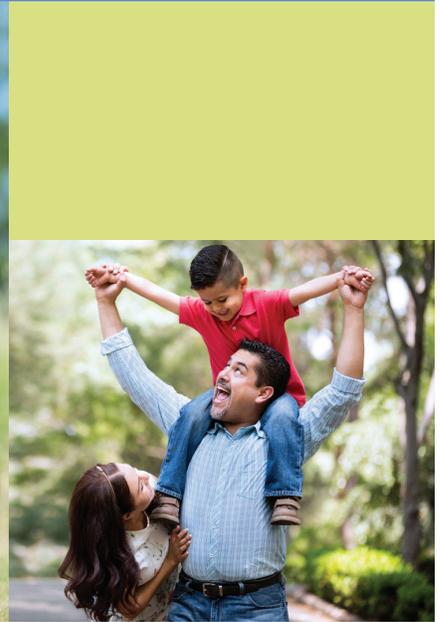




Guía para familias sanas



KOHL'S +



acskohls.org

La Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society) y Kohl's se han asociado para crear el programa *Kohl's Healthy Families* (Familias sanas de Kohl's) que apoya una alimentación saludable y una vida activa a fin de reducir el riesgo de cáncer. Esta guía le proporciona sugerencias para hacer cambios pequeños que ejercerán una gran influencia en la salud de usted y de su familia.

¿Sabía usted?

El Fondo Mundial de Investigaciones sobre el Cáncer (World Cancer Research Fund) estima que aproximadamente un 20% de todos los cánceres que se diagnostican en Estados Unidos se relacionan con la grasa corporal, la inactividad física, el consumo excesivo de alcohol y/o una nutrición deficiente.

GUÍA PARA FAMILIAS SANAS

SECCIÓN 1:

La nutrición y una alimentación saludable2

Contiene ideas sobre opciones de alimentos, recetas y otras sugerencias para una alimentación saludable.

SECCIÓN 2:

Actividad física y control del peso17

Entérese cómo la actividad física puede proporcionar muchos beneficios de salud.

SECCIÓN 3:

Recomendaciones sobre los exámenes de detección de cáncer24

Los exámenes de detección aumentan las probabilidades de detectar ciertos cánceres en sus primeras etapas, cuando pudieran ser más fáciles de tratar. Entérese de las pruebas de detección que la Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda y cuándo se las debería hacer.

SECCIÓN 4:

Establecimiento de metas y mantenimiento de la motivación28

Recompéñese conforme logre sus metas, el control del estrés y la prevención de recaídas son pasos importantes para mantenerse en el buen camino.



CUESTIONARIO

sobre una vida inteligente

Antes de comenzar a hacer cambios en su estilo de vida, conteste este cuestionario y entérese qué tan saludable está viviendo. Marque la respuesta **SÍ** o **NO** que se encuentra junto a cada pregunta, cuente las respuestas “sí,” y luego siga leyendo para ver qué tan saludable vive. El cuestionario sobre una vida inteligente puede ayudarlo a identificar las áreas de su salud que puede mejorar.



SÍ **NO**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Como al menos 2½ tazas de vegetales y frutas cada día.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Como pan, pasta y cereal de granos integrales en lugar de productos de granos refinados.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Trato de elegir comidas con baja cantidad de calorías y grasa.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Raramente como carne roja o carnes procesadas como tocino, hot dogs y embutidos.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Como pocos productos horneados con muchas calorías como tartas, pasteles, galletas, rollos dulces y donas.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Raramente añadido mantequilla, margarina, aceite, crema agria o mayonesa a las comidas cuando cocino o en la mesa.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Raramente (menos de 2 veces a la semana) como comidas fritas.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Trato de mantener un peso saludable.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hago al menos 150 minutos (2.5 horas) de actividad física moderada o 75 minutos (1 hora, 15 minutos) de actividad física vigorosa durante cada semana.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Generalmente uso las escaleras en lugar de esperar el elevador.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Trato de ser activo la mayor parte de mi tiempo libre, en lugar de ver la televisión o sentarme frente a la computadora.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nunca, o sólo ocasionalmente, bebo alcohol.

¿Cómo se califica?

0-4 respuestas Sí

¡Alerta con su dieta!

Probablemente su dieta contiene demasiadas grasas y es demasiado baja en vegetales, frutas y granos integrales. Le recomendamos que revise sus hábitos de alimentación y encuentre maneras de hacer algunos cambios. Trate de comer más vegetales y frutas y limite su consumo de alimentos con muchas calorías y grasas saturadas.

5-8 respuestas Sí

¡No está mal! ¡Ya se encuentra a medio camino!

Todavía le falta. Analice sus respuestas “NO” para decidir cuáles áreas de su dieta necesita mejorar, o si debe aumentar su nivel de actividad física. Trate de reducir su consumo de calorías y grasas saturadas y aumente su actividad física.

9-12 respuestas Sí

¡Buen trabajo! ¡Está viviendo inteligentemente!

Conservar sus buenos hábitos y siga buscando maneras de mejorar.

1.

La nutrición y una alimentación saludable



La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda lo siguiente para una dieta saludable:

Lleve una alimentación saludable, con énfasis en los alimentos de origen vegetal.

Comer bien es una parte importante del mejoramiento de su salud y de la reducción del riesgo de cáncer. Analice lo que come habitualmente cada día y pruebe estas sugerencias a fin de preparar un plan para usted y su familia.

- Seleccione comidas y bebidas en cantidades que lo ayuden a lograr y a mantener un peso saludable.
- Limite la cantidad de carne procesada y de carne roja que come.
- Coma al menos 2½ tazas de vegetales y frutas cada día.
- Seleccione granos integrales en lugar de productos de granos refinados.
- Si bebe alcohol, limite la cantidad que ingiere. No beba más de un trago por día si es mujer, o dos por día si es hombre.

Seleccione comidas y bebidas en cantidades que le ayuden a lograr y a mantener un peso saludable.

Las grasas, junto con las proteínas y los carbohidratos, proporcionan energía al cuerpo en forma de calorías. La grasa también almacena calorías adicionales, mantiene una piel y un pelo saludables y aísla el cuerpo. Sin embargo, el consumo excesivo de grasa puede provocar obesidad y aumentar su riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cardiovasculares, diabetes y algunos cánceres.

Aunque necesitamos grasas en nuestra dieta, debemos consumirlas con moderación y elegir las con prudencia. Algunas grasas se consideran “buenas” y otras “malas.” Esto es lo que necesita saber para participar:

Las grasas “buenas”

- **Grasas monoinsaturadas:** se encuentran en los aceites de colza, cacahuate y oliva; aguacates; nueces como almendras, avellanas y pacanas; y semillas de calabaza o de ajonjolí.
- **Grasas poliinsaturadas:** se encuentran en los aceites de maíz, girasol, linaza y cártamo; pescados como salmón, atún y macarela (que contienen ácidos grasos omega-3).



Las grasas “malas”

- **Grasas saturadas:** se encuentran en alimentos de origen animal como la carne y los productos lácteos, y en los aceites de coco, de palma y de la semilla de palma. También se llaman grasas sólidas y no se cree que sean tan perjudiciales como las grasas trans.
- **Grasas trans:** se encuentran principalmente en los alimentos procesados que contienen aceites parcialmente hidrogenados; se añaden a los alimentos para mejorar la vida útil en almacenamiento, la estabilidad del sabor y la textura. La carne roja, la mantequilla y la leche contienen naturalmente grasas trans en cantidades pequeñas, pero no se piensa que estas tengan los mismos efectos perjudiciales que las grasas trans de los alimentos procesados.

El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en todas las células del cuerpo. Su médico puede medir sus concentraciones de colesterol tomándole una muestra de sangre. La mayor influencia dietética de las concentraciones de colesterol en la sangre es en realidad la mezcla de grasas y carbohidratos que consume. Las grasas saturadas y las grasas trans aumentan las concentraciones de colesterol malo (LDL), y las grasas trans también reducen las concentraciones de colesterol bueno (HDL).

La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) recomienda reducir las grasas trans y cerciorarse de que el consumo de grasas saturadas sea solo de 5 a 6% del total de calorías diarias.

Por ejemplo, si usted consume aproximadamente 2,000 calorías al día, no más de 120 de esas calorías deben provenir de las grasas saturadas. Esto es, más o menos 13 gramos de grasas saturadas al día. En algunas personas, la concentración alta de colesterol en sangre es sencillamente una cuestión de genética. En otras, el colesterol de la dieta ejerce una fuerte influencia sobre la concentración total de colesterol en sangre.

Decisiones más saludables sobre las proteínas

Limite la cantidad de carne procesada y de carne roja que come.

La división de cáncer de la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization) tiene algunas inquietudes serias sobre los alimentos favoritos de algunos estadounidenses. La Agencia Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (International Agency for Research on Cancer) clasifica la carne procesada como un cancerígeno, o sea que puede provocar cáncer. También la clasifica como un cancerígeno potencial, o sea que probablemente causa cáncer.

En 2015, veintidós expertos de 10 países revisaron más de 800 estudios para llegar a sus conclusiones. Encontraron que si se consumen 50 gramos de carnes procesadas cada día se aumenta un 18% el riesgo de cáncer colorrectal. Esto es equivalente a aproximadamente 4 tiras de tocino o una salchicha. Se encontraron pruebas de que la carne roja aumenta el riesgo de cáncer colorrectal, pancreático y de próstata.

La carne procesada incluye salchichas, jamón, tocino, embutidos y algunas carnes frías. Esto se refiere a carne que se ha tratado de alguna manera para preservarla o para darle sabor. Los procesos incluyen salado, curado, fermentado y ahumado.

La carne roja incluye carne de res, de cerdo, de borrego y de cabra.

Las proteínas ayudan a formar y a reparar las células y mantienen la salud del sistema inmunitario. Lo pueden ayudar a que se sienta satisfecho durante más tiempo y a que mantenga un nivel de energía más balanceado. Virtualmente todas las partes de nuestro cuerpo contienen proteínas.

Las proteínas pueden ser carne, aves, pescados y mariscos, frijoles, chícharos, huevos, productos de soya procesados, nueces y semillas. La mayoría de los estadounidenses obtienen suficiente proteína de su dieta, pero no siempre toman las decisiones más saludables.

Aunque necesitamos proteínas, no todos los alimentos ricos en proteínas son saludables para nosotros. Algunos alimentos con mucha proteína también contienen muchas grasas saturadas, sal, calorías u otras cosas que no son buenas para nosotros.

Siga estos consejos para elegir proteínas saludables:

- Coma carne magra o con poca grasa, como pavo y aves.
- Evite cocinar con mantequilla, manteca vegetal o cualquier otra grasa sólida.
- Dos veces a la semana coma pescados y mariscos ricos en ácidos grasos omega-3. Estos incluyen salmón, macarela, arenques, trucha de lago, sardinas y albacora.

Si lleva una dieta vegetariana, una onza de carne, aves o pescados es equivalente a una onza de lo siguiente.

- 1/4 taza de vegetales cocinados
- 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- 1/2 onza de nueces o semillas
- 2 cucharadas de hummus

En Estados Unidos, la ración diaria recomendada de proteína es de 46 gramos al día para las mujeres de más de 19 años de edad, y 56 gramos al día para los hombres de más de 19 años de edad.



Vegetales y frutas



Coma al menos 2½ tazas de vegetales y frutas cada día.

El consumo de muchas frutas y vegetales puede ayudar a reducir su riesgo de cáncer. Esta es una de las razones por las que la Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda comer al menos 2½ tazas de estos alimentos todos los días. Estos alimentos contienen importantes vitaminas y minerales que ayudan al cuerpo a funcionar de la manera correcta, auxiliando el funcionamiento de las células y los órganos, apoyando el crecimiento y el desarrollo, y fortaleciendo el sistema inmunitario.



A continuación se presentan algunas maneras en las que usted puede comer la cantidad recomendada de vegetales y frutas al día.

