



**ROGEL CANCER CENTER**  
UNIVERSITY OF MICHIGAN HEALTH

## La prevención del cáncer a través de la dieta

Cinco consejos principales de Danielle Karsies, MS, RDN



Dietista Registrado Nutricionista  
Servicios de Nutrición del Centro  
Oncológico Rogel

### **SIGA UNA DIETA BASADA EN PLANTAS**

Estos alimentos contienen una variedad de nutrientes beneficiosos que favorecen el funcionamiento óptimo del cuerpo.

### **EVITE LOS PRODUCTOS DE CARNE PROCESADOS**

Se ha comprobado que incrementan el riesgo de cáncer colorrectal.

### **AÑADIR MÁS PROTEÍNAS VEGETALES**

Las legumbres, frutos secos y semillas, y los productos de soja son fuentes de proteínas con nutrientes y fibra beneficiosos para la salud, que no se encuentran en las proteínas animales.

### **SELECCIONE CON PRUDENCIA LAS GRASAS**

Incluya una mayor cantidad de grasas monoinsaturadas (nueces/semillas, aguacate, aceitunas/aceite de oliva) y ácidos grasos omega 3 (salmón, caballa, atún, pez espada).

### **UTILIZAR HIERBAS Y ESPECIAS EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS**

Añada sabor y compuestos beneficiosos que protegen contra el cáncer a sus comestibles sin incluir sodio.

