

# Cambiar tu estilo de vida...

ayuda a prevenir el cáncer de mama



✓ *Consume ácido fólico*



✓ *Realiza actividad física todos los días de la semana (de 30 a 60 minutos)*



✓ *Aumenta el consumo de cereales integrales*



✓ *No fumes y disminuye el consumo de alcohol*

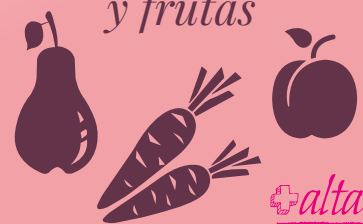


✓ *Ten una dieta baja en grasas animales*



✓ *Amamantar también te protege*

*y alta en verduras y frutas*



*Octubre, mes de sensibilización sobre el cáncer de mama*

Fuente NOM-041-SSA2-2011



Instituto Nacional de Salud Pública