



## Supervivencia: mantener un peso saludable

### Supervivencia: mantener un peso saludable

Una de las formas más importantes de reducir el riesgo de cáncer es mantener un peso saludable. Un peso saludable significa cosas diferentes para cada persona. Hable con su equipo de cuidado médica sobre cuál es un peso saludable para usted y la mejor manera de mantenerse activo.

El sobrepeso puede aumentar el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer, como el [cáncer de mama](#) (después de la menopausia), y los cánceres de [próstata](#) y [endometrio](#). El exceso de peso también puede aumentar el riesgo de recurrencia (que el cáncer vuelva) para los sobrevivientes de estos cánceres. Los alimentos que usted come y la cantidad de ejercicio que hace también pueden afectar su riesgo de cáncer.

La mejor manera de mantener un peso saludable es a través de lo que comes y bebes y de tu nivel de actividad.

#### Para alcanzar o mantener un peso saludable debes:

- Come plantas y fibra. Dos tercios de tu plato deben estar compuestos de verduras sin almidón, frutas, cereales integrales y legumbres (frijoles, lentejas). El último tercio puede ser una proteína magra, como pescado, pollo o productos lácteos. Piensa en estas proteínas como "acompañamientos" o, si lo prefieres, ¡puedes mantener todo a base de plantas!
- Limite la cantidad de carne roja (res, cerdo, cordero) que consume a entre 12 y 18 onzas (o 3 porciones) por semana.
- Intente consumir 30 gramos de fibra dietética al día. La fibra reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes. La mayoría de los estadounidenses no consumen suficiente fibra. La fibra también ayuda a sentirse lleno, lo que puede reducir la cantidad de alimentos que come. La fibra dietética se encuentra en frutas, verduras, cereales integrales (como avena, arroz integral, pan integral) y legumbres (frijoles, lentejas, guisantes).
- Limite las bebidas azucaradas, como los refrescos, los jugos de frutas, las bebidas deportivas y el café y el té endulzados. En su lugar, beba agua. Agregue rodajas de fruta para darle sabor. Beba té o café sin azúcar ni crema.
- Limite la comida rápida y los alimentos procesados, ya que tienen un alto contenido de grasas, azúcar y sodio.
- ¡Muévete!
  - Comience por sentarse menos. Salga a caminar entre reuniones de trabajo, estacione lejos de la puerta principal de la tienda y elija las escaleras en lugar del ascensor.
  - Intente realizar 150 minutos de actividad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa cada semana.



- Realice ejercicios de fuerza (utilizando pesas o ejercicios que utilicen su propio peso corporal, como flexiones) para ayudar a desarrollar los músculos. Los músculos ayudan a quemar calorías.

Comience con un cambio pequeño y agregue más cambios pequeños con el tiempo. Los cambios pequeños hacen que sea más fácil mantener sus nuevos hábitos saludables. Hable con su equipo de cuidado sobre los cambios que puede hacer y si tiene alguna pregunta sobre la dieta o el ejercicio seguro.

Obtenga más información sobre cómo reducir el riesgo de cáncer en [OncoLink](#) o desde el [Instituto Americano para la Investigación del Cáncer](#).

---

OncoLink is designed for educational purposes only and is not engaged in rendering medical advice or professional services. The information provided through OncoLink should not be used for diagnosing or treating a health problem or a disease. It is not a substitute for professional care. If you have or suspect you may have a health problem or have questions or concerns about the medication that you have been prescribed, you should consult your health care provider.