Desayuno

- Añada la mitad de un plátano a su cereal
- Mezcle una taza de bayas congeladas con una taza de yogur simple con poca grasa o con su avena
- Ponga fruta en un waffle integral
- Añada espinacas y tomates a su tortilla de huevo en el desayuno
- Combine rebanadas de pimiento rojo, anaranjado o amarillo con un huevo duro

Almuerzo o cena

- Pruebe un emparedado de pita o un rollo con vegetales
- Disfrute una taza de una saludable sopa de vegetales
- Seleccione una ensalada de acompañamiento y aderezo con poca grasa
- Cocine vegetales al vapor como una guarnición rápida

Postre

- Sírvese una variedad de bayas
- Disfrute un bocadillo congelado preparado con 100% de jugo
- Coma pedacitos de sandía

Otras sugerencias para ayudarlo a lograr su meta:

- En cada comida, llene al menos la mitad de su plato con frutas y vegetales
- Prepare emparedados o rollos de tortilla con lechuga, tomate, frijoles, cebolla y otros vegetales
- Añada salsa de tomate y vegetales extra a pastas y a sopas de vegetales
- Atrévase a probar vegetales nuevos de la sección de verduras y vegetales frescos o de la sección de alimentos congelados de la tienda, o de su mercado de productos agrícolas de su localidad
- Tenga frutas secas en el cajoncillos de su escritorio y en la guantera de su auto (pero entérese del contenido de azúcar)
- Tenga un tazón con vegetales y frutas frescos en el mostrador de su cocina como una botana rápida

Granos integrales



Seleccione granos integrales en lugar de productos de granos refinados.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda que elija granos integrales en lugar de granos refinados.

Los **granos integrales** incluyen toda la semilla del grano, llamada también “pepita”, que consiste en el salvado, el germen y el endospermo. Los granos integrales contienen fibra dietética y otros carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y grasas provechosas. Los granos integrales se consumen como comida independiente, como arroz integral, avena o palomitas de maíz, pero también se pueden encontrar como ingredientes en alimentos como pan, cereal, galletas y pasta.

Los **granos refinados** han sido procesados (lo que se conoce como refinado) para eliminar el salvado y el germen del grano. Esto se hace para dar a los granos una textura más fina, color más pálido y una vida útil en almacenamiento más prolongada. Sin embargo, este procesamiento también elimina la fibra dietética, el hierro, las vitaminas y otros nutrientes.

A los **granos enriquecidos** se les agregan los nutrientes clave que se pierden durante el procesamiento. Los ejemplos de productos de grano enriquecido incluyen el arroz blanco y el pan blanco enriquecido.

Aumente su consumo de granos integrales

- Cambie los alimentos comunes como pan, arroz y pasta refinados por sus versiones integrales. Si su familia es resistente al cambio, comience mezclando la mitad de la pasta refinada con la mitad de pasta integral.
- Limite los granos refinados y los productos preparados con granos refinados, como pasteles, frituras, galletas dulces y galletas de sal.
- Al leer las etiquetas de los alimentos busque granos integrales en la lista de ingredientes.

Los ejemplos de granos integrales incluyen:

- Cebada
- Arroz integral
- Trigo sarraceno
- Trigo bulgur
- Mijo
- Avena
- Quinoa
- Copos de avena
- Trigo integral
- Centeno integral
- Avena integral
- Sorgo integral

Fuente: FDA



Fibra



Muchos granos integrales son buenas fuentes de fibra dietética, que todos necesitamos. La fibra es un tipo de carbohidrato que el cuerpo no puede digerir. No se descompone en azúcares como los otros carbohidratos, de manera que pasa por el cuerpo sin digerirse. La fibra enlentece la conversión del almidón en glucosa, ayudando a mantener concentraciones más estables de azúcar en la sangre. Esta descomposición lenta permite que uno se sienta satisfecho durante más tiempo, lo que podría ayudar a algunas personas a controlar su peso.

Hay dos tipos de fibra dietética, y la mayoría de las plantas contienen cierta cantidad de cada tipo:

La **fibra soluble** se disuelve en agua para formar en el estómago una sustancia espesa parecida a un gel. Se descompone en el intestino grueso y proporciona algunas calorías.

Los alimentos que contienen fibra soluble son: frijoles, chícharos, arándanos, avena, nueces, semillas y lentejas.

La fibra soluble interfiere con la absorción de la grasa de la dieta y puede ayudar a reducir la concentración de colesterol malo (LDL) en la sangre. La fibra soluble también enlentece la digestión y puede ayudar a controlar el azúcar en sangre.

La **fibra insoluble** no se disuelve en agua y pasa intacta a través de los intestinos, no es una fuente de calorías.

Los alimentos que contienen fibra insoluble son: nueces y semillas, legumbres, tomates, zanahorias, pepinos, salvado de trigo y alimentos integrales.

La fibra insoluble proporciona “volumen” para la formación de las heces y acelera el movimiento de la comida y los residuos a través del sistema digestivo, lo que puede ayudar a prevenir el estreñimiento.

Tanto la fibra insoluble como la soluble ayudan a que las personas se sientan satisfechas, lo que podría ayudar a comer menos y a sentirse satisfecho durante más tiempo. Las dietas con mayor contenido de

fibra dietética promueven la regularidad intestinal y pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

El valor diario (Daily Value, DV) recomendado de fibra es de 25 gramos al día en una dieta de 2,000 calorías.

Su valor diario podría ser mayor o menor dependiendo de sus necesidades calóricas.

Cuando compare las etiquetas de los alimentos, elija aquellos que contienen un mayor porcentaje del DV de fibra dietética. La meta es consumir el 100% del valor diario de fibra dietética la mayoría de los días. Recuerde que un **5% o menos del DV de fibra dietética por porción es un valor bajo. Un 20% o más del DV de fibra dietética por porción es un valor alto.**

Fuente: FDA

Alcohol

Si bebe alcohol, limite la cantidad que ingiere.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda que las personas que beben alcohol limiten la cantidad a no más de 2 bebidas al día en el caso de los hombres y a 1 bebida al día para las mujeres. El límite recomendado es menor en las mujeres debido al menor tamaño de su cuerpo y a que descomponen más lentamente el alcohol.

Un trago de alcohol se define como 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o 1½ onzas de licores destilados con 40% de alcohol (bebidas alcohólicas fuertes). En términos de riesgo de cáncer, lo que es importante es la cantidad de alcohol que se consume, no el tipo de bebida alcohólica.

Estos límites diarios no significan que usted puede beber cantidades mayores menos días de la semana, ya que esto puede ocasionar problemas de salud, sociales y de otro tipo.

El alcohol es una causa conocida e los siguientes tipos de cáncer:

- Boca
- Garganta (faringe)
- Laringe
- Esófago
- Hígado
- Colon y recto
- Seno

El alcohol también puede aumentar el riesgo de cáncer de páncreas.

Las etiquetas de los alimentos



Las etiquetas de los alimentos lo ayudan a determinar la cantidad de nutrientes que contiene un producto y a comparar productos. Leer y entender las etiquetas de los alimentos es un buen paso hacia una alimentación saludable.

Nueva y mejorada etiqueta de datos de nutrición

La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (U.S. Food and Drug Administration) ha actualizado la etiqueta de los alimentos y las bebidas con un diseño nuevo que le facilitará tomar decisiones fundamentadas sobre los alimentos, lo que contribuirá a adquirir hábitos alimenticios saludables por toda la vida. ¡Explórela hoy mismo!

Qué es nuevo: Las porciones por recipiente y el tamaño de las porciones vienen ahora con letra más grande y/o en negrita.

Tamaño de la porción

El **tamaño de la porción** se basa en la cantidad de comida que se come en una sola ocasión, no es una recomendación de cuánto comer. La información sobre nutrición indicada en la etiqueta de datos de nutrición usualmente se basa en una porción del alimento; sin embargo, algunos recipientes también podrían tener este dato por paquete.

- **Al comparar las calorías y los nutrientes de diferentes comidas, considere el tamaño de la porción para hacer una comparación exacta.**

Porciones por recipiente

Las **porciones por recipiente** se refieren al número total de porciones en el recipiente o paquete completo del alimento.

- **Un paquete de alimento podría contener más de una porción.** Algunos recipientes también podrían tener una etiqueta con dos columnas, una que indica la cantidad de calorías y nutrientes en una porción, y la otra con esta información sobre todo el paquete.

Tenga en cuenta las calorías

Las **calorías** se refieren al número total de calorías o “energía” de todas las fuentes (grasas, carbohidratos, proteína y alcohol) en una porción del alimento.

- Como regla general: **100 calorías por porción de un alimento individual se considera una cantidad moderada, y 400 calorías o más por porción de un alimento individual se considera alto en calorías.**
- Para lograr o mantener un peso saludable, equilibre el número de calorías que consume con el número de calorías que su cuerpo usa. **2,000 calorías al día se usan como guía de nutrición general. Sus necesidades calóricas podrían ser mayores o menores,** y esto varía dependiendo de su edad, sexo, estatura, peso y nivel de actividad física. Vea sus necesidades calóricas en www.ChooseMyPlate.gov/GetMyPlan.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving

Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 4g 5%

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 430mg 19%

Total Carbohydrate 46g 17%

Dietary Fiber 7g **25%**

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars **4%**

Protein 11g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 6mg 35%

Potassium 240mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Si desea más información sobre la nueva etiqueta de datos de nutrición, visite: <http://go.usa.gov/xkHru>

Las etiquetas de **los alimentos**



Use el % del valor diario como guía

Qué es nuevo: Los valores diarios son cantidades de referencia de los nutrientes a consumir o a no exceder cada día (para adultos y niños desde los 4 años) y se usan para calcular el % del valor diario.

Porcentaje del valor diario (% DV)

El porcentaje del valor diario es la cantidad de un nutriente en una porción del alimento que contribuye a la dieta diaria total. Use el % del valor diario para determinar si un alimento tiene mucha o poca cantidad de un nutriente individual, y compare los productos alimenticios (cerciórese de que el tamaño de la porción sea la misma).

Como guía general:

Un DV de 5% o menos de un nutriente por porción se considera bajo; un DV de 20% o más de un nutriente por porción se considera alto.

Elija los nutrientes con prudencia

Qué es nuevo: Se han actualizado los nutrientes que se requieren en la etiqueta. **Azúcares añadidos**, ahora se requiere incluirlos en la etiqueta. Los azúcares añadidos son aquellos que, o se añaden durante el procesamiento de los alimentos, o se envasan como tales (p. ej., una bolsa de azúcar de mesa), y también incluyen azúcares de jarabes y la miel, y azúcares de jugos concentrados de frutas o vegetales. Póngase como meta consumir menos del 10% de sus calorías totales diarias de los azúcares añadidos. **Vitamina D y potasio**, también se requieren en la etiqueta porque muchos estadounidenses no consumen las cantidades recomendadas. Las vitaminas A y C ya no se requieren porque en la actualidad las deficiencias de estas vitaminas son raras, pero los fabricantes pueden divulgar voluntariamente estos nutrientes.

Use la etiqueta para elegir productos con menos de los nutrientes que quiere limitar y más de los nutrientes que quiere consumir más.

• **Nutrientes que debe limitar: grasas saturadas, sodio, azúcares añadidos y grasas trans.** La mayoría de los estadounidenses excede los límites recomendados de estos nutrientes, y las dietas con alta cantidad de ellos están asociadas a un mayor riesgo de presentar algunas afecciones, como hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Compare y seleccione alimentos para **consumir menos del 100% del valor diario de estos alimentos cada día.** (Nota: Las grasas trans no tienen un porcentaje de valor diario. Use la cantidad de gramos para comparar y mantenga el consumo de grasas trans tan bajo como sea posible).

• **Nutrientes que debe consumir más: fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio.** Muchos estadounidenses no consumen las cantidades recomendadas de estos nutrientes, y las dietas con alto contenido de ellos pueden reducir el riesgo de presentar algunas afecciones, como hipertensión, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y anemia. Compare y seleccione alimentos para **consumir 100% del valor diario de estos alimentos la mayoría de los días.**

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving
Calories 240

	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients: Bulgur, Wheat, Sauce (Water, Half and Half [Milk, Cream], Parmesan Cheese [Pasteurized Skim Milk, Cultures, Salt, Enzymes], Cheddar Cheese [Pasteurized Milk, Cultures, Salt, Enzymes], Olive Oil, Butter, Sugar, Xanthan Gum, Spice), Lentils, Corn, Green Beans, Red Beans, Potatoes.
Contains: Wheat, Milk

La lista de ingredientes

Aunque la lista de ingredientes no es parte de la etiqueta de datos de nutrición, también es un recurso útil. La lista de ingredientes muestra cada ingrediente en un alimento por **su nombre común o usual**. Los ingredientes se enumeran en orden descendiente de peso, de manera que el ingrediente que pesa más es el que aparece primero en la lista, y el que pesa menos se encuentra al final.

Entienda los términos de comercialización que se usan en las **etiquetas de los alimentos**

La Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de EE. UU. tiene reglas que definen los términos que las compañías de alimentos pueden usar para describir los nutrientes que su cuerpo obtiene de tales alimentos. Esto es lo que los términos de los envases de alimentos realmente significan:

Sin (Free)

Cómo puede ver el término en la etiqueta: sin grasa, sin azúcar, sin calorías

Lo que significa: Esto significa que un producto no tiene nada de ese nutriente, o que contiene tan poco que es improbable que haga alguna diferencia en su cuerpo. Por ejemplo, “sin calorías” significa que el alimento contiene menos de 5 calorías por porción. “Sin azúcar” y “sin grasa” significan que el producto tiene menos de 0.5 g (gramos) por porción. Los siguientes nutrientes se pueden describir con el término “sin”:

- Grasa
- Grasa saturada
- Colesterol
- Sodio
- Azúcares
- Calorías

Otros términos que se podrían usar:

Libre de, no contiene, cero y (en el caso de la leche sin grasa) descremada. *(Tenga en cuenta que esto solo se refiere a los nutrientes de los alimentos. La palabra “sin” se podría usar de manera diferente para artículos a los cuales las personas podrían ser alérgicas o intolerantes, como la lactosa y el gluten.)*

Poca o poco (Low)

Cómo puede ver el término en la etiqueta: poca grasa, poco sodio, poco colesterol, pocas calorías

Lo que significa: Este término se puede usar en los alimentos que se pueden consumir con frecuencia y que aún así usted no obtendrá más de la cantidad recomendada de ese nutriente. Los nutrientes que se pueden describir con este término son:

- Grasa
- Grasa saturada
- Colesterol
- Sodio (sal)
- Calorías

Reducido/a (Reduced)

Cómo puede ver el término en la etiqueta: grasas reducidas, calorías reducidas, sodio reducido

Lo que significa: Este término se usa cuando una comida se ha procesado para eliminar al menos 25% de cierto componente, como grasas, sal o calorías. Las compañías podrían no usar el término “reducido” en un producto si la versión original ya cumple el requisito de la declaración “poco” (ver arriba).

Ligero (Light o Lite)

Cómo puede ver el término en la etiqueta: queso crema ligero

Lo que significa: Este término puede significar un contenido más bajo de calorías, grasas o sodio: Si menos del 50% de las calorías de la comida provienen de la grasa, puede significar que un alimento ha sido modificado para que contenga una tercera parte menos o no más de la mitad de la grasa de la versión original de este alimento. Si el alimento tiene 50% o más de sus calorías de la grasa, entonces el producto debe tener la mitad de grasa de la versión regular para poderse considerar “ligero.”

El término “ligero” también se puede usar cuando el contenido de sodio (sal) de un alimento de pocas calorías o de pocas grasas se ha reducido un 50% “Ligero en sodio” (Light in sodium) se podría usar en alimentos cuyo contenido de sodio se ha reducido al menos un 50%, aunque no tenga pocas grasas o pocas calorías. “Ligeramente salado” significa que el alimento contiene la mitad del sodio que normalmente se añade a tal alimento. Podría no tener una cantidad suficientemente baja para considerarse como “poco sodio.”

El término “ligero” aún se puede usar para describir propiedades como textura y color, siempre y cuando la etiqueta explique la intención; por ejemplo, “ligero en azúcar moreno” y “ligero y esponjoso.”

Alimentos con pocas grasas

Una buena norma general cuando lee las etiquetas de los alimentos: Por cada 100 calorías, si el producto tiene 3 gramos de grasa o menos, es un producto con poca grasa. Esto significa que el 30% o menos de las calorías provienen de la grasa. Los alimentos como la margarina, mayonesa y algunos aderezos para ensaladas que contienen la mayoría de sus calorías en la grasa, deben tener la mitad o menos de esa grasa que la versión regular de estos alimentos para poder llamarse “ligeros.” Estos alimentos no tienen que cumplir el límite del 30% del número de calorías de la grasa para considerarse con poca grasa.



Sodio



Casi un 90% de los estadounidenses consumen demasiado sodio. El consumo de demasiado sodio está asociado a un mayor riesgo de accidentes cardiovasculares, enfermedades del corazón, osteoporosis, cáncer de estómago y enfermedades renales.

La Administración de Alimentos y Medicamentos publica las “Pautas dietéticas para los estadounidenses” (*Dietary Guidelines for Americans*), que recomiendan limitar el consumo diario de sodio a 2,300 miligramos (una cucharadita). Sin embargo, la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) recomienda un límite de 2,500 miligramos para las siguientes personas a riesgo:

- Personas mayores de 50 años
- Personas con hipertensión
- Personas con diabetes
- Americanos africanos

Aproximadamente un 75% del sodio de la dieta proviene de alimentos envasados y comidas de restaurantes. Algunas de las fuentes más comunes de sodio podrían sorprenderlo:

- Carnes frías
- Sopas y vegetales enlatados
- Condimentos
- Cereales del desayuno
- Comidas congeladas
- Pan y tortillas
- Productos lácteos, especialmente el queso.

Azúcar



El azúcar natural se puede encontrar en alimentos que desempeñan un papel importante en una dieta balanceada. Por ejemplo, la fruta contiene azúcar natural, pero también es una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra.

Los azúcares agregados que por lo general se encuentran en los alimentos no tienen valor nutritivo, como las bebidas azucaradas, las donas, las galletas y los pasteles. Los azúcares agregados pueden ocasionar un aumento no saludable de peso, lo que aumenta el riesgo de cáncer, diabetes y enfermedades del corazón.

Los azúcares añadidos aumentan la ingesta calórica sin proporcionar ninguno de los nutrientes que reducen el riesgo de cáncer. Una ingesta alta de azúcar podría aumentar indirectamente el riesgo de cáncer porque aumenta el riesgo de obesidad.

Las Pautas dietéticas federales recomiendan limitar el consumo de azúcar a 10% o menos de las calorías diarias, O 12 cucharaditas por día para un adulto.

Estos son otros nombres que identifican los azúcares o los sustitutos de azúcares en las etiquetas de comidas y bebidas

- Jarabe de maíz o jarabe de maíz con alto contenido de fructosa
- Fructosa
- Concentrados de jugos de frutas
- Miel
- Azúcar
- Jarabe
- Sacarosa
- Dextrosa
- Lactosa
- Néctares (p. ej., néctar de durazno, néctar de pera)

Fuente: NHANES Fuente: FDA

Piense dos veces lo que bebe

Según un estudio realizado en 2014 por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), un 59% de los adultos que viven en la región central de Estados Unidos informaron que consumen una o más bebidas azucaradas todos los días. La mayoría de las personas tratan de reducir su ingesta calórica concentrándose en la comida, pero otra manera de reducir calorías es cambiar sus bebidas.

Muchas personas no se dan cuenta cómo las calorías de las bebidas contribuyen a su ingesta diaria. Por ejemplo:

Tipo de bebida	Calorías en 12 onzas
Café con leche entera	199
Ponche de frutas	192
Jugo de manzana 100%	192
Jugo de naranja 100%	168
Limonada	168
Soda regular	136
Bebidas deportivas	99

Fuente: CDC

Beba **más agua**



Se recomienda que las personas beban 64 onzas de agua al día. Las siguientes son algunas sugerencias para alentar a su familia a beber más agua:

- Deles una botella reusable que puedan llenar y llevarse para el camino.
- Haga el agua más interesante añadiéndole rebanadas de lima, limón o pepino; prepare un bar de frutas en rebanadas para que los niños puedan seleccionar el sabor que les gusta.
- Añada un chorrito de jugo al agua simple.
- Dé a los niños un vaso o un popote especial para hacerlo más divertido.
- Sea un buen ejemplo y usted mismo beba agua.
- Limite las opciones de los niños al no comprar bebidas azucaradas.
- Congele las rebanadas de fruta para agregarlas a los vasos con agua.
- Congele agua en figuras divertidas.
- Demuestre la importancia del agua mostrando una planta marchita y luego regándola.
- Seleccione bocadillos con alto contenido de agua como melón, sandía y fresas.

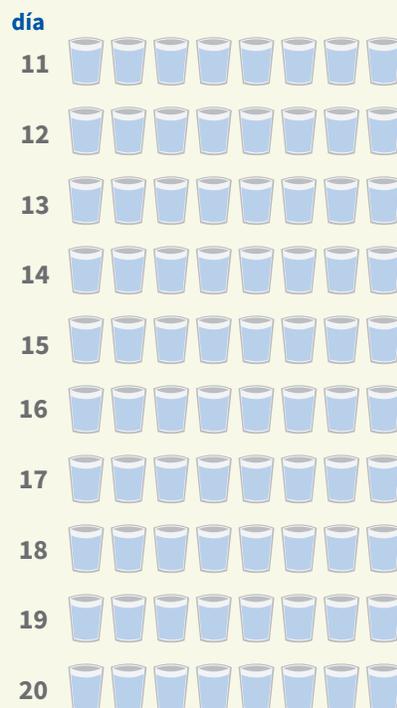
Asuma el reto de los 30 días de consumo de agua

Beber suficiente agua todos los días es algo bueno para la salud en general. Como el agua potable no tiene calorías, también puede ayudar a controlar el peso corporal y reducir la ingesta de calorías cuando sustituye a bebidas con calorías, como las gaseosas regulares. El agua ayuda a nuestro cuerpo a mantener la temperatura normal, a lubricar y a amortiguar las articulaciones, a proteger la espina dorsal y a eliminar los desechos a través de la orina, la sudoración y los movimientos intestinales.

En el periodo de 2005 a 2010, en EE. UU. los jóvenes bebieron un promedio de 15 onzas de agua y los adultos un promedio de 39 onzas de agua en un día determinado.

A continuación se encuentra un registro que usted y su familia pueden usar para evaluar su consumo de agua.

Reto de los 30 días de consumo de agua: 64 ONZAS AL DÍA



Una alimentación saludable en casa

¿Sabe cómo se ve media taza de pasta en su plato? ¿Cuánto llena un vaso una taza de leche?

¿Cuánto cereal vierte típicamente en su plato?

Saque sus tazas y cucharas para medir y su balanza y dese una idea de cómo se ve una porción en su plato, tazón y vaso.

- Sirva el tamaño apropiado de las porciones, y guarde lo demás para otra comida.
- En lugar de colocar los platillos de comida en la mesa (que lo incitan a comer más), sirva los platos en la cocina.
- Use un plato para ensaladas en lugar del plato grande. En un plato más pequeño las porciones de comida dan la ilusión de ser más grandes.
- No coma directamente de la bolsa o de la caja. Piense comprar alimentos envasados en porciones individuales para ayudarlo a controlar sus porciones.

Sugerencias y estrategias para ayudar a sus hijos a comer saludablemente

- Dé un buen ejemplo comiendo sanamente.
- Ofrezca una variedad de alimentos para que su hijo esté expuesto a diferentes opciones. Trate de ofrecer cada opción nueva varias veces y en diferentes formas.
- Aliente a sus hijos a comer lentamente. Los niños pueden detectar el hambre y la saciedad cuando comen lentamente. Antes de servir una segunda porción, espere 15 minutos para ver si en realidad aún tienen hambre. Esto dará tiempo a su cerebro para registrar la saciedad. Además, la segunda porción debe ser más pequeña que la primera.
- Deje en la tienda las opciones no saludables, como frituras y soda.
- Coman todos juntos.
- Involucre a sus hijos en la compra y la preparación de alimentos.
- Planee bocadillos saludables.
- Desaliente que sus hijos coman mientras ven TV.
- Aliente a sus hijos a beber más agua.
- Enseñe a sus hijos el tamaño de las porciones y lean juntos las etiquetas.
- Prepare con anticipación comidas saludables.
- Presente alimentos nuevos lentamente y en porciones más pequeñas.
- Permita golosinas periódicamente. Si las prohíbe, las hará más atractivas.
- Asuma una actitud positiva sobre una alimentación saludable.
- Añada porciones adicionales de frutas y vegetales en la comida en forma de puré.



Engañe a sus papilas gustativas

Trate de hacer algunos cambios simples en los ingredientes para reducir el azúcar, las grasas y las calorías adicionales en muchas recetas sin cambiar el sabor que tanto le gusta. Estas sustituciones le permitirán disfrutar un excelente sabor y comer más saludablemente.

