

Semana nacional de concientización sobre el cáncer en las familias hispanas

Ayudémos unos a otros a prevenir el cáncer siguiendo estos 10 pasos:



1. Inhala aire limpio.

No fumes, y si lo haces, busca ayuda para dejarlo. Evita actividades al aire libre cuando la calidad del aire no sea buena y evita todo tipo de humo, desde el de barbacoas al aire libre hasta el de estufas de leña en interiores.

2. Come de manera simple.

Evita los alimentos procesados. Si no conoces o no reconoces los ingredientes en la etiqueta, evítalos. Cómete un arcoíris (una amplia variedad de frutas y verduras) para prevenir el cáncer.



Nutrition Facts	
Serving Size 1 package (406g/edible portion)	
Amount Per Serving	Calories from Fat 550
Calories 900	
	% Daily Value*
Total Fat 61g	94%
Saturated Fat 13g	65%
Cholesterol 160mg	53%
Sodium 1,590mg	66%
Total Carbohydrate 51g	17%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 13g	
Protein 36g	
Vitamin A 25%	Vitamin C 15%
Calcium 20%	Iron 15%
* Percent (%) Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	30g 37g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

INGREDIENTS: FRIED CHICKEN (DARK MEAT CHICKEN PORTIONS, CHICKEN STOCK, SOYBEAN OIL, ENRICHED WHEAT FLOUR, WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMINE MONONITRATE, RIBOFLAVIN, FOLIC ACID), SPICY SEASONING (SPICES, ONION POWDER, GARLIC POWDER, DEXTROSE, SUGAR, NATURAL FLAVORS, EXTRACTIVE OF PAPRIKA (COLOR), CARAMEL COLOR, MALTODEXTRIN, CAYENNE PEPPER SAUCE POWDER (AGED RED PEPPERS, VINEGAR, SALT, GARLIC), VINEGAR SOLIDS, YEAST EXTRACT, DEXTRIN, SALT), SALT, SOY PROTEIN ISOLATE, SODIUM PHOSPHATES, MONOSODIUM GLUTAMATE, SPICE), MASHED POTATOES (WATER, DEHYDRATED POTATO FLAKES (POTATOES, MONO AND DIGLYCERIDES, SODIUM ACID PYROPHOSPHATE, CITRIC ACID), SEASONING SAUCE (SOYBEAN OIL, WATER, MONO AND DIGLYCERIDES WITH BHT AND CITRIC ACID TO PROTECT FLAVOR, BETA-CAROTENE FOR COLOR (CORN OIL, DL-ALPHA-TOCOPHEROL)), CONTAINS LESS THAN 2% OF SALT, DRIED DAIRY BLEND (WHEY, CALCIUM CASEINATE)), MIXED VEGETABLES (CARROTS, CORN, CUT GREEN BEANS), APPLE DESSERT (WATER, SUGAR, REHYDRATED APPLES, MODIFIED FOOD STARCH, DEHYDRATED APPLE FLAKES (CALCIUM STEARATE), NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVOR (NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVOR, CARAMEL COLOR, VANILLA EXTRACTIVES), SPICES, CITRIC ACID, SALT, DRIED EGG YOLKS), SEASONING SAUCE (WATER, SUGAR, SEASONING SAUCE (SOYBEAN OIL, WATER, MONO AND DIGLYCERIDES WITH BHT AND CITRIC ACID TO PROTECT FLAVOR, BETA-CAROTENE FOR COLOR (CORN OIL, DL-ALPHA-TOCOPHEROL)), SALT, SOYBEAN OIL).

CONTAINS: SOY, WHEAT, MILK, EGGS

Ayudémonos mutuamente para prevenir el cáncer.
Para reducir tu riesgo de cáncer:

3. Sonríe más.

Encuentra formas de reducir tu estrés. Cuando te sientas ansioso, usa esa energía para hacer un proyecto divertido, llamar a un amigo o dar un paseo.



4. Mantente naturalmente dulce.

Limita el azúcar añadido a menos de 8 cucharaditas (32 gramos) al día. Una sola lata de gaseosa es a menudo más de tu límite diario.



**Ayudémonos mutuamente para prevenir el cáncer.
Para reducir tu riesgo de cáncer:**



5. Muévete más.

No todos pueden competir en una maratón, pero mantente lo más físicamente activo que puedas. Encuentra una actividad que puedes hacer y hazla parte regular de tu vida.

6. Bebe agua.

Bebe al menos 8 a 10 vasos de ocho onzas al día. No esperes hasta tener mucha sed. Suscríbete a las alertas de tu autoridad local del agua para recibir advertencias cuando el agua esté contaminada.

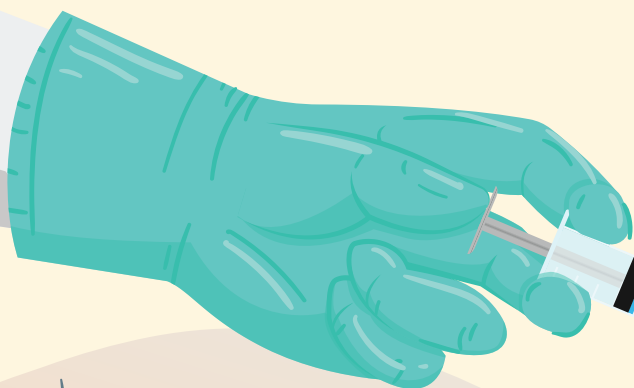


**Ayudémonos mutuamente para prevenir el cáncer.
Para reducir tu riesgo de cáncer:**



7. Protege tu piel.

Usa protector solar, busca sombra y no uses camas de bronceado que pueden exponerte a rayos dañinos de UV y causar cáncer de piel.



8. Protege todo tu ser.

Obtén las vacunas y exámenes recomendados tan a menudo como lo sugiera tu proveedor de servicios de salud, incluyendo aquellos que pueden prevenir o detectar cánceres en etapas tempranas.

**Ayudémonos mutuamente para prevenir el cáncer.
Para reducir tu riesgo de cáncer:**

9. Sé prudente con el alcohol.

Para prevenir el cáncer, es mejor evitar la cerveza, el vino y otras bebidas con alcohol.



10. Hacer preguntas es bueno.

Para obtener respuestas, llama a la Línea Nacional de Ayuda para la Salud de la Familia Hispana al **866-783-2645** de lunes a viernes de 9 a.m. a 6 p.m. hora del este.



 *La Fundación
para la Salud
de las Américas®*
buenasaludparatodos.org

 **Nuestras Voces Adelante**
Our Voices Moving Forward Network
An Initiative of the National Alliance for Hispanic Health®