Interfaith Food Pantry Network



Take Control of your health and reduce your cancer risk.

You can make choices that can help reduce your risk of getting cancer.

Reduce your cancer risk:

- **Don't smoke**
  If you smoke, quitting is the most important thing you can do to reduce your risk of cancer. It's never too late to stop and your health will benefit immediately!

- **Maintain a healthy weight**
  After not smoking, being a healthy weight is the most important way you can reduce your risk of cancer.

- **Eat a diet high in plant foods, including vegetables, fruits, whole grains and beans**
  Include a ***variety*** of vegetables, fruits, whole grains, and beans. These foods contain fiber, water, vitamins, and minerals that help keep our bodies healthy. They also contain "phytochemicals" which are substances that help protect our cells from damage.

- **Eat a diet low in red meat and avoid processed meat**
  Red meat (beef, pork, lamb) can be part of a healthy diet in small portions. Recommended guidelines are to limit red meat to 18 ounces each week. 3 ounces of meat is about the size of a deck of cards. Eat less processed meats such as bacon, sausage, luncheon meat, and hot dogs.

- **Limit alcohol, if you drink at all**
  If you do drink, limit your intake to no more than two drinks a day for men, and one drink a day for women. A drink is 12 ounces of regular beer, 5 ounces of wine, or 1.5 ounces of 80 proof distilled spirits.

- **Avoid sugary drinks**
  Avoid regular soda, sweetened iced tea, lemonade, and juice drinks. It's easy to drink large amounts of these. They are high in calories and can contribute to weight gain. Choose water instead!

- **Become physically active**

  Ai m to spend 30 minutes or more each day being physically active. Any activity is better than none! Start with light exercise and build up to more intense exercise slowly.

Interfaith Food Pantry Network



Tome el control de su salud - y reduzca el riesgo de cáncer
Usted puede tomar decisiones que pueden ayudar a reducir su riesgo de contraer cáncer.

Usted puede reducir su riesgo de cáncer si:

- **No fumar**
  Si usted fuma, dejar de fumar es la cosa más importante que usted puede hacer para reducir su riesgo de cáncer. Nunca es demasiado tarde para parar, y su salud se beneficiará inmediatamente!

- **Mantener un peso saludable**
  Después de no fumar, tener un peso saludable es la manera más importante que usted puede reducir su riesgo de cáncer.

- **Consuma una dieta rica en alimentos vegetales, incluyendo vegetales, frutas, granos enteros y frijoles**
  Incluya una variedad de verduras, frutas, granos enteros y frijoles. Estos alimentos contienen agua de fibra, vitaminas y minerales que ayudan a mantener nuestro cuerpo sano. También contienen fitoquímicos "", que son sustancias que ayudan a proteger las células dañadas.

- **Coma una dieta baja en carnes rojas y evitar las carnes procesadas**
  La carne roja (res, cerdo, cordero) puede ser parte de una dieta saludable en pequeñas porciones. Pautas recomendadas son limitar la carne roja a 18 onzas cada semana. 3 onzas de carne es del tamaño de una baraja de cartas. Coma menos carnes procesadas como el tocino, salchichas, y perros calientes.

- **Limite el alcohol, si usted bebe en absoluto**
  Si usted bebe, limite su consumo a no más de dos bebidas al día para los hombres y una bebida al día para las mujeres. Una bebida equivale a 12 onzas de cerveza regular, 5 onzas de vino o 1.5 onzas de 80 prueba los aguardientes.

- **Evite las bebidas azucaradas**
  Evite los refrescos regulares, azucarado té helado, limonada, jugos y bebidas. Es fácil de beber grandes cantidades de estos. Tienen un alto contenido en calorías y pueden contribuir al aumento de peso. Elija agua en lugar!

- **Ser físicamente activo**
  Trate de pasar 30 minutos o más cada día realizando actividades físicas. Cualquier actividad es mejor que nada! Comience con ejercicio ligero y construir hasta un ejercicio más intenso lentamente.

Interfaith Food Pantry Network