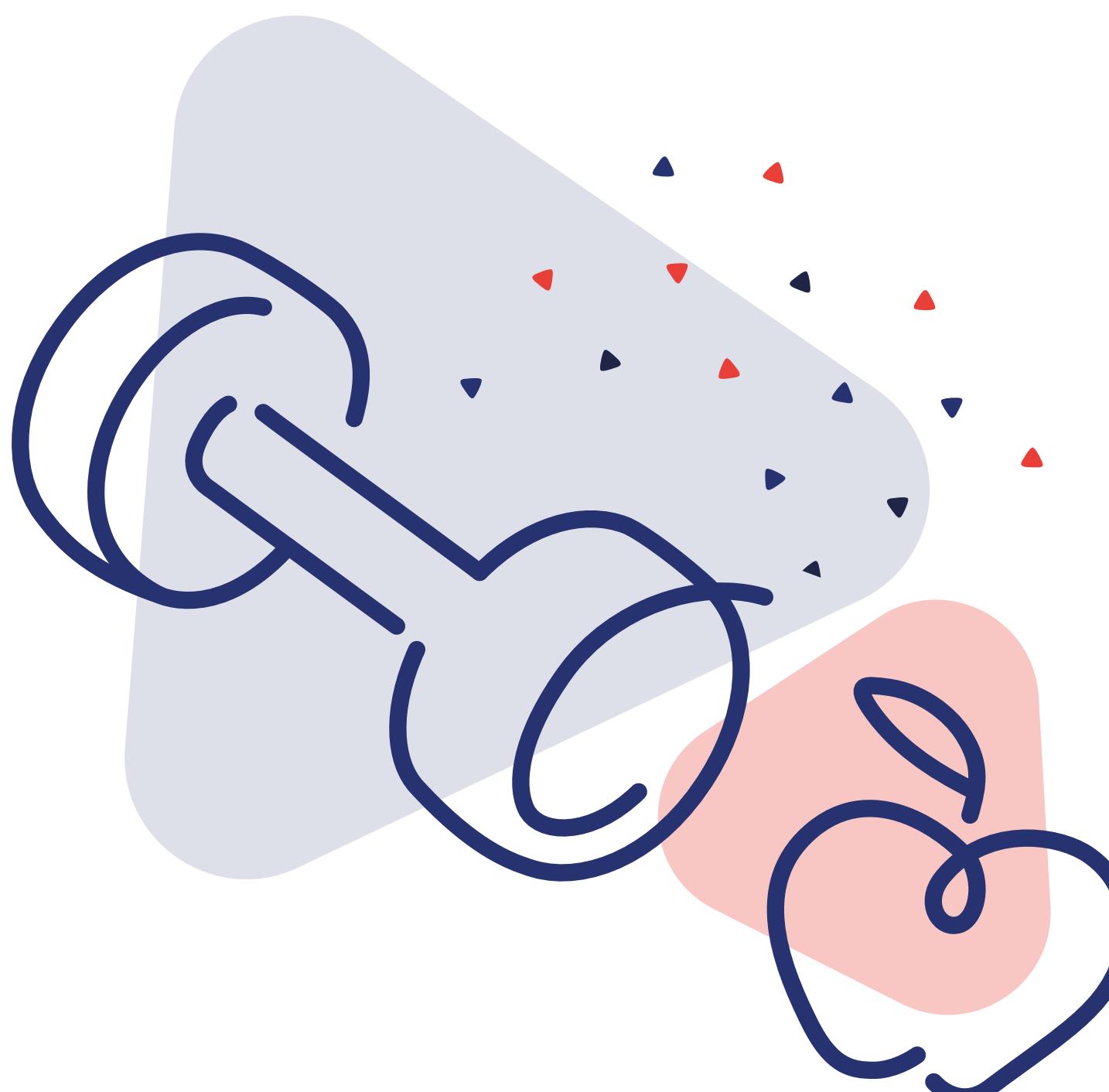


# ¿REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA, TENER UNA DIETA SALUDABLE Y MANTENER UN PESO SALUDABLE TIENEN UN IMPACTO EN MI RIESGO DE CÁNCER?



Sí, hay evidencia sólida de que adoptar una dieta saludable, ser una persona físicamente activa y mantener un peso saludable pueden reducir el riesgo de desarrollar cáncer.

La actividad física y la dieta saludable influyen en varios procesos biológicos que protegen contra el cáncer, como el control de los niveles de azúcar en sangre, la insulina o la inflamación. Sin embargo, tener sobrepeso aumenta el riesgo de cáncer al promover la inflamación y aumentar los factores de crecimiento y las hormonas que favorecen el crecimiento de las células cancerosas.

## ¿Qué puedo hacer?

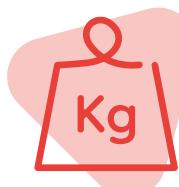


Sé activo/a físicamente en tu día a día. Ponle límite al tiempo que pasas sentado/a.



Mantén una dieta saludable:

- Come variedad de cereales, legumbres, frutas y verduras.
- Restringe los alimentos con alto contenido calórico (altos en azúcar o grasa) y evita las bebidas azucaradas.
- Evita la carne procesada y limita la carne roja y los alimentos con alto contenido en sal.



Toma medidas para mantener un peso saludable.

## Consejos para pasar a la acción

- 1 Explora tus recursos de alrededor, como senderos para caminar o mercados locales.
- 2 Involucra a tu familia y a tus amistades en tu camino hacia un estilo de vida más saludable.
- 3 Asegúrate de que los consejos que sigues provienen de fuentes de información fiables.
- 4 No todas las personas que sigues en las redes sociales son expertas; ten cuidado al buscar información.
- 5 Enfócate en lo bien que te sientes al mantener un estilo de vida saludable.
- 6 ¡Súmate a la campaña “5 al día”! Consuma al menos 5 porciones de frutas y verduras al día.

Esta es una de las 12 recomendaciones basadas en la evidencia del Código Europeo Contra el Cáncer. Para más información visita por favor: [cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/es/doce-formas](http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/es/doce-formas)

