Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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 o evite el consumo de alcohol

Los estudios demuestran que beber pequeñas cantidades puede aumentar el riesgo de tener cáncer de mama. El tipo de bebida alcohólica no importa. El riesgo aumenta mientras mayor sea el consumo de alcohol.

Una de las formas de reducir el riesgo de tener cáncer de mama es dejar de consumir alcohol por completo. Si bien es mejor no consumir nada de alcohol, sabemos que no todas las personas podrían sentirse bien con esto.

Si usted elige beber alcohol, limite la cantidad que consume. 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 el consumo de alcohol o dejar de consumirlo por completo:

- Agregue soda o agua con gas a sus bebidas alcohólicas. De esta manera, las diluirá y no consumirá tanto alcohol.
- Reserve las bebidas alcohólicas para ocasiones especiales, como cumpleaños o aniversarios.
- En lugar de consumir bebidas alcohólicas, pruebe tomar soda con limón o infusiones de hierbas sin azúcar.

Consejos 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.

Lleve 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 September 6, 2024
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center