

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.

