



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Alimentación saludable para reducir el riesgo de padecer cáncer de mama

Si bien ningún alimento o dieta puede prevenir o causar cáncer de mama, existen ciertas opciones que puede elegir para reducir el riesgo de padecerlo.

Alcance y mantenga un peso saludable

Tener sobrepeso puede aumentar su riesgo de padecer muchas enfermedades crónicas, incluido el cáncer de mama después de la menopausia. Hable con su nutricionista dietista clínico, su médico o su enfermero, si le interesa bajar de peso.

Limite la cantidad de alcohol que toma

Beber más de 7 copas de bebidas alcohólicas por semana puede aumentar su riesgo de contraer cáncer de mama. Si bebe alcohol, limite la cantidad. Un trago equivale a lo siguiente:

- 12 onzas o 355 ml de cerveza

- 5 onzas o 148 ml de vino
- 1.5 onzas o 44.4 ml de bebida blanca

Pruebe estos consejos para limitar la cantidad de alcohol que bebe:

- Diluya las bebidas alcohólicas con agua con gas.
- Reserve las bebidas alcohólicas para ocasiones especiales, como cumpleaños o aniversarios.
- Pruebe seltzer con limón o infusiones de hierbas sin azúcar.

Sugerencias para comer de manera saludable

Limite los azúcares añadidos

Como los refrescos y otras bebidas endulzadas.

Limite los carbohidratos refinados

Como los productos horneados, papas fritas y pan blanco.

Disminuya el tamaño de las porciones

Coma hasta que se sienta satisfecho, pero no muy lleno.

Lleve un diario alimenticio

Lleve un registro escrito de lo que come.

Coma una dieta que consista principalmente en

verduras

Elija una variedad de verduras, frutas, proteínas magras y granos ricos en fibra, como trigo integral, avena, cebada y quinoa.

Limite las carnes procesadas y rojas

Como el tocino, las salchichas, las carnes frías, el pepperoni y el jamón.

Para programar una cita con un nutricionista dietista clínico en Evelyn H. Lauder Breast and Imaging Center, llame al 212-639-7312.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Healthy Eating to Reduce Your Risk for Breast Cancer - Last updated on June 24, 2020

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center