



▶ DIETA Y CANCER DE PECHO
1

○ NUMERO
1

○ VOLUMEN
2

○ Julio
2008



▶ EJERCICIO PARA MEJOR
SALUD 1



▶ CEREALES INTEGRALES; ES
FACIL!! 2

noticias Nutricionales

¡EDUCACIÓN DE NUTRICIÓN EN FÁCIL DE DIGERIR EN BOCADILLOS!

¡Lo que comemos puede tener un impacto importante en nuestra salud!

Dieta y Cancer de Pecho

Ningún alimento o dieta puede ayudar a evitar que usted desarrolle cáncer de pecho, pero la buena nutrición ha demostrado ayudar a reducir el riesgo de la progresión y recurrencia del cáncer.

Hay alimentos que pueden ayudar a mantener su cuerpo más sano, estimulen su sistema inmune, y ayuden a mantener su riesgo de desarrollar cáncer del pecho lo mas bajo posible.

Hay comidas que pueden ayudar a los tratamientos de cáncer trabajar más eficientemente y reducir los efectos secundarios del tratamiento. Otras opciones de comida pueden ser peligrosos e interferir con el tratamiento y la recuperación.

Intente:

• **Dietas abundantes en Frutas y Verduras, Alta en fibra**– granos integrales y frijoles, habas, y legumbres.

• **Dietas baja en grasa con énfasis en grasas sanas como i.e. omega-3 fatty acids (encontrado en pescado).** (Una dieta baja en grasa puede reducir su riesgo de una diagnosis inicial y recurrencia de cáncer.)

• **Tome bastante liquidos**

• **Sea físicamente activo: puede ayudarle a alcanzar y mantener un peso sano** (consulte con su doctor antes de hacer una rutina de ejercicio.)

Evite:

• **Límite comidas procesadas y pan, azúcar, y harinas refinadas**

• **Evite grasa “trans fats”, carne roja, y comidas calcinadas o ahumadas**

• **Límite o evite el consumo de bebidas alcohólicas.** Si usted está en tratamiento de quimioterapia o radiación, recuperándose de cirugía o teniendo otro tratamiento contra el cáncer de pecho, el primer enfoque es en librarse de cáncer. La buena alimentación puede proveerle todos los nutrientes necesarios para ayudarle a mantener su cuerpo fuerte.



Hacer Ejercicio es Bueno para la Salud

Hacer ejercicio nos ayuda a vernos mejor, pero lo más importante es que también es muy bueno para nuestra salud. Mi Pirámide (My Pyramid.gov) de USDA recomienda que los adultos deben hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio por día casi todos los días de la semana. Mi Pirámide también sugiere que si se desea cambiar el estilo de vida y ser más activo, los cambios se deben hacer lentamente. Si actualmente no hace mucho ejercicio, ¡no trate de correr una maratón al día siguiente! Comience despacio y gradualmente trate de agregar un poco más de ejercicio, y cuando quiera darse cuenta, estará cumpliendo con las recomendaciones sin ningún problema.



Cereales INTERALES a lo fácil

Los consumidores son conscientes de que las frutas y los vegetales contienen fitoquímicos y antioxidantes que ayudan a combatir enfermedades, pero no se dan cuenta que los cereales integrales son incluso una mejor fuente de estos nutrientes clave. Fuente de información: Whole Grains Council



No se olvide the usar Mi Pirámide de USDA para ayudarlo a elegir alimentos más sanos. Para más información vaya a Mi Pirámide en la dirección de Internet <http://www.mypyramid.gov/sp-index.html> Cada edición de Noticias Nutricionales de Project Angel Food presentará uno de los 5 grupos alimentarios ¡para ayudarlo a seleccionar alimentos más sanos!

- Los cereales son una necesidad en la dieta de cada día y es importante al menos, la mitad de los cereales que se comen al día sean integrales (enteros). **"whole grains."**
- Los cereales integrales incluyen granos como trigo, maíz, arroz, avena, cebada, quinoa, espelta, centeno- cuando estos alimentos se comen en la forma integral.
- Los consumidores son conscientes de que las frutas y los vegetales contienen fitoquímicos y antioxidantes, pero no se dan cuenta que los cereales integrales son incluso una mejor fuente de estos nutrientes clave. Además, los cereales integrales tienen algunos antioxidantes valuosos que no se encuentran ni en los vegetales ni en las frutas, como vitaminas B, vitamina E, magnesio, hierro y fibra.
- Los cereales integrales reducen el riesgo de enfermedades del corazón, apoplejía, cancer, diabetes y obesidad. Pocos alimentos pueden ofrecer tantos beneficios saludables. Las personas que comen cereales interales de forma regular tienen un menor riesgo de obesidad y unos niveles de coleserol más bajos.
- **Todos los cereales son integrales en el origen.** En su estado natural, cuando los cereales crecen en los campos, los granos integrales son la semilla entera de la planta. Esta semilla está hecha de tres partes principales: el salvado, el germen, y el endospermo.
- El proceso de refinado elimina el salvado y el germen, dejando sólo el endospermo. **Sin el salvado y sin el germen se pierde el 25% de la proteína así como al menos diecisiete otros nutrientes clave.** En el procesado se añaden de nuevo algunas de las vitaminas y minerales para enriquecer los granos refinados y así aportar más valor nutricional al producto refinado. Pero **los cereales integrales son más sanos,** proporcionan más proteína, más fibra, y más vitaminas y minerales.
- Las Pautas dietéticas para Americanos, emitidas en enero del 2005, recomiendan para los adultos que **la mitad de cereales** que coman sean **integrales.** Se puede satisfacer las necesidades diarias comiendo 3 onzas de pan, cereales o otros alimentos hechos de cereales 100% integrales. Cada comida, Mire su plato y asegúrese que ha incluido alguna fuente de cereales integrales.

Palabras que encontrará en los envases	Qué significa?
<ul style="list-style-type: none"> • [nombre del grano] integral <i>whole grain [name of grain]</i> • Harina integral <i>whole wheat</i> • [Otro grano] Entero <i>whole [other grain]</i> • Grano molido a la piedra <i>stoneground whole [grain]</i> • Arroz integral <i>brown rice</i> • Avena, harina de avena (incluyendo harina de avena a la antigua, harina de avena instante). <i>oats, oatmeal (including old-fashioned oatmeal, instant oatmeal)</i> • Wheatberries: <i>grano de trigo</i> 	<p><i>SI – Contiene todas las partes del grano, está obteniendo todos los nutrientes del cereal integral.</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Harina de trigo <i>wheat flour</i> • semolina <i>semolina</i> • Trigo duro <i>durum wheat</i> • Harina orgánica <i>organic flour</i> • Multigrano (varios cereales integrales o varios cereales refinados mezclados, o una mezcla de ambos) <i>multigrain (may describe several whole grains or several refined grains, or a mix of both)</i> 	<p><i>QUIZÁS –Estas palabras son descripciones del contenido de los envases, pero como partes del grano PUEDEN faltar, está probablemente omitiendo los beneficios de los cereales integrales.</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Harina enriquecida <i>enriched flour</i> • degerminated (on corn meal) • bran • wheat germ 	<p><i>NO – Estas palabras nunca describen cereales integrales.</i></p>