es una organización 501(c)(3) sin fines de lucro que trabaja para avanzar la prevención y sobrevivencia del cáncer por la nutrición, educación y la investigación. www.CancerProject.org 202.244.5038



La Sociedad Americana del Cáncer es la organización nacional de la salud que basada en el servicio comunitario y voluntario, se dedica mediante la investigación, educación, defensa de su causa y prestación de servicios a prevenir el cáncer, salvar vidas y reducir el sufrimiento causado por el cáncer a fin de eliminarlo como uno de los principales problemas de salud.

Estamos aquí, todo el día, cada día, en su comunidad, buscando la cura. Para información sobre cáncer llamar al 1800-227-2345 o visite la página virtual en Internet www.cancer.org.

