

¿Se puede prevenir el cáncer?

1. Tener un **peso adecuado**.

A través del apoyo de un profesional de la salud, puedes mejorar tu peso.



2. Ejercitarse.

Se recomienda semanalmente realizar **al menos 150 minutos de ejercicio** moderado a intenso.

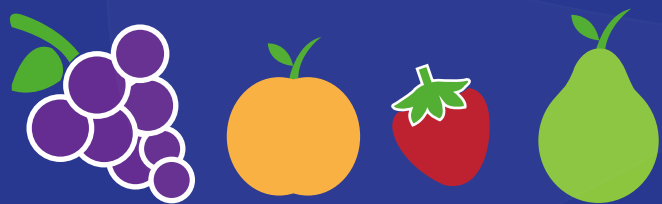


3. Dieta saludable.

Se sugiere una dieta **rica en ácido fólico** (en particular si tomas alcohol frecuentemente) y vitamina D.

Así como un **alto consumo** de frutas, vegetales y granos.

También se recomienda no comer más de 2 porciones de carne roja por semana.



4. Dejar de fumar

Cinco años después de dejar de fumar, el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer **puede bajar hasta en un %50**.



5. Limitar el consumo de alcohol.

En el caso de **mujeres**, tomar **más de una bebida alcohólica por día** puede comenzar a perjudicar al cuerpo. Mientras que en el caso de los **hombres**, ocurre al tomar **más de una o dos bebidas al día**.

