UCSF

Universidad de California
San Francisco
*avanzando la salud en todo el mundo*

# Lista de Compras Para tu Plato

## 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 clasicá (no instantanea)
- 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 investigaciónes 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**

| Consejos para Alimentarse Diariamente | 1 ración es: |
|---|---|
| **Verduras:** Come por lo menos 5 raciones.[1] | 1 beisbol ~ 1 taza de lechugas verdes crudas o<br>½ beisbol ~ ½ taza de verduras cocidas |
| **Frutas:** Come 2-4 raciones.[1,2] | ½ beisbol ~ 1 pieza de fruta cruda |
| **Grasa Saludable:** Come 1-3 raciones de grasa saludable, como aceite de oliva o canola, nueces o mantequilla de nuez, aguacate.[1,2] | ½ cubo de hielo ~ 1 Tbsp. aceite o<br>1 cubo de hielo ~ 2 Tbsp. mantequilla de nuez |
| **Granos integrales:** Come 3+ raciones.[1,3,4] | ½ beisbol ~ ½ taza de avena o arroz integral cocida |
| **Lácteos:** Límite a 1-2 raciones o menos por día, elige yogur simple sin azúcar y leches alternativas, como soja o almendra.[2] | 4 dados ~ 1 onza de queso |
| **Consejos para Alimentarse Semanalmente** | **1 ración es:** |
| **Proteína:** Elije carne de bajo contenido graso, pescado, frijoles, nueces, semillas. Incluye 2-3 raciones de pez (3-5 onzas cada una).[1,2,4] | Mazo de cartas ~ 3 onzas de carne o pescado o<br>1 cubo de hielo ~ 1 onza de nueces |
| **Límite y/o Evitar** | **1 ración es:** |
| **Alcohol:** Si bebe alcohol, límite a 2 bebidas por día para hombres y 1 bebida por día para mujeres.[1,3,4] | 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino, o 1.5 onzas de licor |
| **Dulces:** Limite dulces (pasteles, dulces) a 1 ración o menos por día.[2] | |
| **Bebidas azucaradas:** Evite soda, zumo de fruta, bebidas deportivas, jugos de fruta, etc, [2-4] beba agua, té, o café sin azúcar.[2] | |

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)).

Copyright©, Regents of the University of California, All Rights Reserved – 9/23/2020