



 FITMYLEGS

# GUÍA NUTRICIONAL

PARA PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA



El cáncer de mama es una de las enfermedades más comunes entre las mujeres, y aunque no siempre se puede prevenir, existen hábitos alimenticios que pueden ayudar a reducir el riesgo. Aquí tienes algunos consejos nutricionales clave:



# 1. Aumenta el Consumo de Alimentos Ricos en Fitoquímicos



Los fitoquímicos son compuestos naturales que se encuentran en las plantas y que tienen propiedades anticancerígenas. Consumir alimentos ricos en fitoquímicos puede ayudar a proteger contra el cáncer de mama.

- Verduras crucíferas: Brócoli, coliflor, col rizada y coles de Bruselas contienen sulforafano, que puede ayudar a desintoxicar el cuerpo y reducir el riesgo.
- Frutas y verduras de colores vivos: Fresas, zanahorias, tomates, espinacas y remolachas son ricos en antioxidantes como los carotenoides y flavonoides.

## 2. Opta por Grasas Saludables



No todas las grasas son iguales, y algunas tienen efectos protectores frente al cáncer.

- Ácidos grasos omega-3: El pescado graso como el salmón, las sardinas y el atún es una fuente rica en omega-3, que pueden reducir la inflamación y el riesgo de cáncer de mama.
- Aceite de oliva extra virgen: Rico en antioxidantes y grasas monoinsaturadas, puede ayudar a reducir el riesgo de tumores mamarios.

# 3.

## Evita el Consumo Excesivo de Alcohol



El alcohol está asociado con un mayor riesgo de cáncer de mama, ya que puede aumentar los niveles de estrógeno en el cuerpo.

- Limita el consumo de alcohol a no más de una bebida al día, o evita completamente si tienes antecedentes familiares de cáncer de mama.

# 4.

## Prioriza los Alimentos Ricos en Fibra



Una dieta rica en fibra puede ayudar a regular los niveles de estrógeno, reduciendo así el riesgo de cáncer de mama.

- Cereales integrales: Avena, quinoa, arroz integral y pan integral son excelentes fuentes de fibra.
- Legumbres: Las lentejas, los garbanzos y las judías no solo aportan fibra, sino que también contienen proteínas vegetales saludables.

# 5.

## Controla el Consumo de Azúcar y Alimentos Procesados



Los altos niveles de azúcar en la sangre y el consumo de alimentos ultraprocesados están relacionados con un mayor riesgo de cáncer de mama.

- Evita los alimentos altamente procesados: Galletas, pasteles, y alimentos con harinas refinadas. En su lugar, elige opciones integrales y naturales.
- Reduce el consumo de bebidas azucaradas: Los refrescos y jugos industriales pueden elevar los niveles de insulina y aumentar el riesgo.

# 6.

## Consume Suficientes Alimentos Ricos en Calcio y Vitamina D



Tanto el calcio como la vitamina D juegan un papel importante en la salud de los huesos y pueden estar asociados con una menor incidencia de cáncer de mama.

- Fuentes de calcio: Lácteos bajos en grasa, almendras, tofu y verduras de hojas verdes como la espinaca.
- Vitamina D: Además de la exposición solar, consume alimentos como el salmón, las yemas de huevo y el hígado.



# 7.

## Incluye Soja en tu Dieta con Moderación



La soja contiene isoflavonas, que son fitoestrógenos, compuestos que pueden imitar al estrógeno natural del cuerpo. Aunque ha habido controversia sobre su consumo, la evidencia actual sugiere que consumir productos de soja en cantidades moderadas puede ser beneficioso.

- Fuentes saludables: Tofu, tempeh, edamame y leche de soja sin procesar.

# 8.

## Mantén un Peso Saludable



El sobrepeso y la obesidad, especialmente después de la menopausia, aumentan el riesgo de cáncer de mama. Controlar el peso a través de una dieta equilibrada y ejercicio regular es fundamental.

- Planifica comidas balanceadas: Incluye proteínas magras, carbohidratos integrales y grasas saludables en cada comida para mantener el equilibrio hormonal.

## Conclusión:

La prevención del cáncer de mama no depende solo de un único alimento o grupo de alimentos, sino de un patrón alimenticio saludable y equilibrado. Adopta una dieta rica en frutas, verduras, grasas saludables y fibra, mientras evitas los excesos de azúcar, alcohol y alimentos procesados.

Recuerda que además de la nutrición, mantener un estilo de vida activo y controlar el estrés también son claves para reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama.