

Vamos a educarnos contra el cáncer

Abril 2021: Nutrición y actividad física para la prevención del cáncer

Recursos en español



Cómo prevenir el aumento de peso

<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/prevention/index.html>

Cómo perder peso

<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/losingweight/index.html>

Actividad física y el paciente de cáncer

<https://www.cancer.org/es/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/bienestar-durante-el-tratamiento/actividad-fisica-y-el-paciente-de-cancer.html>

<https://www.cancer.gov/espanol/noticias/temas-y-relatos-blog/2020/pautas-sobre-ejercicio-sobrevivientes-cancer-schmitz>

Nutrición

<https://www.cancer.org/es/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/bienestar-durante-el-tratamiento/nutricion.html>

[Los Granos Enteros y una Dieta Balanceada y Saludable | The Whole Grains Council](#)

Mi Plato:

https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2021-03/DGA_2020-2025_StartSimple_withMyPlate_Spanish_color.pdf

Recetas:

<https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/es/booklets-flyers/nutrition-for-the-patient-with-cancer-during-treatment-spanish.pdf>

<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/consejos-de-alimentacion.pdf>

[Platillos Latinos saludables](#)
https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/sp_recipe.pdf