



## Verduras

(¡Come una variedad de vegetales en abundancia!)

- **Ejemplos:** brócoli, zanahorias, chícharos, espinacas, coliflor, acelga, col rizada, bok choy
- **Artículos de conveniencia:** ensalada verde prelavada, verduras precortadas o congeladas

## Frutas

(¡Come una variedad de frutas vistosas!)

- **Ejemplos:** manzanas, peras, bayas, platanos, uvas, naranjas
- **Artículos de conveniencia:** fruta congelada (**ejemplos:** bayas, mango, piña), fruta seca sin azúcar (**ejemplos:** pasas, ciruelas pasas, manzana, albaricoques)



## Proteína de Bajo Contenido Graso

- Pescado (**ejemplos:** salmon, sardinas, atún)
- Aves sin piel
- Lentejas, frijoles (**ejemplos:** negros, pintos, rojos, cannellini)
- Tofu, tempeh

## Granos Integrales

- Arroz integral
- Avena clásica (no instantánea)
- Pasta integral
- Otros granos integrales (**ejemplos:** quinoa, cebada, farro)

## Grasa Saludable

- Aceite de oliva
- Aceite de canola
- Nueces y aceite de nuece
- Aguacate y aceite de aguacate



## Salsas y Aderezos

- Salsa
- Hummus
- Marinara/salsa de tomate
- Vinagres
- Salsa picante

Estos consejos están destinados para todos. Conducimos investigaciones sobre dieta, ejercicio, y otros factores de estilo de vida que mejoran los resultados de individuos viviendo con cáncer. ¿Interesado en aprender más o participar en investigación? Favor de contactarnos al (510) 606-8361 • [urologyresearch@ucsf.edu](mailto:urologyresearch@ucsf.edu)



Consejos para Alimentarse Diariamente	1 ración es:	
<b>Verduras:</b> Come por lo menos 5 raciones. <sup>1</sup>		1 beisbol ~ 1 taza de lechugas verdes crudas o ½ beisbol ~ ½ taza de verduras cocidas
<b>Frutas:</b> Come 2-4 raciones. <sup>1,2</sup>		½ beisbol ~ 1 pieza de fruta cruda
<b>Grasa Saludable:</b> Come 1-3 raciones de grasa saludable, como aceite de oliva o canola, nueces o mantequilla de nuez, aguacate. <sup>1,2</sup>		½ cubo de hielo ~ 1 Tbsp. aceite o 1 cubo de hielo ~ 2 Tbsp. mantequilla de nuez
<b>Granos integrales:</b> Come 3+ raciones. <sup>1,3,4</sup>		½ beisbol ~ ½ taza de avena o arroz integral cocida
<b>Lácteos:</b> Límite a 1-2 raciones o menos por día, elige yogur simple sin azúcar y leches alternativas, como soja o almendra. <sup>2</sup>		4 dados ~ 1 onza de queso
Consejos para Alimentarse Semanalmente	1 ración es:	
<b>Proteína:</b> Elije carne de bajo contenido graso, pescado, frijoles, nueces, semillas. Incluye 2-3 raciones de pez (3-5 onzas cada una). <sup>1,2,4</sup>		Mazo de cartas ~ 3 onzas de carne o pescado o 1 cubo de hielo ~ 1 onza de nueces
Límite y/o Evitar	1 ración es:	
<b>Alcohol:</b> Si bebe alcohol, límite a 2 bebidas por día para hombres y 1 bebida por día para mujeres. <sup>1,3,4</sup>		12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino, o 1.5 onzas de licor
<b>Dulces:</b> Limite dulces (pasteles, dulces) a 1 ración o menos por día. <sup>2</sup>		1. Asociación Americana del Corazón (American Heart Association (AHA)). 2. Fundación de Cáncer de Próstata y el Departamento de Urología de UCSF (Prostate Cancer Foundation and UCSF Urology Department). 3. Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society (ACS)). 4. Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association (ADA)).
<b>Bebidas azucaradas:</b> Evite soda, zumo de fruta, bebidas deportivas, jugos de fruta, etc, <sup>2-4</sup> beba agua, té, o café sin azúcar. <sup>2</sup>		