

# Como Vivir un Estilo de Vida Para Mantener el Colon Saludable

Vivir un estilo de vida para mantener el colon saludable significa una mantener una dieta balanceada y seguir hábitos saludables que ayudan a evitar el desarrollo del cáncer colorectal y otras enfermedades. El cáncer colorectal es unos de los cánceres con una mortalidad elevada en los Estados Unidos. Los siguientes consejos le pueden ayudar a reducir su riesgos y promover un colon saludable.

## Siga Estos Hábitos de Nutrición Saludables

Tome 8 vasos de ocho onzas de agua al dia.

Aumente su consumo de fibra (frutas y vegetales como frambuesas, peras, manzanas, bananas, naranjas, alcachofas cocidas, brócoli y maíz).

Aumente su consumo diario diario de granos completos (cebada, arroz integral, alforfón, bulgur, mijo, harina de avena, pan integral, pasta y galletas saladas).

Tome entre 3 o 4 vasos de ocho onzas de leche baja en grasa o sin grasa.

Consuma otras comidas que tiene calcio como la col rizada, y espinaca.

Coma proteínas magras como pollo sin piel, pavo y pescado.



## Consejos Para Promover un Colon Saludable

Limite la cantidad de carne roja en su dieta.

Reduzca o elimine carnes procesadas (ejemplo: salchicha, tocino, perros calientes).

Reduzca el exceso de azúcar en su dieta.

Elimine comidas fritas.

Intercambie vegetales alto en almidón (papas, maíz, lentejas) por vegetales bajo en almidón (brócoli, coliflor, tomates).

Limite el uso de alcohol a no más de 1-2 bebidas al día.

## Haga Ejercicios Regularmente

Tipos de ejercicios para tener un colon saludable

Ejercicios Abdominales de Yoga

Camine 10-15 minutos al día

Ejercicio aeróbico - correr, practicar la natación, y montar la bicicleta

## Otros Hábitos Para Mantener su Colon Saludable

Hágase una prueba de detección de cáncer colorectal si tiene más de 45 años o si tiene un alto riesgo de cáncer.

Revise su peso.

Pare de fumar.

Use el baño cuando lo necesites.

mantener mi colon saludable?

Lea las etiquetas de sus comidas.

Reduzca el estrés.

Escuche a su cuerpo. Si algo no se siente bien o tienes algunas preocupaciones sobre su colon o salud digestiva, hable con su doctor.

## Preguntas Para su Doctor

1. ¿Que tipo de dieta es recomendada para promover un colon saludable?
2. ¿Cuales comidas tienen fibra?
3. ¿Cuándo recomienda que me haga una prueba para la detección del cáncer colorectal?
4. ¿Cuántas veces debo defecar?
5. ¿Que otro consejos me pueden dar para

## Lo Mas Importante

Como otras partes de su cuerpo, es importante que le pongas atención a la salud de su colon. Manteniendo hábitos de comer comidas saludables, hacer ejercicios, hacerse pruebas de detección, y vivir una vida saludable puede contribuir a la salud de su colon. Si desea más recomendaciones sobre cómo promover un colon saludable, hable con su doctor.