En lugar de...	Pruebe...	Y evite...
1 taza de crema agria	1 taza de crema agria con poca grasa 1 taza de crema agria sin grasa	12 gramos de grasa 40 gramos de grasa
1 taza de yogur de sabor con poca grasa	1 taza de yogur sin sabor o con endulzantes sin azúcar	22 gramos de azúcar
1 libra de carne de res magra molida	1 libra de pechuga de pavo molida	78 gramos de grasa
1 taza de nueces	½ taza de nueces tostadas	21 gramos de grasa
2 rebanadas de tocino	1 rebanada de tocino canadiense	4 gramos de grasa
1 onza de queso duro (como cheddar)	1 onza de queso con grasa reducida 2 cucharadas de queso parmesano	4 gramos de grasa 6 gramos de grasa
Leche entera	Leche 1 % (con poca grasa)	5 gramos de grasa por taza
Leche 2 %	Leche desnatada (sin grasa)	5 gramos de grasa por taza
Helado	Yogurt congelado	4.5 gramos de grasa/½ taza
Papas fritas	Hojuelas de papas horneadas	10 gramos de grasa/onza
Palomitas de maíz con mantequilla	Palomitas de maíz ligeras	7 gramos de grasa/porción
Pizza de pepperoni	Pizza de vegetales	7 gramos de grasa/rebanada

¿Realmente lo desea?

A veces realmente lo desea, y está bien. Pero si se le hace difícil decidir si sucumbir o no ante un antojo, considere lo siguiente:

Para quemar las calorías de:		Necesita caminar aproximadamente:
3.5 onzas de vino rojo	— — — — —	1 milla
20 onzas de gaseosa	— — — — —	2.5 millas
1 café con leche entera (20 onzas)	— — — — —	3.5 millas
1 dona glaseada	— — — — —	2 millas
1 taza de helado de vainilla	— — — — —	2.5 millas
1 onza de papas fritas	— — — — —	1.5 millas
1 recipiente de palomitas	— — — — —	5 millas
2 rebanadas de pizza de pepperoni	— — — — —	5 millas
1 hamburguesa extra grande con queso y salsa	— — — — —	15 millas
1 orden extra grande de papas a la francesa y 1 gaseosa extra grande	— — — — —	

Cuando coma en restaurantes



Si está tratando de reducir el tamaño de las porciones, comer en restaurantes puede ser difícil, ya que las porciones en un restaurante tienden a ser de dos a tres veces más grandes que las porciones estándar.

Use estas sugerencias para mantener un plan de alimentación saludable cuando come fuera de casa.

- Pida una copia de la información sobre nutrición en el restaurante.
- Diga “No gracias” a los platillos de “Supertamaño,” “Monstruo,” “Grande” o “Doble” y seleccione porciones más pequeñas de hamburguesas y papas a la francesa.
- No evite los encurtidos y la lechuga... evite las salsas especiales, la mayonesa, el queso y el tocino.
- Busque en el menú platos fuertes de vegetales, como un plato de vegetales o una ensalada con proteína magra, como pollo o pescado.
- Sea inteligente con las ensaladas. Si hay un bar de ensaladas, coma vegetales coloridos con pocas calorías y limite los quesos, nueces y aderezos con muchas calorías.
- Rompa el hábito de las hamburguesas y disfrute una papa horneada. Pida la mantequilla y la crema agria a un lado, y sólo use un poco.
- Pida pollo asado o pescado horneado. Evite la versión empanizada y la frita.
- En la pizzería, pida pizzas de corteza delgada con vegetales en lugar de pizza de corteza gruesa con pepperoni o embutidos.
- Pida leche descremada o agua en lugar de gaseosas.
- Evite las malteadas (no tienen mucha leche pero sí demasiado azúcar, grasas y calorías).
- Las porciones del almuerzo tienden a ser más pequeñas, pida una porción de almuerzo aunque sea la hora de la cena.
- Pida que le pongan las salsas, salsas de carne, aderezos u otros acompañamientos al lado del platillo, para que pueda controlar la cantidad que come.
- Tan pronto como pida el platillo pida un recipiente para la comida sobrante, y coloque en él la mitad de su comida para que la disfrute en el almuerzo al día siguiente.
- Comparta el platillo principal con un amigo.
- Considere pedir bocadillos y una sopa o ensalada como su comida.
- Evite los bufé.
- Si quiere hacerlo, reduzca sus calorías al día siguiente y añada más actividad a su día.

Deformación del tamaño de las porciones:

Una manera importante de comenzar a controlar sus calorías, sin sentirse privado de sus comidas favoritas, es prestar atención al tamaño de las porciones. Muchas porciones, tanto en los restaurantes como en las comidas preparadas en casa, son demasiado grandes y pueden incrementar rápidamente el consumo de calorías.

Estos auxiliares visuales lo ayudarán a juzgar el tamaño de una porción estándar.



Media taza de vegetales o frutas es aproximadamente del tamaño de su puño.



Una manzana mediana es del tamaño de una pelota de béisbol.



Una porción de 3 onzas de carne, aves o pescado tiene el tamaño aproximado de un mazo de naipes.



Una porción de baguel es del tamaño de un disco de hockey.



Onza y media de queso con poca grasa o sin grasa es del tamaño de un par de dados.



Una cucharada de mantequilla de cacahuate es del tamaño aproximado de la punta del pulgar.

Recetas



Sirva estas recetas deliciosas y saludables, extraídas del libro de recetas *Healthy Eating Cookbook* de la Sociedad Americana Contra El Cáncer. Visite cancer.org para ver más recetas.

Pastel de carne de pavo y hongos

Ingredientes para coronar:

¼ de taza de catsup
1 cucharada de azúcar morena ligera
½ cucharadita de mostaza seca

Pastel de carne:

1 huevo	3 dientes de ajo, picados
1 taza de migas de pan fresco (de 2 rebanadas de pan blanco firme para emparedados desmenuzadas en trozos pequeños)	8 onzas de hongos blancos o cremini finamente picados
½ taza de leche con bajo contenido de grasa	3 cucharadas de catsup
1 cucharada de aceite de colza	1 cucharada de salsa Worcestershire
1 cebolla finamente picada	De 1 a 1-¼ libras de pechuga de pavo molida
	Sal y pimienta negra recién molida

- **Para coronar:** En un tazón combine la catsup, el azúcar morena y la mostaza. Aparte.
- **Para el pastel de carne:** Precaliente el horno a 400 grados. Corte un rectángulo de papel pergamino de 9 x 5 pulgadas y colóquelo en una rejilla para enfriar sobre una charola para hornear con borde forrada con papel aluminio.
- Bata los huevos en un tazón. Añada las migas de pan y la leche. Aparte para que se suavicen.
- Mientras tanto, añada el aceite en una cacerola grande calentada a temperatura media. Sofría la cebolla de 5 a 8 minutos o hasta que esté suave. Añada el ajo y sofría por 1 minuto. Añada los hongos y sofríalos de 5 a 8 minutos o hasta que estén suaves y hayan liberado todo su líquido. Aparte para enfriar brevemente.
- En un tazón, combine la mezcla de migas de pan, catsup y salsa Worcestershire. Añada la mezcla de vegetales y revuelva para combinar. Añada el pavo y revuelva suavemente para combinar. Espolvoree con sal y pimienta.
- Dé forma de una barra de pan a la mezcla de pavo sobre el papel pergamino y extienda los ingredientes para coronar. Hornee de 60 a 70 minutos más o hasta que un termómetro de lectura instantánea insertado en el pastel de carne registre 165 grados. Deje reposar de 5 a 10 minutos antes de rebanarlo.

Calorías por porción: 310 Porciones: 4-6

Fajitas de pollo con pimientos de tres colores

Jugo de 2 limones	1 cebolla grande, rebanada
2 cucharadas de aceite de colza, divididas en dos	1 cebolla roja grande, rebanada
3 dientes de ajo, machacados	1 pimiento rojo, sin semillas y rebanado en tiras
1 cucharadita de chile en polvo	1 pimiento verde, sin semillas y rebanado en tiras
1 cucharadita de cominos molidos	1 pimiento amarillo o anaranjado, sin semillas y rebanado en tiras
1 cucharadita de páprika	8 tortillas (de 5 a 6 pulgadas) de trigo integral o de harina
½ cucharadita de orégano seco	1 aguacate cortado en octavos
½ cucharadita de sal	Salsa, crema agria o queso rallado, opcional
Una pizca de chile de cayena	
1 libra de pechugas de pollo sin hueso y sin piel cortadas en tiras	

- En una bolsa zip-top o en un tazón combine el jugo de limón, 1 cucharada del aceite, el ajo, el chile en polvo, el comino, la páprika, el orégano, la sal y el chile de cayena. Añada el pollo y revuelva para combinar. Refrigere por 30 minutos o más, revolviendo ocasionalmente si es posible.
- Precaliente el horno a 350 grados.
- Añada la otra cucharada de aceite en una cacerola grande calentada a temperatura media alta. Sofría la cebolla de 5 a 8 minutos o hasta que esté suave. Añada los pimientos y cocine de 3 a 5 minutos. Retire los vegetales y apártelos. Saque el pollo de la marinada, deje que escurra y saltéelo de 3 a 5 minutos. Reduzca la temperatura a media baja, vuelva a poner los vegetales en la cacerola y saltee de 1 a 2 minutos o hasta que los vegetales estén calientes.
- Mientras tanto, envuelva las tortillas con papel aluminio y horneélas por 10 minutos. (También puede envolver las tortillas en una toalla de papel húmeda y calentarlas en el microondas en temperatura alta (ALTO) por 15 a 30 segundos.)
- Con una cuchara ponga mezcla de pollo en las tortillas y adorne con rebanadas de aguacate.
- Sirva con salsa, crema agria o queso, si lo desea.

Calorías por porción: 470 Porciones: 4

Tazón de salmón con salsa asiática para sumergir

½ taza de arroz basmati o jazmín
2 filetes de salmón (de 4 a 6 onzas)
1 taza de pequeños racimos de brócoli
½ taza de guisantes chinos, recortados
½ taza de arvejas, recortadas
¼ taza de hongos shiitake rebanados
2 cucharadas de salsa de soya con poco sodio
1 cucharada de vinagre de arroz
1 cucharada de vino de arroz
½ cucharadita de aceite de ajonjolí oscuro
1 cebolla escalonia, solo las partes blanca y verde pálido, finamente rebanada

- Prepare el arroz según las instrucciones del envase.
- Mientras tanto, recubra ligeramente la canasta vaporera con espray antiadherente para cocinar y coloque el salmón dentro de la canasta. Coloque la canasta en una cazuela grande que tenga de 1 a 2 pulgadas de agua (el agua no debe llegar hasta la vaporera). Coloque la cazuela a temperatura medio alta, cubra y cocine de 6 a 9 minutos o hasta que esté casi cocido. Añada el brócoli a la vaporera y cocine por 1 minuto. Añada los guisantes chinos, las arvejas y los hongos y cocine por 1 minuto o hasta que estén cocidos.
- En un tazón combine la salsa de soya, el vinagre, el vino de arroz y el aceite de sésamo, y cocine en el horno de microondas en alto durante 30 segundos para calentar. Añada la cebolla escalonia.
- Divida el arroz, el salmón y los vegetales en dos tazones. Rocíe la salsa y sirva la salsa restante al lado para sumergir, si lo desea.

Calorías por porción: 380

Porciones: 2

Pasta penne con brócoli rabe y alubias

8 onzas de pasta penne de trigo integral u otra pasta moldeada
1 libra de brócoli rabe sin los tallos grandes, cortado en trozos de 1 a 2 pulgadas
2 cucharadas de aceite de oliva
10 dientes de ajo finamente rebanados
½ cucharadita de hojuelas de chile rojo, o al gusto
2 tazas de caldo de pollo o de vegetales con poco sodio
2 latas (15 onzas) de frijoles cannellini, enjuagados y escurridos
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
¼ de taza de queso parmesano recién rallado
Sal y pimienta negra recién molida

- Prepare la pasta penne al dente (justamente firme) según las instrucciones del paquete. Aproximadamente 2 minutos antes de que la pasta esté lista añada el brócoli rabe. Reserve ¼ de taza del agua de la pasta antes de escurrir la pasta.
- Mientras tanto, añada el aceite de oliva en una cacerola grande calentada a temperatura media. Saltee el ajo y las hojuelas de chile rojo por 1 minuto. Añada el caldo y deje hervir por 3 a 5 minutos o hasta que se reduzca a la mitad, revolviendo frecuentemente. Reduzca la temperatura a media, añada los frijoles y cocine de 2 a 3 minutos, o hasta que todo esté caliente. Añada la pasta y el brócoli rabe y revuelva hasta que se recubran con la salsa. Transfiera a un tazón. Rocíe aceite de oliva extra virgen (si queda seco, también añada alrededor de una cucharada del líquido de la pasta que reservó).
- Ponga encima el queso y condimente generosamente con sal y pimienta y con más hojuelas de chile rojo, si lo desea.

