



Luchemos >>>>

CONTRA EL CÁNCER
y el tabaquismo



¿Cómo podemos
REDUCIR EL RIESGO
de cáncer de mama?



**Limitar el consumo
de alcohol** dentro de
la dieta



**Realizar actividad
física**, mínimo 30
minutos al día



**Evitar el sobrepeso
y la obesidad**



**Optar por una dieta
saludable** rica en frutas,
verduras, legumbres,
cereales integrales y
frutos secos.



**Evita los alimentos
ultraprocesados**



Luchemos >>>>> CONTRA EL CÁNCER

» ¿Sabías que el cigarro causa muchos tipos de cáncer?



La primera medida para prevenir el daño a nuestras células es eliminar el cigarro. Además, protejámoslas con una buena alimentación

El tabaquismo genera miles de compuestos químicos que producen oxidación celular y cáncer a diferentes órganos



FRUTAS

Contienen pigmentos con acción **antioxidante, anticancerígena y antiinflamatoria**



VERDURAS

Por ejemplo: las alcachofas contiene polifenoles con **potente acción antioxidante**



FRUTOS SECOS

Ricos en vitamina E, además de contribuir con el sistema inmune, **también actúan como antioxidantes**



CHOCOLATE

El cacao contiene componentes bioactivos favorables para la **prevención del daño celular**