

OCTUBRE ES CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama se puede desarrollar debido a muchos factores. Lo que comemos puede reducir la posibilidad de desarrollar cáncer de mama y posiblemente reducir la progresión o la recurrencia.



Intente consumir 8 o más porciones de frutas y verduras muy coloridas todos los días. Una ración es un puñado.



Incluya frutas y verduras de color rojo, blanco, azul, violeta, naranja, amarillo y verde, especialmente las verduras "crucíferas" como el brócoli, la coliflor, el repollo y las coles de Bruselas. (Las verduras en escabeche pueden no ser protectoras).



Sea físicamente activo para ayudar a alcanzar y / o mantener un peso saludable



Disfrute de grasas saludables como la grasa monoinsaturada de nueces, aguacates, aceite de oliva y aceite de canola.



Trate de AMAR los alimentos ALTOS EN FIBRA como frijoles / legumbres, semillas, granos integrales



Incluya proteínas en cada comida. Trate de incluir proteínas vegetales como los frijoles. El pescado y la carne roja magra también son excelentes fuentes de proteínas.



Apunta a alimentos sin procesar **. Sí, es posible que nos gusten los "pasteles tostados", pero las tostadas de trigo integral con mermelada de higos son simples, ricas en fibra y sabrosas.



Beba muchos líquidos; el té verde puede ser protector.

** ¿Qué significa "procesado" y por qué se piensa que es malo?

"Procesado" significa que un alimento original, como una papa, ha sido manipulado de alguna manera para ser empacado. Esto podría incluir lavar, limpiar, picar, calentar, blanquear, cocinar, enlatar, congelar y secar. A menudo, se agregan azúcar, sal, colores y sustancias para proteger la frescura, mientras que se pierden fibras saludables y algunas vitaminas. Trate de seleccionar alimentos integrales reales. Algunos procesos, como congelación y enlatado, son útiles.