Calorías por porción: 520

Porciones: 4

Fácil cacerola de pollo y vegetales

4 pechugas de pollo sin hueso y sin piel aplastadas o rebanadas a un grosor uniforme
Sal y pimienta negra recién molida
2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
16 hongos blancos pequeños
16 zanahorias miniatura
2 puerros, solo las partes blanca y verde pálido, a la mitad y luego finamente rebanadas
2 tallos de apio, cortados en trozos de 1 pulgada
2 dientes de ajo, picados
2 ramitos de tomillo fresco o 1 cucharadita de tomillo seco
1 taza de caldo de pollo con poco sodio

- Espolvoree el pollo con sal y pimienta.
- Añada 1 cucharada de aceite en una cacerola grande calentada a temperatura media alta. Cocine el pollo de 3 a 4 minutos por lado, o hasta que esté justamente cocido y dorado. Saque el pollo y apártelo. Añada la otra cucharada de aceite, hongos, zanahorias, puerro, apio, ajo y tomillo y sofría de 5 a 8 minutos o hasta que estén suaves. Añada el caldo y deje hervir, revolviendo para liberar cualquier trocito de los ingredientes que se pudo haber pegado en el fondo de la cacerola. Reduzca la temperatura, cubra y cocine 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. Vuelva a colocar el pollo y los jugos que se acumularon en la cacerola, cubra y cocine de 1 a 2 minutos o hasta que el pollo se caliente. Saque las ramitas de tomillo antes de servir.

Calorías por porción: 310

Porciones: 4

2.

Actividad física Control del peso



La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda las siguientes pautas para un estilo de vida activo:

- **Adultos:** Al menos 150 minutos de actividad de intensidad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana, o una combinación equivalente, preferiblemente distribuida entre la semana.
- **Niños y adolescentes:** Al menos una hora de actividad de intensidad moderada o vigorosa cada día, realizando la actividad vigorosa al menos tres días a la semana.
- Limitar las conductas sedentarias como sentarse, acostarse, ver televisión y otras formas de entretenimiento en una pantalla.
- La realización de algunas actividades físicas además de las actividades normales, independientemente del nivel de actividad de una persona, pueden tener muchos beneficios para la salud.

La actividad física también reduce el riesgo de ciertos cánceres:

- Seno
- Colon
- Endometrio (revestimiento del útero)
- Próstata (cánceres avanzados)

También se puede reducir el riesgo de otros cánceres, aunque la evidencia es limitada.

Un estilo de vida físicamente activo también puede reducir el riesgo de una persona de tener problemas de salud como enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes y osteoporosis (adelgazamiento de los huesos).

La actividad también podría ayudar a evitar el aumento de peso y la obesidad, lo que a su vez puede reducir el riesgo de los cánceres que se han relacionado con el exceso de peso corporal.



Tipos de actividades

Las **actividades habituales** son aquellas que se hacen regularmente como parte de la rutina diaria. Estas actividades incluyen las que se hacen en el trabajo (como caminar del estacionamiento a la oficina), en el hogar (como subir un tramo de escaleras) y las que son parte de la vida cotidiana (como vestirse y bañarse). Por lo general las actividades habituales son breves y de baja intensidad.

Las **actividades intencionales** son las que se hacen además de las actividades habituales. Estas actividades frecuentemente se planean y hacen a conveniencia de la persona, como una actividad física regularmente programada o en sesiones de acondicionamiento físico (ejercicio), como andar en bicicleta o una carrera. Otras actividades intencionales podrían involucrar la adición de una actividad física con un propósito específico en el día y hacer decisiones sobre el estilo de vida añadiendo o reemplazando otras actividades de rutina, como caminar para usar el transporte público o viajar en bicicleta en lugar de conducir un auto.

Las actividades habituales y las intencionales también se pueden agrupar por intensidad:

- Las actividades de intensidad **leve** incluyen el trabajo doméstico, ir de compras o practicar la jardinería.
- Las actividades de intensidad **moderada** son aquellas que requieren un esfuerzo equivalente al de una caminata enérgica.
- Las actividades de intensidad **vigorosa** generalmente usan grupos grandes de músculos y ocasionan la aceleración de la frecuencia cardíaca, una respiración más profunda y acelerada y sudoración.

Cantidad recomendada de actividad

Los adultos deben hacer actividades de intensidad moderada al menos 150 minutos a la semana o actividades de intensidad vigorosa 75 minutos a la semana, o una combinación equivalente, además de las actividades normales de la vida cotidiana.

Cuando se combinan diferentes tipos de actividad, 1 minuto de una actividad vigorosa puede sustituir 2 minutos de actividad moderada. Por ejemplo, 150 minutos de actividad moderada, 75 minutos de actividad vigorosa y una combinación de 100 minutos de actividad moderada más 25 minutos de actividad vigorosa cuentan como la misma cantidad.

Se ha demostrado que este nivel de actividad claramente tiene beneficios para la salud, incluida la reducción del riesgo de fallecer a una edad temprana y la reducción de las probabilidades de fallecer por ciertos tipos de cáncer. Las cantidades mayores de actividades físicas podrían ser aún mejores para reducir el riesgo de cáncer.

No es claro si las actividades diarias proporcionan el mayor beneficio si se hacen todas de una vez, o en pequeños periodos durante el día, pero es razonable que haga sus actividades en sesiones separadas por al menos 20 a 30 minutos.

Para las personas que no son activas o que acaban de comenzar un programa de actividades físicas, los niveles de actividad inferiores a los recomendados pueden beneficiar la salud, especialmente el corazón. Luego se puede aumentar lentamente la cantidad y la intensidad de la intensidad con el tiempo. La mayoría de los niños y de los jóvenes adultos pueden realizar con seguridad actividades vigorosas y/o moderadas sin consultar al médico. Pero los hombres mayores de 40 años y las mujeres mayores de 50 años, y las personas con enfermedades crónicas o factor de riesgo de enfermedades del corazón deben consultar a su médico antes de comenzar un programa de actividades vigorosas.

Se debe alentar a los niños y a los adolescentes a ser activos moderada a vigorosamente durante al menos una hora al día, todos los días. Las actividades deben ser apropiadas para la edad, placenteras y variadas, entre ellas deportes y actividades de acondicionamiento físico en la escuela, el hogar y la comunidad. Para ayudar a alcanzar las metas de actividad, en la escuela se deben proporcionar programas diarios de educación física y descansos de las actividades, y en casa se deben limitar las “horas frente a una pantalla” (como ver TV, jugar video juegos o redes sociales en la computadora y actividades similares).



Actividades de intensidad moderada y vigorosa

	Actividades de intensidad moderada	Actividades de intensidad vigorosa
Ejercicio y tiempo libre	Caminar, bailar, andar en bicicleta sin prisas, patinar en hielo, patinar sobre ruedas, montar a caballo, piragüismo, yoga	Trotar o correr, andar en bicicleta rápidamente, circuito de entrenamiento en pesas, danza aeróbica, artes marciales, brincar la cuerda, nadar
Deportes	Voleibol, golf, softbol, béisbol, bádminton, tenis en parejas, esquí montaña abajo	Fútbol soccer, hockey de campo o sobre hielo, lacrosse, tenis individual, racquetball, baloncesto, esquí a campo traviesa
Actividades domésticas	Podar el césped (con podadora manual), mantenimiento general del césped y del jardín	Excavar, acarrear y transportar, albañilería, carpintería
Actividades laborales	Caminar y levantar como parte del trabajo (trabajo de vigilancia, agricultura, reparaciones de autos o de máquinas)	Trabajo manual pesado (silvicultura, construcción, trabajo de bomberos)

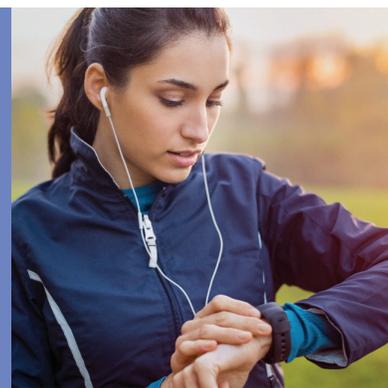
Sugerencias para los padres

Busque oportunidades para alentar a sus hijos a ser activos, aunque sólo sea un juego de escondidillas o un juego rápido de baloncesto. Los niños desarrollan hábitos en las etapas tempranas de la vida, y usted puede ayudarles a comenzar sanamente.

- Hable con sus hijos sobre el valor de la actividad física.
- Fije límites de tiempo para mirar la TV, jugar videojuegos o juegos de computadora.
- Establezca rutinas nuevas, como dar un paseo después de cenar o jugar en un parque durante los fines de semana.
- Planee actividades físicas en los eventos familiares como las fiestas de cumpleaños, días de campo y vacaciones.
- Aliente a sus hijos para que participen en programas deportivos escolares y de la comunidad.
- Abogue por programas de educación física y de salud escolar de calidad en la escuela de sus hijos.
- Escoja un médico para su hijo que le aliente y le explique los beneficios de la actividad física.
- Conviértase en un buen ejemplo y participe en la diversión.



Un **paso** hacia la dirección correcta



Las pulseras biométricas Fitbit y otros registradores electrónicos de actividad pueden ser excelentes para cerciorarse de moverse lo suficiente durante todo el día. Tal vez haya escuchado que 10,000 pasos al día es una buena meta. Esto es equivalente a caminar aproximadamente cinco millas. La mayoría de las personas da entre 4,000 y 6,000 pasos simplemente haciendo las cosas rutinarias.

Diez mil pasos requieren un poco más de esfuerzo. Para dar esos pasos adicionales, trate de caminar al menos dos millas al día. Si no ha estado muy activo, fije la meta de aumentar aproximadamente 2,000 pasos al día. Aumente gradualmente sus pasos hasta que logre los 10,000... ¡o hasta más!

Limitar las conductas sedentarias como sentarse, acostarse, ver televisión u otras formas de entretenimiento en una pantalla.

Cada vez hay más evidencias de que la cantidad de tiempo que se pasa sentado es importante, independientemente del nivel de actividad. El tiempo que se pasa sentado aumenta el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer, así como el riesgo de fallecer más joven.

Los cambios en el estilo de vida y los avances tecnológicos han causado que las personas sean menos activas y que pasen más tiempo sentados. Esto es verdad en el trabajo y en casa debido al mayor tiempo frente al TV, la computadora y otras pantallas. La limitación del tiempo que se pasa sentado, como se sugiere en la siguiente tabla, podría ayudar a mantener un peso corporal saludable y reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer.

Sugerencias para reducir el tiempo que pasa sentado

¿Cree que no tiene tiempo de añadir actividades físicas a su día? Considere sustituciones simples. Piense cuánto tiempo pasa sentado en lugar de estar activo.

Las siguientes son algunas maneras de moverse en lugar de estar sentado.

- Use las escaleras en lugar del elevador.
- Camine o viaje en bicicleta a su destino.
- Sea activo a la hora del almuerzo con sus compañeros de trabajo, familiares o amigos.
- Tome un descanso de 10 minutos en el trabajo para estirarse o dar un paseo rápido.
- Camine para visitar a un compañero de trabajo en lugar de enviarle un mensaje electrónico.
- Vaya a bailar con su cónyuge o amigos.
- Planee vacaciones activas en lugar de viajes en auto.
- Use un Fitbit u otro registrador electrónico todos los días para ver cómo puede aumentar el número de pasos.
- Únase a un equipo deportivo o recreativo.
- Use una bicicleta estacionaria o cinta móvil mientras mira TV.
- Planee su rutina de actividades para aumentar gradualmente días en la semana y minutos por sesión.

Control del peso



Logre y mantenga un peso saludable durante toda su vida.

Sea tan delgado como sea posible durante toda su vida sin tener peso excesivo.

El sobrepeso y la obesidad están claramente relacionados con un mayor riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer:

- Seno (en las mujeres que han pasado la menopausia)
- Colon y recto
- Endometrio (revestimiento del útero)
- Esófago
- Riñón
- Páncreas

Tener peso excesivo o ser obeso también aumenta el riesgo de otros tipos de cáncer:

- Vesícula biliar
- Hígado
- Linfoma no Hodgkin
- Mieloma múltiple
- Ovarios
- Formas agresivas de cáncer de próstata

Evite el aumento excesivo de peso a todas las edades. Para las personas obesas o con peso excesivo, la pérdida de hasta una pequeña cantidad de peso beneficia la salud y es un buen punto de partida.

