

OCTUBRE ROSA

concientización sobre el

CÁNCER DE MAMA

Para reducir tú riesgo de padecer cáncer de mama se recomienda

Tener una alimentación
**rica en fibra y baja en
carbohidratos**



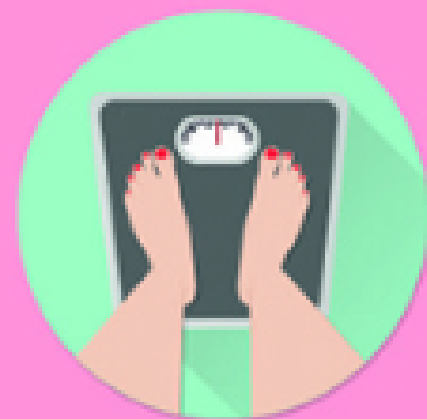
Reducir la cantidad de
**grasas animales
y grasas trans**



Realizar de 30 a 60 minutos
de **actividad física**
todos los días



**Mantener
un peso
adecuado**



Evitar el alcohol
o beber moderadamente
(menos de 15/g al día)



No fumar



**La detección oportuna aumenta las
posibilidades de curación y sobrevida**

