

Manifiesto por los hábitos
en la prevención del
Cáncer de Mama

Pequeños cambios,
grandes avances

Pequeños cambios, grandes avances



Seguir una **dieta saludable**: limitar los alimentos altos en calorías (ricos en azúcar o grasas) y las bebidas azucaradas, limitar el consumo de carne roja y los alimentos con alto contenido en sal y aumentar el consumo de **pescado, legumbres, verduras, fruta, frutos secos y aceites vegetales**.

Prevenir el sobrepeso y la obesidad.



Evitar el sedentarismo y fomentar la **práctica diaria de ejercicio moderado**.

Suprime el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas



Participar en las **campañas de cribado mamográfico** poblacional.

Con el aval de: