

HEALTHY EATING AND ACTIVE LIVING

TO REDUCE CANCER RISK AND RECURRENCE IN WISCONSIN



Regular physical activity
decreases the risk of

8

cancer types for adults.

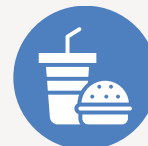
1 in 5

cancer cases are related to
poor nutrition,
physical inactivity,
excess body weight, and
excess alcohol consumption.

YOU CAN ADOPT A HEALTHY LIFESTYLE BY:



Eating more
fruits, vegetables,
and whole grains



Limiting sugary
drinks and
processed foods



Limiting red meat
consumption



Limiting or
stopping alcohol
consumption



Moving for 30 minutes
every day, for example,
going for a brisk walk or
bike ride

OPPORTUNITIES FOR HEALTHY EATING AND ACTIVE LIVING IN OUR COMMUNITIES:



Make physical
activity safe and
accessible



Make healthy food
choices easier to
access everywhere



Implement
nutrition and
physical activity
policies in schools



**Wisconsin
Cancer
Collaborative**

Scan for infographic
references and
more resources.



LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y UNA VIDA ACTIVA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER Y LA RECURRENCIA EN WISCONSIN



La actividad física regular disminuyó el riesgo de

8

tipos de cáncer en los adultos.

1 de 5

casos de cáncer se relacionan con la mala alimentación, inactividad física, el exceso de peso corporal y el consumo de alcohol en exceso.

PUEDE ADOPTAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE AL:



Comer más frutas, vegetales y granos integrales



Limitar las bebidas azucaradas y alimentos procesados



Limitar el consumo de carne de res



Limitar o detener el consumo de alcohol



Moverse durante 30 minutos diarios, por ejemplo, caminar a un paso ligero o andar en bicicleta

LAS OPORTUNIDADES PARA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL ESTILO DE VIDA ACTIVO EN NUESTRAS COMUNIDADES:



Haga que la actividad física sea segura y accesible



Haga que la selección de alimentos saludables sea más fácil de acceder en todas partes



Implemente políticas de alimentación y actividad física en las escuelas



Escanee para ver referencias y más recursos.

