

# Cáncer

## ¿Qué tú puedes hacer para PREVENIRLO?

1. Elimina la carne de tu dieta, especialmente la carne roja cerdo, o procesada, ha sido asociada a cáncer.
2. Come **2-4 tazas de vegetales y frutas** crudos al día.
3. Escoge granos 100% **integrales** en vez de refinados. La fibra ayuda a combatir el cáncer y a controlar el peso.
4. Limita consumo de alcohol.
5. Mantén un **peso saludable**. La **grasa aumenta el riesgo de cáncer**.
6. Come **orgánico**. Son sembrados sin usar tóxicos ni ser genéticamente modificados. Varios estudios sugieren que los plaguicidas aumentan el riesgo a leucemia, linfomas, cáncer cerebral, cáncer del seno y de próstata y se ha encontrado más tumores en ratas alimentadas con maíz transgénico (GMO)
7. Evita alimentos y aditivos **artificiales** y endulzantes artificiales; han sido asociados a cáncer de varios tipos. Evita (Equal, Splenda, etc.) Usa azúcar negra, miel o Stevia También evita el jarabe de maíz (corn syrup) el cual ha sido asociado a cáncer del páncreas en UCLA.  
<http://campusverde.uprm.edu/nocancer.htm>
8. Evita químicos en tus **productos de higiene** y en **utensilios de cocina (plásticos, teflon)**, han sido asociados a cáncer:
  - o Infiltran esteroides sintéticos, Coteja en la lista “database” de Environmental Working Group ([www.ewg.org/skindeep](http://www.ewg.org/skindeep))
  - o No importa que un molde diga “Microwave Safe”, eso sólo significa que no se derrite, pero aun así los químicos se pueden infiltrar en tu comida
  - o Evita todo lo **enlatado** pues tiene mucho Bisphenol-A (BPA) por dentro.
9. Sé físicamente activo. Ejercita al menos 20 mins. al día.
10. No fumes
11. No uses desodorantes que sean anti-perspirantes con aluminio, algunos estudios indican posible relación.

12. Evita todo los plásticos, muchos tienen fhalatos, antimonio y BPA, los cuales se infiltran en tu comida, Esto incluye el agua embotellada. El BPA es un disruptor hormonal asociado a cáncer del seno, obesidad, impotencia y diabetes.
13. Protege tu piel del sol con productos que no causen cáncer (ve EWG) y evita el sol entre 10am a 3pm
14. Protégete de la radiación de tu celular, rayos X y otras

## ¿Sabías esto acerca de la carne?



- “Consumption of meat is linked to an increased risk of **colon cancer**”-Harvard Medical School
- “Red meat lovers have more **kidney cancer**” – National Institute of Health (NIH)
- “Red meat linked to **bowel cancer**” –UK Dept. of health.
- “Red and processed meat consumption and risk of **pancreatic cancer**: meta-analysis of prospective studies” - British Journal of Cancer
- “Eating Red Meat Can **Spur Cancer Progression**” – Science Daily

Además el consumo de carne es responsable del 51% de los gases de invernadero que causan **calentamiento global**. Esto debido al uso de agua, terreno, combustible y agro-químico, etc. El planeta daría para alimentar 20 veces más personas si todos fueran vegetarianos, ¡no habría hambre en el mundo! Y mucho menos cáncer.



<http://campusverde.uprm.edu>