

8 de marzo

Día Internacional de la Mujer

*Alimentos que han demostrado
beneficios para la salud de la mujer:*

➤➤➤ Alimentos ricos en fitoestrógenos

Semillas de linaza ➤➤➤

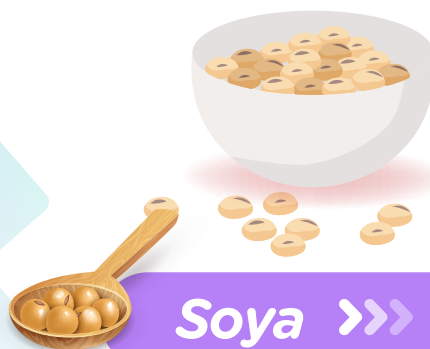


*Tienen efectos potenciales
para la prevención y el
tratamiento de cáncer de
mama.*



*Deben consumirse molidas y/o
hidratadas para aprovechar los
nutrientes de manera óptima.*





Soya >>>

Aliado en la disminución de los efectos secundarios típicos de la menopausia y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.



Nueces >>>

El consumo diario de 1 puñado de nueces (maní, almendras, pecanas, etc), tiene efectos protectores contra el cáncer de mama.



Es muy importante incrementar la ingesta diaria de fibra. Esto se puede lograr a través de la inclusión de alimentos como:



Avena, salvado de trigo o avena, panes integrales, legumbres y frutas con cáscara

Patterson RE. Flaxseed and breast cancer: what should we tell our patients? J Clin Oncol [Internet]. 2011 Oct 1;29(28):3723–4. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21900107>
 Michael Greger M.D. What Women Should Eat to Live Longer. NutritionFacts.org[Internet]. 2012;9:1. Available from: <https://nutritionfacts.org/video/what-women-should-eat-to-live-longer/>
 Su X, Tamimi RM, Collins LC, Baer HJ, Cho E, Sampson L, et al. Intake of fiber and nuts during adolescence and incidence of proliferative benign breast disease. Cancer Causes Control [Internet]. 2010 Jul 14;21(7):1033–46. Available from: <http://link.springer.com/10.1007/s10552-010-9532-7>