Realice una actividad física regular y limite el consumo de alimentos y bebidas con muchas calorías como la clave para mantener un peso saludable.

Aproximadamente 2 de cada 3 estadounidenses tienen un peso excesivo o son obesos. Además, muchos estadounidenses realizan menos actividades físicas de las que deberían. La obesidad aumenta el riesgo de muchos tipos de cáncer, y aumenta el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cardiovasculares y diabetes.

Fuente: National Institute of Health

¿Cómo el peso corporal afecta el riesgo de cáncer?

Las relaciones entre el peso corporal y el cáncer son complejas y aún no se entienden bien. El exceso de peso corporal podría afectar el riesgo de cáncer a través de varios mecanismos, algunos de los cuales podrían ser específicos para ciertos tipos de cáncer. El exceso de grasa en el cuerpo podría afectar:

- El funcionamiento del sistema inmunitario y la inflamación
- Las concentraciones de ciertas hormonas, como la insulina y el estrógeno
- Factores que regulan el crecimiento celular como el factor de crecimiento insulínico tipo 1 (insulin-like growth factor-1, IGF-1)
- Las proteínas que influyen en la manera en que el cuerpo utiliza ciertas hormonas, como la globulina fijadora de hormonas sexuales

¿Reduce el riesgo de cáncer la pérdida de peso?

Las investigaciones sobre la manera en que la pérdida de peso podría disminuir el riesgo de cáncer son limitadas. Aún así, cada vez hay mayor evidencia de que la pérdida de peso podría reducir el riesgo de cáncer de seno (después de la menopausia), formas más agresivas de cáncer de próstata y también otros posibles tipos de cáncer.

Algunos cambios corporales que ocurren como resultado de la pérdida de peso sugieren que, de hecho, podría reducir el riesgo de cáncer. Por ejemplo, las personas con peso excesivo u obesas que intencionalmente pierden peso experimentan la reducción de la concentración de ciertas hormonas que están relacionadas con el riesgo de cáncer, como la insulina, los estrógenos y los andrógenos.

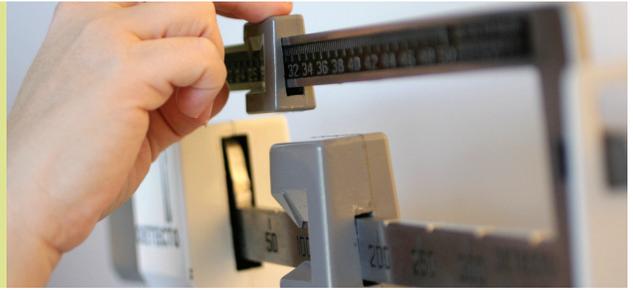
Aunque aún tenemos mucho que aprender sobre la relación entre la pérdida de peso y el riesgo de cáncer, se debe alentar y apoyar a las personas con exceso de peso u obesas para que traten de bajar de peso. Además de posiblemente reducir el riesgo de cáncer, bajar de peso puede tener muchos otros beneficios de salud, como la reducción del riesgo de enfermedades del corazón y de diabetes. La pérdida de hasta una pequeña cantidad de peso beneficia la salud y es un buen punto de partida.

Talla de la cintura

El exceso de grasa abdominal es un factor de riesgo independiente de padecer cáncer. Las investigaciones apoyan el uso de la circunferencia de la cintura para evaluar los riesgos a la salud asociados a la obesidad o el exceso de peso.

Las medidas de circunferencia de la cintura son particularmente útiles en pacientes que no son obesos. **Una circunferencia de la cintura mayor de 40 pulgadas para los hombres o 35 pulgadas para las mujeres indica un mayor riesgo de diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón debido al exceso de grasa abdominal.**

Índice de masa corporal



Rangos normales de peso

Un peso saludable depende de la estatura de una persona, por lo que las recomendaciones sobre un peso saludable con frecuencia se expresan en términos del índice de masa corporal (Body Mass Index, BMI). El BMI es un número que se calcula con el peso y la estatura. Por lo general, cuanto mayor sea el número, más grasa tiene la persona (aunque hay excepciones).

Habitualmente se usa el BMI como recurso de exploración para determinar si su peso lo pone a riesgo de tener problemas médicos, como enfermedades del corazón, diabetes y cáncer. Las personas se deben esforzar por mantener un peso saludable, como se indica en la siguiente tabla.

El BMI se usa extensamente para definir diferentes grupos de peso en los adultos. Ambos grupos incluyen hombres y mujeres.

Peso insuficiente: BMI menor que 18.5

Peso normal: BMI de 18.5 a 24.9

Peso excesivo: BMI de 25 a 29.9

Obesidad: BMI de 30 o más

Los cuadros y las tablas, como la siguiente, son una manera fácil de calcular su BMI.

El BMI en los niños y adolescentes

El BMI se puede calcular en los niños y los adolescentes de la misma manera que en los adultos, pero los números no tienen el mismo significado. Esto se debe a que la

cantidad normal de grasa cambia con la edad en los niños y los adolescentes y es diferente entre niños y niñas. De manera que para los niños, los niveles de BMI que definen un peso normal o un peso excesivo se basan en la edad y el sexo del niño.

Para considerar esto, los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) de EE. UU. han preparado tablas de crecimiento específicas de la edad y el sexo. Estas tablas que se usan para determinar el BMI se encuentran en <https://www.cdc.gov/healthyweight/bmi/calculator.html>

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Estatura																	
Peso en libras																	
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
Peso saludable							Peso excesivo					Obesidad					

Fuente: Informe de Evidencia de Normas Clínicas sobre la Identificación, Evaluación y Tratamiento del peso excesivo y la obesidad en adultos, 1998. NIH/ Instituto Nacional del Corazón, del Pulmón y de la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI)

Logre el equilibrio



Ayuda saber que una libra de grasa corporal equivale a 3,500 calorías. Esto significa que para perder una libra a la semana, necesita crear un déficit calórico de 500 calorías al día. Una manera de hacer esto es consumir 250 calorías menos y quemar 250 calorías más mediante las actividades físicas (por ejemplo, caminando 2.5 millas).

El siguiente es un ejemplo de cuánto tiempo requiere una **persona de 160 libras** para quemar una orden grande de papas fritas (400 calorías):

Actividad	Minutos
Caminar con moderación	95
Restregar pisos	89
Bailar	70
Andar en bicicleta	39
Correr	28

Una **persona de 150 libras** quema esta cantidad de calorías realizando varias actividades:

Actividad	Calorías quemadas por hora
Ver TV	72
Aspirar o trapear	150
Pasear	206
Jugar con los niños	216
Golf sin carrito	240
Caminata vigorosa	297
Jardinería	324

Un **niño de 75 libras** quema esta cantidad de calorías realizando varias actividades:

Actividad	Calorías quemadas por hora
Pescar	100
Andar en bicicleta	135
Podar el césped	150
Nadar	200
Soccer	300
Baloncesto	400

Los números son aproximados y pueden variar según el peso, la composición corporal y el nivel de intensidad.



3.

Pruebas de detección del cáncer Recomendaciones



Los exámenes de detección de cáncer recomendados pueden salvarle la vida. Pregunte a su médico qué plan de detección es adecuado para usted.



Recomendaciones de exámenes de detección de cáncer de colon para hombres y mujeres de riesgo medio

21-29 años	30-39 años	40-49 años	Más de 50 años	Glosario
<p>Pruebas de cáncer colorrectal*</p> <p>Entérese si corre un alto riesgo de cáncer de colon o de recto.</p> <p>Si no, no necesita esta prueba en estos momentos.</p>		<p>Pruebas de cáncer colorrectal*</p> <p>Comience a hacerse exámenes a los 45 años de edad. Se pueden usar varios tipos de pruebas. Hable con un proveedor médico sobre las pruebas que son las mejores para usted. No importa la prueba que elija, lo más importante es que se haga una prueba.</p>	<p>Pruebas de cáncer colorrectal*</p> <p>Si tiene buena salud, debe continuar haciéndose las pruebas hasta los 75 años. Las personas de 76 años en adelante deben hablar con su proveedor de atención médica y preguntarle si deben seguir haciéndose los exámenes.</p>	<p>Pruebas de cáncer colorrectal*</p> <p>Estas pruebas pueden ayudar a prevenir el cáncer colorrectal o detectarlo en sus primeras etapas, cuando es más fácil tratarlo. El cáncer colorrectal se puede prevenir al encontrar y extirpar los pólipos antes de que se conviertan en cáncer.</p>

Recomendaciones sobre las pruebas de detección de cáncer de pulmón

			<p>Pruebas de detección de cáncer de pulmón</p> <p>Si es o fue fumador, tiene entre 50 y 80 años y buena salud, si fuma actualmente o dejó de fumar en los últimos 15 años, y tiene antecedentes de haber fumado al menos 20 cajetillas de cigarrillos al año, podría beneficiarse de una prueba de detección de cáncer de pulmón con una tomografía computarizada de dosis baja (Low dose computed tomography, LDCT). <i>Pautas recomendadas de la Fuerza Operativa de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (United States Preventive Services Task Force).</i></p>	<p>Pruebas de detección de cáncer de pulmón</p> <p>Las personas a las que se les va a hacer una prueba de detección de cáncer de pulmón necesitan recibir asesoramiento para dejar de fumar, si es que actualmente fuman. Su médico debe explicarle los posibles beneficios, los límites y los perjuicios de las pruebas de detección con LDCT. Se le recomienda que vaya a un centro que tenga experiencia en pruebas de detección de cáncer de pulmón y en el tratamiento de esta afección.</p>
--	--	--	--	--

* Es posible que necesite hacerse pruebas de cáncer colorrectal antes o hacérselas con mayor frecuencia si tiene más probabilidades de padecer este cáncer que otras personas. Hable con su médico sobre esto.

Recomendaciones de exámenes de detección de cáncer para hombres de riesgo medio

21-29 años	30-39 años	40-49 años	Más de 50 años	Glosario
<p>Pruebas de cáncer de próstata</p> <p>No necesita esta prueba en estos momentos.</p>		<p>Pruebas de cáncer de próstata</p> <p>A partir de los 45 años de edad, los hombres afroamericanos y los hombres que tienen familiares cercanos que han padecido cáncer de próstata antes de los 65 años, deben hablar con un proveedor de atención médica sobre las ventajas y las desventajas de las pruebas de detección. Entonces deben decidir si quieren hacerse una prueba de PSA en la sangre con o sin un examen digital del recto.</p>	<p>Pruebas de cáncer de próstata</p> <p>Hable con un proveedor médico sobre las ventajas y desventajas de las pruebas, para decidir si éstas son adecuadas para usted. Si decide hacerse pruebas, debe hacerse una prueba del antígeno prostático específico (PSA) en sangre con o sin examen rectal. La frecuencia de las pruebas dependerá de sus concentraciones de PSA.</p>	<p>Pruebas de cáncer de próstata</p> <p>Las concentraciones del antígeno prostático específico (prostate-specific antigen, PSA) en la sangre podrían ser más altas en los hombres con cáncer de próstata, así como en los hombres con otras afecciones. Con un examen digital del recto (digital rectal exam, DRE), un proveedor de atención médica revisa si la próstata tiene masas o un tamaño anormal.</p>

Recomendaciones de exámenes de detección de cáncer para mujeres de riesgo medio

21-29 años	30-39 años	40-49 años	Más de 50 años	Glosario
<p>Exámenes de detección de cáncer de seno*</p> <p>Entérese si su riesgo de padecer cáncer de seno es alto. Si no, no necesita esta prueba en estos momentos. Informe inmediatamente a su médico o enfermera si nota cualquier cambio en la manera en que sus senos se ven o se sienten.</p>		<p>Exámenes de detección de cáncer de seno*</p> <p>Las mujeres de 40 a 44 años deberían tener la opción de comenzar a hacerse exámenes de detección de cáncer de seno con mamogramas anuales si desean hacerlo. A partir de los 45 años de edad, hágase un mamograma cada año.</p>	<p>Exámenes de detección de cáncer de seno*</p> <p>Hágase un mamograma cada año entre los 45 y los 54 años de edad, luego a los 55 años puede hacérselos cada 2 años o seguir haciéndolos cada año. Los exámenes de detección deben continuar mientras se encuentre en buena salud y se espera que viva al menos 10 años más.</p>	<p>Mamograma</p> <p>Un mamograma de detección es una radiografía que se usa para ayudar a ver signos de cáncer de seno en las mujeres que no tienen ningún síntoma o problema en los senos.</p>
<p>Prueba de cáncer de cuello uterino</p> <p>Los exámenes de detección se deben hacer cada 3 años con pruebas de Papanicolaou.</p>	<p>Prueba de cáncer de cuello uterino</p> <p>Las mujeres de 30 a 65 años deben hacerse una prueba de Papanicolaou y una prueba de detección del VPH cada 5 años, o hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 años.</p> <p>Las mujeres de 66 años de edad y más que regularmente han tenido resultados normales en las pruebas de Papanicolaou pueden dejar de hacérselas.</p> <p>Las mujeres que han tenido un precáncer grave de cuello uterino deben hacerse la prueba durante al menos 20 años después del diagnóstico.</p>			<p>Prueba de Papanicolaou (prueba de cáncer de cuello uterino)</p> <p>La prueba de Papanicolaou busca cambios en las células o células anormales en el cuello uterino.</p> <p>Prueba del VPH (prueba de cáncer de cuello uterino)</p> <p>El virus del papiloma humano (VPH) busca la presencia del virus y se puede hacer al mismo tiempo que la prueba de Papanicolaou.</p>

* Es posible que necesite hacerse pruebas de cáncer colorrectal o de cáncer de seno antes o hacérselas con mayor frecuencia si tiene más probabilidades de padecer este cáncer que otras personas. Hable con su médico sobre esto.

