**Salsa de frijoles negros, maíz y tomate**



* 1 taza de tomates (jitomates) frescos, picados finos y sin semillas
* ½ taza de frijoles negros, enjuagados y escurridos
* ½ taza de granos de maíz (elote, choclo) congelados; descongelarlos antes de usar
* ¼ taza de cebolla morada picada fina
* ¼ taza de hojas de cilantro, picadas finas
* 2 cucharaditas (cdtas.) de aceite de oliva extra virgin
* 1-2 cucharadas (cdas.) de jugo de limón (lemon) recién exprimido
* 1-2 cdtas. de salsa de chile picante o unas gotas de Tabasco (opcional)
* Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

Combine todos los ingredientes en un tazon mediano. Sirvalo frio o a temperature ambiente.

**Rinde 5 porciones. Cada porcion contiene: 63 calorias, 2 g grasa total (0 g grasa saturada), 9 g carbohidratos, 2 g proteinas, 2 g fibra dietetica, 138 mg sodio.**

**www.aicr.org**

**Salsa de jícama y naranja Sirva esta refrescante salsa con pescado o carne de ave.**



* 2 naranjas grandes, peladas, sin membrana blanca, cortadas a tamaño bocado
* ¼ taza de cebolla morada, picada
* ½ taza de pimiento verde, en cubitos
* ½ taza de jícama en cubitos
* 2 cdas. de cebollita verde fresca bien picada
* 1-2 cdas. de jugo de lima (lime) fresco
* Sal al gusto
* Pizca de pimienta roja, opcional.

Combine todos los ingredientes en un tazon mediano.

**Rinde 4 porciones. Cada porcion contiene: 58 calorias,**

**0 g grasa total (0 g grasa saturada), 14 g carbohidratos,**

**1 g proteinas, 3 g fibra dietetica, 2 mg sodio.**

**www.aicr.org**

**Pimientos de tres colores con hierbas**



* 2 cdtas. de aceite de oliva
* 1 pimiento rojo cortado a la juliana (vea la nota)
* 1 pimiento amarillo cortado a la juliana
* 1 pimiento color naranja cortado a la juliana
* 2 dientes de ajo, picados
* 2 cdtas. de vinagre balsámico o de jerez
* 1 cda. de albahaca fresca, picada (o 1 cdta. de albahaca seca)
* 1 cdta. de orégano fresco, picado (o ½ cdta. de oregano seco)
* 1 cdta. de tomillo fresco, picado (o ½ cdta. de tomillo seco) sal y pimienta negra recién molida, al gusto

En una sarten grande o wok, caliente el aceite sobre fuego mediano-alto. Agregue los pimientos y saltee durante 3-5 minutos, o hasta que esten crujientes y tiernos. Agregue el ajo y saltee unos 2 minutos mas. Agregue el vinagre balsamico, la albahaca, el oregano y el tomillo. Agregue sal y

pimienta, al gusto. Cubra la sarten y cocine al vapor durante 1 minuto. Sirva.

*Nota: A la juliana se refiere a cortar en tiras finas*

*www.aicr.org*

**Pilaf de quinua y nuez**



* 1 taza de cebolla amarilla picada
* 1 zanahoria mediana, en cubitos
* 1 cdta. de aceite de canola
* ½ taza de quinua, enjuagada
* 1 taza de caldo de vegetales, reducido en sodio
* ½ cdta. de comino en polvo
* 2 cdta. de tomillo fresco, picado
* 2 cdas. de nueces tostadas ligeramente, picadas finas\*
* Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

2 cdas. de perejil fresco bien picado, para decorar En una olla antiadherente mediana, sofria

la cebolla y la zanahoria en el aceite por3 minutos o hasta que las cebollas esten

transparentes. Agregue la quinua, el caldo, el comino y las hierbas. Cuando empiece a

hervir, reduzca el fuego y cocinelo tapado,manteniendo un hervor suave, hasta queel caldo se absorba (unos 20 minutos). Incorpore las nueces y condimente con sal y pimienta al gusto. Decore con perejil.

*\*Nota: Para tostar ligeramente las nueces, póngalas en una sartén seca pequeña a fuego medio.*

*Revuelva constantemente por 3 minutos hasta que estén fragantes y ligeramente doradas.*

**Rinde 4 porciones. Cada porcion contiene: 140 calorias,**

**5 g grasa total (<1 g grasa saturada), 21 g carbohidratos,**

**5 g proteinas, 3 g fibra dietetica, 266 mg sodio.**

**www.aicr.org**

Recomendaciones del AICR para la prevención del cancer



**1.** Manténgase tan delgado como sea posible, sin convertirse en una persona de peso insuficiente.

**2.** Realice actividades físicas a diario durante al menos 30 minutos.

**3.** Evite las bebidas azucaradas. Limite el consume de alimentos de alta densidad energética (particularmente alimentos procesados, altos en azúcar, bajos en fibra o altos en grasa).

**4.** Coma una mayor variedad de vegetales, frutas, granos integrales y legumbres, como frijoles.

**5.** Limite su consumo de carnes rojas (como carne de res, cerdo y cordero) y evite las carnes procesadas (carnes curadas).

**6.** Si toma bebidas alcohólicas, limite el consume a 2 bebidas al día (para los hombres) y 1 bebida al día (para las mujeres).

**7.** Limite el consumo de alimentos salados y alimentos procesados con sal (sodio).

**8.** No utilice suplementos vitamínicos para protegerse contra el cáncer.

**Recomendaciones para grupos especiales**

**9.** Se recomienda que las madres alimenten a sus bebés exclusivamente con leche materna hasta los 6 meses y a continuación, agregar otros líquidos y alimentos.

**10.** Después del tratamiento, los sobrevivientes de cáncer deben atenerse a todas las recomendaciones para prevención del cáncer.

*Y siempre recuerde: no fume ni mastique tabaco.*