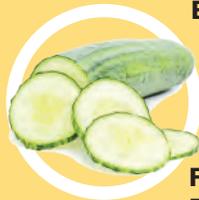


Las frutas y verduras pueden ayudarle a tener una vida más saludable

Frutas y verduras moradas y azules



Frutas: arándanos azules, zarzamoras, uvas moradas, ciruelas, pasas
Beneficios: ácidos fenólicos, fibra, indoles, cumarina, antocianinas



Frutas: manzanas verdes, uvas verdes, melón verde, kiwi, limones, peras
Beneficios: flavonoides, ácidos fenólicos, vitamina C, glucaratos, indoles, isotiocianatos

Frutas y verduras blancas



Frutas: plátanos, nectarinas blancas, melocotones blancos
Beneficios: fibra, flavonoides, ácidos fenólicos, indoles, selenio, alicina, isotiocinatos



Frutas: manzanas, albaricoques, melón, toronja, limón, mangos, nectarinas, naranjas, duraznos, piña, mandarinas
Beneficios: flavonoides, ácidos fenólicos, carotenoides, vitamina C, fibra

Frutas y verduras rojas



Frutas: manzanas rojas, cerezas, arándanos, uvas rojas, toronja rosa, frambuesas, fresas, sandía
Beneficios: flavonoles, fibra, ácidos fenólicos, carotenoides, antocianinas

Utilice esta tabla como guía para seleccionar sus cinco raciones diarias de frutas y verduras. Asegúrese de elegir frutas y verduras de colores variados para obtener los máximos beneficios preventivos y de reducción de riesgos.



Verduras: espárragos morados, col morada, berenjena, endivia belga morada



Frutas y verduras verdes

Verduras: alcachofas, rúcula, espárragos, brócoli, coles de Bruselas, judías verdes, col verde, apio, pepinos, endivia, verduras de hojas verdes, lechuga, guisantes, espinacas, berros, calabacines



Verduras: coliflor, ajo, colinabo, champiñones, cebollas, papas (de interior blanco), nabos



Frutas y verduras amarillas y naranjas

Verduras: zanahorias, pimientos amarillos, papas amarillas, calabaza, calabaza de verano/invierno/mantequilla, camotes



Verduras: betabel, pimientos rojos, rábanos, cebollas moradas, papas rojas, ruibarbo, tomates

Terminología

Alicina: antioxidante, antiinflamatorio

Antocianinas: se sabe que son antioxidantes

Antioxidantes: sustancias que pueden prevenir o retardar el daño de los radicales libres

Cumarinas: antimicrobianos, antivirales, antiinflamatorios, antidiabéticos, antioxidantes

Carotenoides: antioxidantes

Fibra: ayuda a regular el uso de azúcares en el cuerpo

Flavonoides: un fitonutriente

Radicales libres: átomos inestables en el medio ambiente que dañan las células causando enfermedades y envejecimiento

D-glucarato de calcio: desintoxicante

Indoles: se ha demostrado que previenen varios tipos de cáncer

Isotiocianatos: desintoxicantes

Ácidos fenólicos: se sabe que son antioxidantes

Fitonutrientes: sustancias naturales en algunas plantas que son antioxidantes y antiinflamatorias

Selenio: antioxidante, combate el estrés

Vitamina C: nutriente esencial y reparador

Quiénes somos

El Masonic Cancer Center (Centro Oncológico Masónico) crea un entorno de investigación colaborativa orientado a las causas, la prevención, la detección y el tratamiento del cáncer; aplica ese conocimiento para mejorar la calidad de vida de pacientes y supervivientes, y comparte sus descubrimientos con otros científicos, estudiantes, profesionales y la comunidad.



Obtenga más información sobre el Masonic
Cancer Center

cancer.umn.edu

1-888-226-2376 o 612-624-2620

Acceda a otros recursos y materiales educativos sobre alimentos para combatir el cáncer para todas las edades en el sitio de aprendizaje en línea de Educación del MCC.

cancer.umn.edu/coe/resource-library-0



Luchadores contra el cáncer



MASONIC CANCER CENTER
UNIVERSITY OF MINNESOTA

El Programa de 5 al Día

El Programa de 5 al Día para Mejorar la Salud fomenta el consumo diario de cinco raciones o más de una variedad de frutas y verduras de colores para ayudar a reducir el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer y otras enfermedades.

Las frutas y verduras tienen nutrientes llamados fitoquímicos. Las investigaciones han demostrado que los fitoquímicos pueden:

- Actuar como antioxidantes
- Estimular las enzimas de desintoxicación
- Tener efectos positivos sobre las hormonas
- Actuar como agentes antibacterianos o antivirales
- Estimular el sistema inmunitario

Las dietas ricas en frutas y verduras pueden reducir el riesgo de cáncer de pulmón, boca, faringe, esófago, estómago, colon y recto, mama, páncreas, ovarios, laringe y vejiga.

Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: A Global Perspective (Alimentos, nutrición y la prevención del cáncer: una perspectiva global) revisó miles de estudios de investigadores de todo el mundo y concluyó que las tasas de cáncer podrían reducirse en más del 20 % si las personas aumentaran su consumo de frutas y verduras a al menos cinco porciones al día.

Si bien comer frutas y verduras puede marcar la diferencia, tenga en cuenta que:

- Ninguna fruta o verdura por sí sola reduce el riesgo de cáncer.
- Solo las frutas y verduras, no las pastillas ni los suplementos, aportan fitoquímicos beneficiosos.
- Una alimentación sana, junto con actividad física y un estilo de vida saludable, pueden mejorar la salud.

¿Por qué la nutrición es tan importante?