Por lo general el seguro cubre los servicios de prevención y de detección.

Verifique sus beneficios específicos de atención médica. Asegúrese de informar a su médico o enfermera si ha tenido algún tipo de cáncer o si su madre, padre, hermano, hermana o hijos han tenido cáncer.

Si desea más información sobre otros tipos de cáncer visite cancer.org o llame al teléfono **1-800-227-2345**.

Prevención del uso de tabaco

La mejor manera de reducir su riesgo de cáncer de pulmón es no fumar y evitar respirar el humo de otras personas.

Abandonar el uso del tabaco no es fácil, pero es posible hacerlo. Si deja de fumar antes de que surja el cáncer, el tejido dañado de sus pulmones comienza a repararse por sí mismo con el tiempo. No importa su edad ni cuánto tiempo ha fumado, dejar de fumar puede reducir su riesgo de cáncer de pulmón y ayudarlo a vivir más.

Pida a su médico, dentista, hospital local o empleador que lo ayuden a dejar de fumar. También puede llamar a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al **1-800-227-2345** o visitar **cancer.org** para encontrar recursos que lo ayuden a dejar de fumar.

Ayude a sus hijos a mantenerse libres del tabaco

Las investigaciones han mostrado que los adolescentes cuyos padres les hablan sobre los riesgos de fumar tienen la mitad de probabilidades de fumar que aquellos que no tienen tales pláticas con sus padres. Esto es verdad independientemente de si los padres fuman o no.

Estas son algunas sugerencias de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) para que los padres ayuden a sus hijos a mantenerse libres del tabaco:

- Recuerde que a pesar de la influencia de las películas, la música, el internet y los amigos, los padres pueden ejercer la mayor influencia en la vida de los niños.
- Hable con sus hijos sobre los riesgos del uso de tabaco. Diga a sus hijos si algún ser querido falleció por una enfermedad relacionada con el tabaco. Hágalos saber que el uso del tabaco hace que el corazón se esfuerce, daña los pulmones y puede ocasionar muchos otros problemas de salud, incluido el cáncer. Mencione además lo que puede hacer con la apariencia y el olor de una persona: el hábito de fumar hace que el pelo y la ropa huelan mal, causa mal aliento y mancha los dientes y las uñas de los dedos. El tabaco de mascar y el tabaco sin humo pueden causar mal aliento, manchas en los dientes, caries, pérdida de dientes y pérdida del hueso de la mandíbula.
- Comience a hablar sobre el uso del tabaco cuando sus hijos tienen 5 o 6 años de edad, y continúe haciéndolo durante sus años en la escuela preparatoria. Muchos niños comienzan a usar tabaco a los 11 años de edad, y muchos ya son adictos a los 14 años.



- Entérese si los amigos de sus hijos usan tabaco. Hable sobre las maneras de decir “no” al tabaco.
- Hable con sus hijos sobre la falsa glorificación del uso del tabaco en los medios de comunicación, como en anuncios, películas y revistas.

Los hijos de padres que fuman tienen muchas más probabilidades de fumar. Pero aunque usted use tabaco, aún puede tener influencia en las decisiones de sus hijos. Hasta pudiera tener más poder, porque usted ha pasado por esa experiencia. Por supuesto, su mejor estrategia es abandonar el tabaco. Mientras tanto, no use tabaco en presencia de sus hijos, no se los ofrezca y no lo deje en donde lo puedan acceder fácilmente. Puede hablar de primera mano con sus hijos sobre:

- Cómo comenzó a fumar y lo que pensaba en esos momentos
- Lo difícil que es dejar de fumar
- La manera en que ha afectado su salud
- Lo que le cuesta, financiera y socialmente

Si puede hacerlo, mantenga su hogar libre de humo. No fume en el interior y no permita que nadie lo haga. Si tiene un auto o un vehículo, hágalo también libre de humo.

Proteja su piel



El cáncer de piel es el cáncer más común en Estados Unidos. De hecho, cada año en EE. UU. se diagnostican más cánceres de piel que todos los otros cánceres combinados. El número de casos de cáncer de piel ha ido en aumento en las últimas décadas.

Aunque las estadísticas son aleccionadoras, en realidad el cáncer de piel es una de las formas de cáncer que más se pueden prevenir. La mayoría de los cánceres de piel son causados por demasiada exposición a los rayos ultravioleta (UV). La mayor parte de esta exposición proviene del sol, pero otra parte puede provenir de fuentes artificiales, como camas de bronceado y lámparas solares en el interior.

La buena noticia es que usted puede hacer mucho para protegerse y proteger a su familia contra los rayos UV, así como para detectar el cáncer de piel en sus primeras etapas, para que se pueda tratar eficazmente.

Factores de riesgo del cáncer de piel

- Carencia de protección y/o exposición excesiva a la radiación ultravioleta (UV) de la luz del sol o de las cabinas de bronceado
- Piel pálida (se quema fácilmente con el sol)
- Historial familiar de cáncer de piel
- Lunares múltiples o inusuales
- Quemaduras solares graves en el pasado



Signos y síntomas de cáncer de piel

- Cualquier cambio en su piel, especialmente en el tamaño o el color de un lunar, un crecimiento o una mancha, o un nuevo crecimiento (aunque no tenga color)
- Formación de escamas, supuración, sangrado o un cambio en la apariencia de una masa o nódulo
- Una llaga que no sana
- La propagación de la pigmentación (color) más allá del borde, como una coloración oscura que se propaga después del borde de un lunar o una marca.
- Un cambio en la sensación, como comezón, hipersensibilidad o dolor

Si tiene cualquiera de estos signos o síntomas debe ver a un médico.

La prevención del cáncer de piel

Simplemente permanecer en la sombra es una de las mejores maneras de limitar su exposición a los rayos UV. Si va a estar bajo el sol, **“Slip Slop! Slap!® and Wrap”** (Póngase y use) es un lema que lo puede ayudar a recordar algunos pasos clave que puede tomar para protegerse contra los rayos UV:

- **Póngase** (Slip) una camisa. Use ropa protectora que le cubra tanta piel como sea posible cuando se encuentre expuesto al sol. Escoja ropa cómoda hecha con tela de tejido cerrado a través del cual no pueda ver si lo pone contra la luz.
- **Póngase** (Slop) un protector solar de amplio espectro de SPF de 30 o más. Aplíquese una cantidad generosa de bloqueador solar en la piel desnuda al menos 30 minutos antes de realizar actividades al aire libre. Vuelva a aplicarlo cada dos horas y después de nadar, secarse con toalla o sudar.
- **Póngase** (Slap) un sombrero. Cúbrase la cabeza con un sombrero de ala ancha, para protegerse las orejas, la cara y el cuello. Si escoge una gorra de béisbol, recuerde protegerse las orejas y el cuello con protector solar.
- **Use** (Wrap) gafas para el sol para proteger sus ojos y la piel que los rodean.

Los bebés menores de 6 meses se deben mantener fuera de la luz solar directa y proteger contra los rayos del sol con gorras y ropa protectora. Se les puede aplicar bloqueador solar solo en pequeñas áreas de piel desnuda solo si no tiene disponible ropa adecuada o sombra.

4.

Establecimiento de metas y mantenimiento de la motivación



Establecimiento de metas inteligentes

Ahora que ya sabe los hechos y que ha evaluado su estilo de vida actual, es el momento de establecer sus metas. Debe saber adónde va para terminar en donde desea estar. Esto es verdad ya sea que se encuentre conduciendo por la ciudad o haciendo cambios saludables en su vida. No hay duda, cuando se trata de hacer cambios en el estilo de vida, el establecimiento de metas es de importancia crítica. Cuanto más inteligente sea su meta, más probabilidades hay de que la logre.

- ESPECÍFICAS:** Cuanto más específico sea al establecer sus metas, más éxito tendrá al implementar un plan de acción efectivo para lograrla. En lugar de “Quiero comer más fibra,” puede decir “Añadiré a mi dieta dos porciones de frutas y vegetales cada día.” En lugar de “Voy a caminar más,” diga “Caminaré una milla más cada día.”
- MEDIBLES:** Una meta no le hará ningún bien si no la puede medir, si no tiene manera de decir si la ha logrado. “Quiero tener más energía” no es especialmente útil para usted. “Quiero caminar al menos 30 minutos al día” es una meta mejor porque es específica y medible.
- ORIENTADAS A LA ACCIÓN:** Al definir una meta específica, determine las acciones que necesita emprender para lograrla. “Añadiré una porción de fruta a mi desayuno y una o más porciones de vegetales en la cena.” “Añadiré 10 minutos a mi caminata matutina y 10 minutos a mi caminata vespertina.”
- REALISTAS:** Sea realista en sus expectativas sobre usted y sobre lo que espera lograr. Divida las metas grandes o a largo plazo en metas más pequeñas y fáciles de manejar: correr en un maratón puede no ser una meta realista, pero entrenarse para una carrera de 5K y avanzar a una de 10K sí puede serlo.
- PROGRAMADAS:** La preparación de un cronograma proporciona dirección al planear metas y acciones a corto plazo para lograr las metas a más largo plazo. Puede fijar una meta como la siguiente: “A partir del lunes añadiré 20 minutos de actividad a mi rutina diaria. Después de tres semanas, aumentaré el tiempo a 30 minutos diariamente.”



Tabla *Mis Metas*



Ahora es su turno de establecer metas usando las sugerencias INTELIGENTES para decidir los cambios que quiere hacer para mejorar su salud. Use el siguiente espacio para identificar sus metas sobre un estilo de vida más saludable.

Metas a corto plazo	Metas a largo plazo
POR EJEMPLO: <i>Comer una o más porciones de frutas y vegetales al día.</i>	POR EJEMPLO: <i>Dar 10,000 pasos al día.</i>
1. Meta: Progreso:	1. Meta: Progreso:
2. Meta: Progreso:	2. Meta: Progreso:
3. Meta: Progreso:	3. Meta: Progreso:
4. Meta: Progreso:	4. Meta: Progreso:

Lleve un **diario de alimentos**



Si una de sus metas es comer más saludablemente, anotar lo que come y bebe cada día es una excelente manera de comenzar a hacer cambios en su alimentación.

Estas notas le darán una perspectiva no sólo de lo que come y bebe y cuánto come y bebe, sino que también le ayudarán a descubrir por qué está comiendo lo que come y cuando lo come. Descubrirá si hay momentos particulares en el día que representan un problema para usted y si ciertas circunstancias (o personas) están causando que coma y beba en exceso.

También podrá ver de un vistazo si necesita añadir más vegetales a su alimentación diaria, reducir el azúcar en la noche, y si necesita ignorar la máquina expendedora en el camino a sus reuniones.

Llevar un diario es fácil.

Use la plantilla de la siguiente página para descubrir sus patrones de ingesta de comidas y bebidas. Una vez que se dé cuenta de sus hábitos malos, puede comenzar a dar pasos para hacer cambios positivos y volverse más sano.

Algunas sugerencias

Escriba todo.

