



Restauración Colectiva

El portal de referencia para los profesionales del sector

Te encuentras en Inicio / Secciones / Formación y libros /

La asociación contra el cáncer lanza una guía de alimentación para prevenir la enfermedad

La asociación contra el cáncer lanza una guía de alimentación para prevenir la enfermedad

Miércoles, 10 de enero 2024

La Asociación Española contra el Cáncer lanza la ‘Guía de Alimentación Saludable: ¿Qué hábitos puedes cambiar para prevenir un cáncer?’, una iniciativa que nace para fomentar el consumo de comida saludable, la adopción de hábitos alimenticios más sanos y, al mismo tiempo, concienciar sobre la reducción de factores de riesgo asociados al cáncer.

Creada por Asociación Española contra el Cáncer, la nueva guía ofrece herramientas sencillas para que el consumidor pueda adquirir una alimentación saludable con el objetivo de reducir los factores de riesgo de desarrollo de cáncer. Entre ellas, se incorpora un decálogo de diez consejos prácticos y sencillos a incorporar en la vida diaria para tener mejores hábitos y prevenir así la aparición de diferentes tumores vinculados a la mala alimentación. Además, también se incorpora una lista de la compra para guiar al usuario sobre qué alimentos adquirir en el supermercado con el objetivo de cuidar así de su alimentación.

La alimentación, un factor fundamental en la prevención del cáncer

La adopción de unos hábitos de alimentación saludables contribuye considerablemente a la prevención de múltiples enfermedades, como es el caso del cáncer. Como afirma el Código Europeo contra el cáncer, hasta un 18% de los casos de cáncer serían evitables con la combinación de actividad física a diario y la adopción de una alimentación saludable.

A pesar de ello, en España, más de la mitad de la población adulta española presenta sobrepeso u obesidad, factor relacionado estrechamente con el desarrollo de hasta ocho tipos de tumores. Además, desde hoy, uno de cada dos hombres y una de cada tres mujeres serán diagnosticados de cáncer a lo largo de su vida, siendo esta enfermedad la segunda causa de muerte en España y el mundo.

Es por ello que, desde la Asociación Española contra el Cáncer, se busca concienciar sobre la importancia de la adopción de unos hábitos saludables, no solamente con el objetivo de contribuir a nuestro bienestar general, sino también a la prevención de enfermedades como el cáncer.

Colaboradores de la guía

La diseñadora [Lyona](#) ha contribuido con su talento para dotar a la guía de un contenido divulgativo y gráfico de gran cercanía y accesibilidad.

Las *influencers* y expertas en nutrición [Futur Life](#), con más de 600.000 seguidores, han colaborado en la creación del contenido para la guía enfocándose en la importancia de adoptar hábitos saludables y su relación con la prevención de tumores. También han amplificado la campaña a través de diversos formatos como vídeo recetas, consejos sobre alimentación y contenido divulgativo.

La guía ha contado con la colaboración empresarial de empresas del sector alimentación adheridas a ‘Todos Contra el Cáncer’, como Aceites Abril, Solán de Cabras, Leche Río y Leyma.

- Más información en la [web de ‘Todos contra el cáncer’](#).
- Descarga la guía [aquí](#).

Noticias Relacionadas

- [La carne de origen vegetal podría ser clave para solucionar problemas de salud en Europa](#)
- [Siete guías de Fundació Alícia sobre cómo alimentarse durante los tratamientos del cáncer](#)
- [Expertos instan a actualizar las guías alimentarias con enfoque en la sostenibilidad](#)
- [Comer sano y moverse: recomendaciones para reuniones, jornadas y congresos saludables](#)

