

Dieta y Nutrición

Comer más alimentos integrales y menos alimentos procesados puede reducir el riesgo de cáncer de mama y otras enfermedades crónicas.

Resumen Científico

Cuanto más limitemos el consumo de carne procesada y alimentos con alto contenido de grasas saturadas, sal y azúcar.

— y aumentemos el acceso de nuestras comunidades a alimentos integrales y frescos—más podremos abordar los factores de riesgo múltiples del cáncer de mama, como el peso corporal, el microbioma y la inflamación.

¿Qué puedo hacer por mi propio cuerpo y mi salud?

Está científicamente respaldado que seguir una dieta basada principalmente en alimentos integrales, frescos y no procesados ayuda a prevenir el cáncer de mama y a mejorar la salud general. Las verduras, las frutas, la fibra dietética y las proteínas de origen vegetal pueden constituir una comida sencilla y nutritiva. Trate de comer menos carne roja y procesada, alimentos altamente procesados y alimentos que contienen hormonas que promueven el crecimiento o pesticidas.

¿Qué puedo hacer para apoyar la salud de mi familia, mis amigos, y mi comunidad?

Comer alimentos culturalmente nutritivos es más fácil y divertido con un grupo. Involucre a sus amigos y familiares en la planificación y preparación de comidas en conjunto. Haga que las visitas a mercados de agricultores sean una salida semanal. Pasa más tiempo en la sección de frutas y verduras en el mercado. El Programa de Incentivos Saludables del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) proporciona fondos adicionales para alimentos saludables, lo que ayuda con el presupuesto de los alimentos.

La publicidad de alimentos procesados y la disponibilidad fácil hacen que sea difícil elegir opciones más nutritivas. Los alimentos frescos pueden ser más difíciles de acceder y más caros en las comunidades marginadas. Por ejemplo, a pesar de que California produce casi la mitad de las frutas y verduras del país, 1 de cada 8 californianos carece de acceso a los alimentos que necesitan para llevar una vida sana y activa.

Podemos trabajar juntos para derribar estas barreras alimentarias, a través de la organización comunitaria para aumentar las opciones de alimentos saludables en las tiendas locales y solicitando SNAP o el programa equivalente de su estado para hacer que los alimentos saludables sean más asequibles.

¿Cómo puedo ayudar a abogar y apoyar el cambio eliminar las barreras a la salud?

Existe una gran necesidad y un potencial aun no explorado para hacer que los alimentos saludables estén fácilmente disponibles. Podemos garantizar que todos tengan acceso equitativo a alimentos culturalmente apropiados, nutritivos y asequibles.

Estas son algunas formas en que podemos tomar medidas a nivel de sistema para reducir el riesgo de cáncer de mama:



Colaborar con el liderazgo de la comunidad para implementar iniciativas locales que apoyen los productos frescos asequibles en las tiendas de la esquina, bodegas y mercados comunitarios.



Apoyar los esfuerzos para compartir el exceso de alimentos cultivados localmente (por ejemplo, intercambios de alimentos) y garantizar que los mercados de agricultores sean asequibles para las comunidades locales con acceso limitado a productos frescos.



Proporcionar apoyo para los jardines comunitarios (por ejemplo, educación y capacitación, semillas, suelo limpio, manejo natural de plagas y herramientas de jardinería).



Conéctese con los funcionarios de la ciudad y los legisladores para crear zonas de amortiguamiento que limiten la densidad de establecimientos de comida rápida poco saludables alrededor de las escuelas.



Apoye los programas que brindan programas gratuitos de desayuno y almuerzo saludable sin requisitos de ingresos a los estudiantes de K-12 cuando la escuela está en sesión y durante las vacaciones de verano.



Ayude a reunir e incorporar recomendaciones por parte de los estudiantes para proporcionar programas de almuerzos escolares saludables que los estudiantes quieran comer.



Obtenga más información y participe.

¡JUNTOS PODEMOS HACER QUE SUCEDA EL CAMBIO!

Breast Cancer Prevention Partners (BCPP) es la principal organización de defensa basada en la ciencia que trabaja para prevenir el cáncer de mama mediante la eliminación de nuestra exposición a sustancias químicas tóxicas y otras exposiciones ambientales relacionadas con la enfermedad.

