

# Alimentos que combaten el cáncer

## Guía de la sesión y notas de repaso

### Súper alimentos que combaten el cáncer

5 min... Bienvenida e Introducción

Presentación de PowerPoint: versión corta (10-15 minutos) o versión larga (30 minutos)

#### Resumen: Súper-alimentos que combaten el cáncer

- El cáncer no es solo una enfermedad: es un grupo de más de 100 enfermedades caracterizadas por un crecimiento celular incontrolado con capacidad de expandirse a otros sectores del organismo.

- Los factores de cáncer incluyen: factores genéticos, ambientales, dietéticos, estilo de vida y estrés crónico.

Muchos factores combinados afectan el riesgo y la progresión del cáncer. No todas las conexiones son conocidas o entendidas. La reducción del riesgo es clave, pero no se pueden eliminar todos los riesgos.

- Una fuerte evidencia muestra que una dieta de alimentos vegetales ayuda a reducir el riesgo de diversos tipos de cáncer. *Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer (AICR), 2014, versión Internet*

- Una buena nutrición infantil reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer en la vida.

- **La nutrición adecuada protege y combate:**

- Los frijoles contienen fibra y otros compuestos vegetales que protegen a las células del daño genético y pueden retrasar la progresión del tumor.

- Las fresas y moras son ricas en fibra, vitamina C y antioxidantes que pueden proteger contra el cáncer de piel, vejiga, pulmón y garganta.

- Las verduras crucíferas están relacionadas con un menor riesgo de cáncer de pulmón, estómago, intestino, próstata y vejiga.

- Los vegetales de hojas verdes oscuras tienen múltiples nutrientes y antioxidantes que protegen contra diversas formas de cáncer, como el cáncer de estómago, mama, ovario y pulmón.

- Las verduras y frutas rojas y rosadas protegen contra el cáncer reproductivo y pueden inhibir el crecimiento de células cancerígenas.

- Los granos integrales muestran un 34% menos de riesgo de cáncer en general en los consumidores de alto contenido de granos enteros frente a los de bajo consumo.

- Otras estrategias: ejercicio diario, descanso adecuado, apoyo social y manejo del estrés.

- Trabaje en consulta con su equipo de atención médica al abordar el diagnóstico de cáncer y opciones de tratamiento.

### **10 min... Intercambio de ideas sobre Súper-alimentos que combaten el cáncer 1: ¿Cuáles son sus pensamientos?**

- ¿Qué prácticas de estilo de vida ayudan a reducir el riesgo de cáncer?
- Discuta maneras prácticas de incluir comer más alimentos que combaten el cáncer.

### **5 min... Intercambio de ideas sobre Súper-alimentos que combaten el cáncer 2: ¿Cuál es tu historia?**

- Si Ud. o alguien del grupo tiene una experiencia personal que se relacione con el tema de la sesión, tome un momento para compartir dicha experiencia.

**5 min... Viaje a la libertad:** plantee algunos de los siguientes puntos de reflexión antes del siguiente período de discusión para alentar una discusión grupal positiva.

**Reflexionar:** No todo cáncer se debe al estilo de vida. Lea en la Biblia la historia de Job.

**Recalcular:** Identifique formas que pueden reducir su riesgo de cáncer.

**Reenfocar:** ¿Cómo juega la fe un papel en el cáncer terminal?

**Recordar:** "Te haré entender, y te enseñaré el camino en que debes andar; Sobre ti fijaré mis ojos". Salmos 32: 8

### **10 min... Tiempo de discusión sobre Súper-alimentos que combaten el cáncer 3: ¿Qué ha aprendido?**

- ¿Qué oyó que le conmovió?
- ¿Qué aprendió que refuerza su resolución?

**Enlaces de estilo de vida:** Son conexiones de estilo de vida para desarrollar fortaleza física, mental, emocional y espiritual

**Reiniciar y reevaluar:** las decisiones diarias crean un mejor cerebro, cuerpo y hábitos.

**Estilo de vida:** Consuma al menos una porción diaria de cada una de las categorías de alimentos que combaten el cáncer.

**Entorno interno:** Escuche lo que dice cuando hable consigo mismo. Ajuste el pensamiento a la verdad de Dios. Descubre la bendición de vivir cada día.

**Establezca una conexión:** encuentra un compañero para caminar. Pase tiempo todos los días con Dios y medite en su amor y en el mundo ininterrumpido por venir.

### **10 min... Tiempo de Intercambio de ideas sobre Súper-alimentos que combaten el cáncer 4: ¿Qué va a hacer?**

- ¿Qué razones lo mueven a encontrar paz en su vida?
- ¿En cuál de los consejos de **Súper-alimentos que combaten el cáncer** están enfocados sus pensamientos ahora?
- ¿Cuál será su primer paso?

## 5 min... Decisión grupal, afirmación y oración para concluir la sesión

**Oración y afirmación:** El poder divino y la práctica diaria cambian el cerebro.

**Oración:** "¡Dios mío, gracias por tu poder y fortaleza, para que pueda alcanzar el éxito!"

**Promesa:** "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Filipenses 4:13.

**Afirmación:** "¡Gracias a Dios por mi peregrinaje hacia la libertad y hacia una mejor salud física, mental y espiritual!"

- Invite a los participantes a revisar su folleto.
- Culmina la sesión con una oración.

**Folleto:** *Balanced Living Tract* (Spanish): **Súper-alimentos que combaten el cáncer** © 2017

LifestyleMatters. El presente material solo se puede utilizar en conformidad con el acuerdo de la licencia.

[www.lifestylematters.com](http://www.lifestylematters.com) LifestyleMatters®, 1-866-624-5433