El cáncer es una de las principales causas de muerte en Minnesota y en todos los Estados Unidos. Diversos estudios indican que las dietas bajas en grasas, ricas en frutas y verduras y bajas en grasas saturadas y colesterol, pueden ayudar a reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer, una enfermedad asociada a muchos factores.

Consumo de carne inteligente

Las investigaciones del Masonic Cancer Center han relacionado el consumo de carnes procesadas, rojas y carbonizadas o ennegrecidas con un mayor riesgo de cáncer colorrectal, de páncreas y de próstata. Estas carnes se modifican químicamente durante el procesamiento, la cocción y la digestión, y se ha demostrado que esto daña el ADN humano cuando se consumen. El deterioro del ADN puede provocar cáncer.

La **carne procesada** es carne que se modifica mediante el salado, curado, fermentación, ahumado u otros procesos para potenciar su sabor o ayudar a su conservación. Algunos ejemplos son el tocino, los embutidos, las salchichas y las carnes frías.



La **carne roja** es carne muscular, como la carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra.

Carne cocida a **altas temperaturas** como carne ennegrecida o quemada o tocino crujiente. Esta carne se modifica químicamente durante la cocción y la digestión, lo que puede dañar el ADN.



Parrilladas más seguras:

- Evite la exposición al humo, que puede contener carcinógenos.
- Utilice guantes para retirar los residuos carbonizados de las superficies y utensilios de cocina.
- No cocine demasiado la carne, evite comerla bien cocida o carbonizada.
- Dé vuelta a la carne con frecuencia y utilice marinadas para minimizar la formación de carcinógenos.

Uso de alimentos para combatir el cáncer

Los investigadores del Masonic Cancer Center han relacionado el consumo de verduras crucíferas con la disminución de la aparición del cáncer. Se cree que las sustancias químicas denominadas glucosinolatos presentes en estas verduras son los mediadores del efecto anticancerígeno. Los estudios epidemiológicos sugieren que comer más verduras crucíferas podría reducir el riesgo de cáncer de pulmón relacionado con el tabaco.

Planeación de comidas

Añadir más alimentos integrales y no procesados a su rutina no tiene por qué ser difícil. Comience poco a poco y vaya aumentando a medida que descubra sus nuevos alimentos, ingredientes, recetas y procedimientos de planeación favoritos.

¡Comience con algo sencillo!

- Mantenga algo de fruta (puede ser deshidratada) a su alcance: en la cocina, en su escritorio, en su bolsa, mochila o auto.
- ¡Beba más agua! La hidratación es muy importante para nuestra salud, así que póngase el reto de beber al menos 8 vasos de agua al día.
- Compre frutas y verduras listas para comer y ahorre tiempo en la preparación de refrigerios y comidas saludables.
- Añada una ensalada a su cena, más verduras a su sándwich, manzanas a su ensalada de atún, bayas congeladas a su yogurt.



¡Póngale sabor!

- Pruebe algunos dips como el hummus, crema de cacahuete, aderezo para ensaladas o queso parmesano para mejorar el sabor de las verduras para botanear.
- Tueste las frutas y verduras para realzar su sabor: ¡basta con rociarlas con un poco de aceite de oliva y ponerlas al horno! Cubra las frutas con miel o canela.
- ¡Use su creatividad con los condimentos! Comience con jugo de limón, aceite de oliva y hierbas frescas. Entre más pruebe, aprenderá más sobre lo que le gusta.



Haga un plan ¡y sígalo!

- Convértalo en un asunto familiar y haga que todos participen en elaborar la lista de compras y planear las comidas.
- Lleve un registro de las frutas y verduras que come cada día y fije objetivos para que la familia vigile sus avances cada semana.
- Defina horarios específicos de preparación y comida, y respételos en la medida de lo posible.
- Haga que la preparación sea divertida: ¡escuche su lista de reproducción favorita mientras prepara la comida!
- Encuentre recursos de seguimiento y más en z.umn.edu/MCConline



Todo es cuestión de equilibrio

Moderación
Ejercicio



Comer bien
No fumar

No es difícil comer bien cuando se practica la moderación y se toman decisiones de estilo de vida saludables.

- Concéntrese en consumir frutas y verduras para obtener los nutrientes que necesita su cuerpo.
- Elija sus proteínas sabiamente y sea selectivo al consumir carnes rojas, procesadas y carbonizadas.
- Hidrate su cuerpo bebiendo al menos 8 vasos de agua al día.
- Haga ejercicio con regularidad.
- No fume.
- Consuma alcohol de manera ocasional y con moderación.
- Cuide su salud mental y emocional practicando meditación, yoga, técnicas de atención plena o asistiendo con un terapeuta.

Haga intercambios sencillos

Para introducir más frutas y verduras en su dieta, basta con sustituir otros grupos de alimentos, como los carbohidratos. Puede seguir acompañando su pasta con pan de ajo, pero piense en formas de cambiar los ingredientes y sustituirlos por frutas y verduras para dar un poco de equilibrio a su planeación de comidas.

Aquí hay algunas formas de comenzar:



Pasta tradicional



Pasta de garbanzo



Arroz blanco



Arroz de coliflor

Lista de compras

MEAT

-
- _____
-
- _____
-
- _____
-
- _____

DAIRY

-
- _____
-
- _____
-
- _____
-
- _____

PRODUCE

-
- _____
-
- _____
-
- _____
-
- _____
-
- _____

OTHER

-
- _____
-
- _____
-
- _____



Planeación de comidas



Utilice este organizador para elegir sus comidas y planear sus 5 raciones diarias de frutas y verduras

Comida	Día	L	M	Mi	J	V	S
	Desayuno						
Almuerzo							
Cena							
Refrigerio							
Núm. frutas y verduras							