

# NUTRITION & CANCER PREVENTION

## *4 Tips to Creating Cancer Preventive Meals*

- 1. Add a Fruit or Veggie to Each Meal.**

Fruits and vegetables offer deep cancer preventive benefits including: fiber, prebiotics, antioxidants, phytochemicals, vitamins and minerals. Fruits and vegetables that are either canned, frozen, dried, or fresh are all good!
- 2. Make Meat Your Side Dish, Not Main.**

Plants offer additional cancer preventive nutrition like fiber, vitamins and minerals. Maxing out your plate with plant space and choosing meat as a side will provide nutrients in the most ideal amounts.
- 3. Choose Water or Unsweetened Beverages.**

Sweetened beverages can spike your blood sugar causing more fluctuations in hormones and energy. Use unsweetened beverages or choose water as your primary source of hydration.
- 4. More Spices & Less Salt.**

Herbs and spices offer many benefits including lowering inflammation, improving blood sugar and protecting against the immune system. Salt can be irritating to the digestive tract beyond what are needs are, so try to be mindful of your salt intake.



# NUTRICIÓN Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER

## *4 consejos para hacer comidas preventivas contra el cáncer*

- 1. Agregue una fruta o verdura en cada comida**

Las frutas y verduras ofrecen importantes beneficios preventivos contra el cáncer, como fibra, prebióticos, antioxidantes y fitoquímicos, vitaminas y minerales. ¡Las frutas y verduras enlatadas, congeladas, secas o frescas son todas buenas!
- 2. Haga de la carne una guarnición, no el plato principal**

Las plantas ofrecen nutrición preventiva adicional contra el cáncer, como fibra, vitaminas y minerales. Maximizar su plato con espacio para plantas y elegir carne como acompañamiento le proporcionará nutrientes en las cantidades más ideales.
- 3. Elija agua o bebidas sin azúcar**

Las bebidas endulzadas pueden aumentar el nivel de azúcar en sangre y provocar más fluctuaciones en las hormonas y la energía. Use bebidas sin azúcar o elija agua como su principal fuente de hidratación.
- 4. Más especias y menos sal**

Las hierbas y especias ofrecen muchos beneficios, como reducir la inflamación, mejorar el nivel de azúcar en sangre y proteger contra el sistema inmunológico. La sal puede ser irritante para el tracto digestivo más allá de lo necesario, así que trate de ser consciente de su consumo de sal.