

# Medidas para prevenir el cáncer de colon



Llevar una **dieta rica en fibras**, especialmente vegetales y frutas varias veces por día.



Disminuir la ingesta de **carnes rojas y grasas** de origen animal.



Limitar las calorías de la dieta y mantener el **peso corporal adecuado**.



Hacer regularmente **actividad física**.



**Disminuir** la ingesta de **bebidas alcohólicas**.



**No fumar.**