



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 la segunda edición de su guía de alimentación saludable

La asociación contra el cáncer lanza la segunda edición de su guía de alimentación saludable

Martes, 11 de junio 2024

La guía, creada en colaboración con las nutricionistas FuturLife21, nace para promover unos hábitos saludables en verano. Se estima que todas aquellas personas que adoptan un estilo de vida saludable y activo, tienen un 18% menos de probabilidad de desarrollar cáncer. La guía se enmarca dentro de la iniciativa 'Todos contra el cáncer', con el objetivo de conseguir superar el 70% de supervivencia en cáncer en 2030.

La Asociación Española Contra el Cáncer lanza la 'Guía de alimentación saludable: ¿Cómo mantener unos buenos hábitos en verano para prevenir el cáncer?'. Es una iniciativa que nace con el objetivo de poner el foco en la necesidad de cuidar la alimentación durante la temporada estival, no solo para vernos bien físicamente, sino también en la prevención de múltiples enfermedades, como es el caso del cáncer.

Tras el éxito de la primera edición de la guía, la asociación edita esta segunda edición que ofrece herramientas sencillas para que el consumidor adopte una alimentación saludable durante la temporada estival, hasta llegar a reducir algunos factores de riesgo de desarrollo de cáncer. A través de diferentes consejos, recetas sencillas y saludables, pone al alcance del lector todo lo necesario para introducir hábitos saludables en su día a día en verano y llevar una alimentación saludable. Además, incorpora una sección en la que se derriban algunos de los mitos de la alimentación que suelen resurgir en verano.

La red de expertos colaboradores de la guía

La guía ha sido elaborada en colaboración con las bioquímicas expertas en nutrición clínica y salud pública e *influencers* FuturLife21, quienes han participado de forma activa aportando su conocimiento en la guía. Las creadoras de contenido compartiran con su comunidad de más de 650.000 seguidores, vídeo recetas, mitos sobre la alimentación en verano, un taller online de recetas o cómo realizar una compra saludable subrayando la importancia de seguir una alimentación saludable y sus beneficios durante la temporada estival.

Sobre la participación en el proyecto y la importancia de cuidar de la alimentación en verano, **María Hernández-Alcalá**, una de las dos integrantes de FuturLife21, destaca que *"a través de esta guía, queremos poner sobre la mesa el poder de la alimentación para ayudarnos a vivir más y mejor. Así, ponemos al alcance de todo el mundo herramientas sencillas para esta temporada, que permiten crear hábitos duraderos que mejoran significativamente la calidad de vida. Porque cuando nos cuidamos no solo nos vemos bien por fuera, sino también por dentro"*.

Además, se ha contado con la estrecha colaboración de diversas empresas del sector alimentación adheridas a la iniciativa 'Todos contra el cáncer', como Aceites Abril, Leyma, Leche Río, Nutribullet, Solán de Cabras y Vegalsa-Eroski.

La importancia de cuidarse en verano, tanto por fuera como por dentro

La adopción de unos hábitos saludables y un estilo de vida activo constituye uno de los principales factores para la prevención de diferentes tipos de tumores. De hecho, según el Código Europeo contra el Cáncer (CECC), todas aquellas personas que adoptan un estilo de vida saludable y activo tienen un 18% menos de probabilidad de desarrollar la enfermedad. Así mismo, el CECC también apunta que la dieta está directamente implicada en el inicio y desarrollo de diversos tipos de tumores, como el cáncer de colon o de mama: un 40% de los tumores en hombres y un 60% de los tumores en mujeres tienen relación con la alimentación y más del 30% de las muertes por cáncer se deben a esta misma causa.

La adopción de unos hábitos saludables y un estilo de vida activo constituye uno de los principales factores para la prevención de diferentes tipos de tumores. De hecho, según el Código Europeo contra el Cáncer (CECC), todas aquellas personas que adoptan un estilo de vida saludable y activo tienen un 18% menos de probabilidad de desarrollar la enfermedad."

Sin embargo, según la Organización Mundial de la Salud, una de cada ocho personas padece obesidad en el mundo, cifra que

representa más de mil millones de personas. Así, la OMS afirma que los principales factores de esta problemática corresponden a una mala alimentación y la falta de prevención. Si trasladamos las cifras a nuestro país, la situación no mejora: más de la mitad de la población adulta española presenta sobrepeso u obesidad, factor relacionado estrechamente con el desarrollo de hasta 12 tipos de tumores.

Ante estas alarmantes cifras, desde la Asociación Española Contra el Cáncer se quiere concienciar sobre la importancia de adoptar hábitos saludables para prevenir diferentes tipos de tumores, poniendo especial foco en los meses de verano, temporada en la que se acostumbra a producir excesos y atracones consecuencia de las vacaciones. **Karen Ramírez**, responsable de prevención de la Asociación Española Contra el Cáncer, explica que *“se estima que, para 2030, uno de cada dos hombres y una de cada tres mujeres tendrá cáncer a lo largo de su vida. Teniendo en cuenta que la alimentación es uno de los factores que potencian la prevención de diferentes tipologías de tumores y que seguir una dieta saludable también impacta en la salud después de un diagnóstico de cáncer, es fundamental adoptar unos hábitos saludables que sumen a los esfuerzos para conseguir el 70% de supervivencia en cáncer”*.

La edición verano de la ‘Guía de alimentación saludable’ se enmarca dentro de la iniciativa ‘Todos contra el cáncer’, que tiene como objetivo superar el 70% de supervivencia en cáncer en 2030. A través de esta iniciativa, la Asociación promueve la creación de un movimiento que una a toda la población, empresas, entidades, administraciones públicas y medios de comunicación para poder revertir las cifras de la enfermedad. Por este motivo, la Asociación Española Contra el Cáncer está promoviendo la adhesión de medios y compañías para multiplicar los recursos y las capacidades en favor de la mejora de la atención, divulgación, prevención e investigación del cáncer.

– Más información en la [web de ‘Todos contra el cáncer’](#).

– Descarga la guía [aquí](#).

Noticias Relacionadas

- [La asociación contra el cáncer lanza una guía de alimentación para prevenir la enfermedad](#)
- [La carne de origen vegetal podría ser clave para solucionar problemas de salud en Europa](#)
- [Actualizada la guía de referencia en información sobre la celiaquía en los comedores escolares](#)
- [Garúa y DiDeSur publican una nueva guía sobre alimentación dirigida al profesorado](#)