

RECOMENDACIONS PARA PREVIR O CANCRO A TRAVES DA DIETA E A ACTIVIDADE FISICA

Consumo de alimentos vexetais e a súa probable protección fronte a algúns tipos de cancro

Alimento	Localización do cancro
Vexetais sen almidón	Boca, farinxe, larinxe, esófago, estómago.
Leituga, espinaca, acelga, repolo, coliflor, brócoli, cebola, allo e porro	
Vexetais "Allium"	Estómago
Cebola, ceboliña, allo, porro	
Allo	Colon e recto
Froitas: Mazá, plátano, melocotón, pera, uva, figos, melón, sandía...	Boca, larinxe, farinxe, esófago, garganta, estómago
Vexetais ricos en folatos: Espinacas, brócoli, leituga, laranxa	Páncreas
Vexetais que conteñen carotenoides vermellos o alaranxados, como a cenoria ou a cabaza	Boca, farinxe, larinxe, garganta
Vexetais que conteñen β -carotenos: Amarelo, laranxa y verde: cenoria, melón, leituga...	Esófago
Vexetais que conteñen licopeno: Tomate, sandía, pomelo...	Próstata
Vexetais que conteñen vitamina C: Kiwi, laranxa, limón, brócoli	Esófago



CONSELLOS QUE LLE PODEN AXUDAR A PREVIRO O **CANCRO**

1 Un estilo de vida saudable pode axudarlle a previr certos tipos de cancro e a mellorar a súa saúde en xeral.

2 Non fume; se fuma non o faga nunca en presenza de non-fumadores.

3 Evite a obesidade.

4 Realice algunha actividade física de intensidade moderada todos os días.

5 Participe nos programas de vacinación indicados dende as institucións sanitarias.

6 Se bebe alcol, modere o consumo a un máximo de dúas consumicións diarias se é home, ou a unha, se é muller.

7 Evite a exposición excesiva ao sol. Protexa especialmente os nenos e adolescentes. Se é propenso a sufrir queimaduras debe protexerse toda a vida.

8 Aplique as normas de seguridade e consellos de saúde na utilización de substancias cancerixenas.

9 Realice todas as probas de detección precoz de cancro que lle indique o seu médico.



10 Aumente o consumo de froitas, verduras e hortalizas variadas. Coma, polo menos, cinco racións ao día. Limite o consumo de alimentos que conteñen graxas de orixe animal pero aumente o consumo de peixe.



XUNTA
DE GALICIA