Limite la carne roja

No coma más de 510 gramos (18 onzas) de carne roja cocida por semana. La carne roja contiene substancias que han sido ligadas al cáncer colorrectal.

El cerdo, cordero, venado, búfalo y res, incluyendo hamburguesas, todas son carnes rojas.

Así es como 510 gramos (18 onzas) se ven divididos en múltiples porciones por semana.

8 pelotas de golf
63.75 gramos (2.25 oz.)
por porción

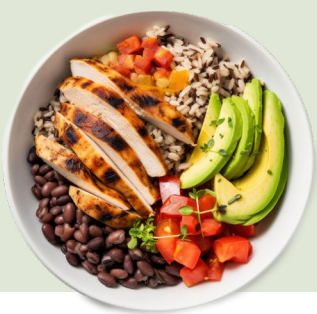
6 barajas de cartas
85 gramos (3 oz.)
por porción

4 pelotas de tenis
127.5 gramos (4.5 oz.)
por porción

2 pelotas
de sóftbol
255 gramos (9 oz.)
por porción

Prueba estas opciones de proteína saludables.

- Proteína vegetal como el frijol, legumbres, y el tofu.
- Pollo y pescado
- Productos lácteos bajos en grasa como el yogurt y la leche descremada o light



THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson Cancer Center
Making Cancer History®

MDAnderson.org/Food

© The University of Texas MD Anderson Cancer Center 2024

Evite la carne procesada

Cuando la carne es procesada para ser conservarla, forma substancias que causan cáncer. Comer estas carnes puede dañar tu ADN, aumentando tu riesgo a cáncer colorrectal.

☑ Elige opciones más saludables de proteína

- Pechuga de pollo o pavo (horneada, asada o a la parrilla, pero no ahumada)
- Pescado (horneado o a la parrilla)
- Proteínas vegetales como frijoles, legumbres y tofu

☒ Evite estos artículos

- Tocino
- Chorizo
- Salchichas hot dog
- Pepperoni
- Jamón ahumado
- Pastrami
- Carne envasada
- Carnes frías o fiambres
- Salami
- Rosbif
- Salchicha Bratwurst
- Cornbif

Estas carnes han sido procesadas ahumándolas, tratadas con sal, o han agregado químicos y preservativos.

Las carnes libres de nitrato, o sin procesar, pueden formar pequeñas cantidades de substancias en tu cuerpo que causan cáncer.

MDAnderson.org/Food

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson Cancer Center
Making Cancer History®