Lleve una libreta consigo y anote todo lo que come o bebe. Pero sobre todo, sea honesto consigo mismo.

No espere.

No espere hasta el final del día para escribir en su diario. Anote las comidas y bebidas a medida que las consume.

Sea específico.

Si comió cereal para el desayuno, ¿qué clase de cereal era? ¿Añadió crema o azúcar a su café? ¿Se comió las papas fritas con catsup?

Llevar un diario durante al menos una semana le ayudará a identificar los activadores que pueden causar que coma en exceso, o que coma cuando no tiene hambre. Por ejemplo, puede darse cuenta de que cuando está en la oficina todos los días a las 10 am toma un descanso con sus compañeros de trabajo y se come un panecillo con su café, pero que en ese momento ni siquiera tiene hambre. Puede darse cuenta de que un día estresante con sus hijos le hace abrir el refrigerador, que tiende a comer bocadillos exageradamente cuando ve televisión, o que come cuando se encuentra aburrido.

Control del estrés



La vida es como una montaña rusa, con constantes altas y bajas. El estrés diario nos impacta de muchas maneras. Físicamente nos puede enfermar, hacer que nos sintamos cansados, alterar nuestro sueño, reducir la concentración o agravar condiciones médicas como enfermedades del corazón, indigestión, artritis y presión sanguínea alta. Emocionalmente nos puede hacer sentir derrotados y apáticos.

Usted tiene el poder de decidir cómo reacciona al estrés con las opciones que escoge respecto a su comportamiento. El primer paso es saber lo que le causa estrés. Luego piense cómo se siente cuando está estresado. Enseguida identifique cómo se enfrenta a una situación de alta presión. ¿Va a buscar galletas o una bolsa de frituras? Si este es un hábito que quiere cambiar, haga una lista de ideas alternativas sobre la manera en que se puede calmar. Este simple proceso puede ayudarlo a tomar mejores decisiones, que a su vez harán que su estilo de vida sea más sano, y tal vez hasta reducir su estrés en general.

Siento estrés cuando:	<i>Por ejemplo:</i> Llego tarde al trabajo
Me siento:	Enojado conmigo mismo por dormir 10 minutos más tarde de lo normal
Respondo al estrés:	Yendo directamente a la máquina expendedora y comprando donas recubiertas de chocolate
Quiero responder diferente:	Respirando profundamente y pensando cómo puedo evitar llegar tarde mañana; comiendo el bocadillo saludable que tengo en mi escritorio para sentirme mejor por hacer algo saludable para mí mismo.



Algunos de los alivios fáciles al estrés que puede hacer casi en cualquier lugar se conocen en inglés como las **4D**:

- 1. Respire profundamente (Deep breathing).**
- 2. Beba agua o beba a sorbos algo de té (Drink water or sip some tea).**
- 3. Haga otra cosa, retírese de la situación que le provoca o desencadena estrés o dé un paseo (Do something else; remove yourself from the stress or trigger or take a walk).**
- 4. Haga una pausa de 10 minutos, permítase un pequeño descanso (Delay for 10 minutes; give yourself a small break).**

Ideas para reducir el estrés de la familia

1. Deje de sobreprogramar a su familia. Podría parecer imposible, pero su familia le agradecerá que les dé tiempo para relajarse. Tal vez esté comprometido a participar en un torneo durante todo el fin de semana y no puede enlentecer su ritmo. ¿Puede hacer un día de campo entre los juegos? ¿Puede intercambiar masajes de espalda de 5 minutos para recargarse?

Otra posibilidad de programar actividades relajantes, como hacer yoga juntos, pasar un día en la playa o pasear en trineo por la tarde.

2. Organícese la noche anterior. Pida a sus hijos que escojan su ropa y empaquen sus bolsas de la escuela en la noche. Esto permitirá que la mañana sea más calmada cuando parece que el tiempo avanza aceleradamente.

3. Diga a sus hijos que está bien ser imperfecto. Nuestra sociedad está accionada con el desempeño, comenzando con los grados y los deportes a una edad muy corta. Siempre queremos que nuestros hijos se esfuercen al máximo, pero algunas veces no lo logran. Es importante que prepare a sus hijos a enfrentarse a sus errores.

4. Sea un buen ejemplo. Los niños observan a sus padres para determinar cómo reaccionan ante diferentes situaciones. Si usted es ansioso, sus hijos se darán cuenta y esto aumentará su propia ansiedad. Así que cuando quiera reducir el estrés de su hijo, primero debe controlar su estrés. Puede demostrar el poder de los pensamientos positivos, al igual que técnicas para relajarse y para controlar el estrés. Puede ser algo tan simple como practicar ejercicios de respiración profunda de camino a la escuela, antes de un examen importante.

5. Escuche a sus hijos. Es fácil abrumarse con la lista de cosas de hacer del día. Algunas veces necesita detenerse, ponerse al nivel de los ojos de su hijo y estar presente cuando su hijo trata de hablar con usted. Escuchar y compartir los sentimientos son maneras excelentes de ayudar a que los niños se sientan apoyados por usted, y esto es especialmente importante en momentos de estrés.

6. Sea paciente. Es más fácil decirlo que hacerlo. Es doloroso ver a su hijo infeliz o estresado, pero resista la tentación de solucionar todos los problemas por él. Enseñarlo a que respire profundamente y a que piense en las soluciones lo ayudará a convertirse en un buen solucionador de problemas.

7. Simplemente esté presente. Algunas veces sus hijos pueden no estar listos para hablar sobre lo que los molesta, y esto está bien. Usted puede sugerirles que vayan a caminar juntos, a bailar en la sala o a lanzar algunas canastas. Pasar el tiempo juntos puede ayudar a aligerar su mente.

8. Haga que el sueño sea una prioridad. Una buena noche de descanso dará a todos la mejor oportunidad para un mejor mañana. Ayuda tener una rutina constante para ir a la cama a la misma hora todas las noches. También es útil una transición, alejándose de las actividades estimulantes como ver TV o jugar juegos de videos 30 minutos antes de ir a la cama.

Información obtenida de varias fuentes, como Psychology Today, Kidshealth.org y los Centros de Control y Prevención de Enfermedades.

Recomendaciones sobre el sueño de los Centros de Control y Prevención de enfermedades

Edad	Horas recomendadas
Recién nacidos (0-3 meses)	14-17 horas
Infante (4-12 meses)	12-16 horas por cada 24 horas (incluidas las siestas)
Niño que comienza a andar (1-2 años)	11-14 horas por cada 24 horas (incluidas las siestas)
Niño en edad preescolar (3-5 años)	10-13 horas por cada 24 horas (incluidas las siestas)
Niños en edad escolar (6-12 años)	9-12 horas al día
Adolescentes (13-18 años)	8-10 horas al día
Adultos (18-60 años)	7 o más horas por noche
Adultos (61-64 años)	7 a 9 horas por noche
Adultos (65+ años)	7 a 8 horas por noche



Mantenga **hábitos saludables**

¿Le preocupa mantener los nuevos cambios que ha hecho sobre la alimentación y el ejercicio, y conservar el peso que ha logrado? La recurrencia de los hábitos viejos comienza con un fallo.

Un **fallo** se define como un resbalón pequeño y temporal en sus esfuerzos para mejorar su salud. Por ejemplo, comer excesivamente uno o dos días. Puede ser no hacer su rutina de ejercicios durante las vacaciones. Los fallos son una parte natural de la vida, ¡y está bien! Por sí mismo, un fallo no dará como resultado una recaída hacia los hábitos anteriores, y recuperar el peso perdido, así que no se desaliente.

El problema surge si no se enfrenta a este fallo, ya que puede evolucionar hasta convertirse en una recaída. Una **recaída** se define como un regreso a sus hábitos anteriores de alimentación y actividad física, y se pueden relacionar con una recuperación significativa del peso perdido. Típicamente una recaída sucede como resultado de varios fallos pequeños, que se acumulan hasta convertirse en una recaída total. La mejor manera de prevenir recaídas es identificar los fallos conforme ocurran y enfrentarse a ellos antes de que se conviertan en recaídas.



Sugerencias para regresar al buen camino

Recuerde que un fallo es una parte normal de un proceso de control de peso a largo plazo. No significa que usted ha fracasado ni que va a recuperar el peso perdido; los fallos son una parte del proceso de aprendizaje. Lo importante es aprender cómo responder cuando tiene un fallo. A continuación se encuentran algunas sugerencias que le ayudarán cuando tenga fallos:

- Inmediatamente emprenda una acción. ¡Regrese inmediatamente a su rutina!
- Mantenga una actitud positiva.
- Anote en un diario todo lo que coma y beba, y anote exactamente el tamaño de la porción.
- Reduzca el número de calorías que consume en los próximos días para compensar las calorías adicionales que consumió durante su fallo.
- Aumente 10 a 15 minutos en su rutina de ejercicios durante varios días para compensar el fallo.
- Planee sus comidas para los próximos días.
- Refleje sobre el excelente progreso que ha logrado hasta ahora y use esto como inspiración para regresar al buen camino.

Recompénsese

Aunque no lo crea, recompensarse puede ayudarle a mantener su compromiso de comer mejor y ser más activo. Es importante seleccionar una recompensa que le ayude a continuar avanzando hacia sus metas de una vida más sana. Así que en lugar de darse gusto con chocolates por haber logrado su meta semanal sobre actividades físicas, pruebe una de las siguientes recompensas:

- Una manicura o una pedicura
- Ropa o zapatos nuevos
- Una pieza de joyería
- Un baño de burbujas
- Afiliación a un gimnasio de la localidad
- Relajarse con una película
- Programar una noche de diversión con un amigo
- Descargar una nueva música para hacer ejercicio

Ahora que ha implementado buenos cambios en su rutina diaria, es un buen momento para pensar en las situaciones de alto riesgo a las que se enfrenta ahora, que le pueden ocasionar una recaída.

Piense en las últimas semanas, en las veces en las que pudo haber tenido fallos. ¿Qué otra cosa estaba sucediendo? ¿Qué circunstancias ocasionaron su fallo? Vea las situaciones que podrían aplicar en su caso en la siguiente lista, y recuerde que tanto las situaciones positivas como las negativas pueden dar como resultado un fallo. ¿A qué otras situaciones de alto riesgo se ha enfrentado?



Situaciones emocionales de alto riesgo	Interrupciones de alto riesgo de su rutina
<p>1. Recibió buenas noticias y quiso celebrar con una gran comida en su restaurante favorito.</p> <p>2. Siente que está perdiendo el control de su vida.</p> <p>Otras:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>1. Su ascenso requiere un cambio en sus horas normales de trabajo.</p> <p>2. No ha podido ir a la tienda por mucho tiempo y no tiene acceso a su comida típica favorita.</p> <p>Otras:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Situaciones sociales de alto riesgo	Otras situaciones de riesgo
<p>1. Se encuentra en una fiesta y quiere disfrutar los postres.</p> <p>2. Su familia se muestra renuente para comer la comida de bajas calorías que usted preparó.</p> <p>Otras:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>1. Se siente cansado o estresado.</p> <p>2. No puede dormir bien o se encuentra enfermo.</p> <p>Otras:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Ahora que ha identificado las situaciones de alto riesgo que le pueden ocasionar fallos, debe desarrollar un plan. Escriba su plan para que lo pueda consultar cuando se encuentre en medio de un fallo. Su plan debe involucrar una acción para cambiar la situación.



Corro el riesgo de no comer saludablemente cuando...	Mi plan para evitar un fallo es...
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Corro el riesgo de reducir mi nivel de actividad física cuando...	Mi plan para evitar un fallo es...
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¡Lo **ha** logrado!

Usted y su familia entienden la importancia de hacer cambios en su estilo de vida para mejorar su salud en general. Hacer estos cambios no es fácil, pero ha llegado lejos y se siente satisfecho con su éxito. Debido a que estas decisiones se refieren a su estilo de vida, es importante que no se descuide demasiado pronto. Siempre habrá situaciones o circunstancias que le tentarán a regresar a sus viejos hábitos. Al mismo tiempo, recuerde qué tan importantes son sus nuevas opciones y lo que significan para su futuro.



Para pedir copias adicionales de esta guía o su versión en español, visite acskohls.org.

KOHL'S +





La Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society) y Kohl's se han asociado para crear el programa *Kohl's Healthy Families* (*Familias sanas de Kohl's*) que apoya una alimentación saludable y una vida activa a fin de reducir el riesgo de cáncer.

Visite [acskohls.org](https://www.acskohls.org) para obtener más información.