

Le presentamos formas de comer alimentos saludables, estar activa y mantener un peso saludable. Estos ayudan a disminuir la posibilidad de que el cáncer de mama regrese o contraiga otros tipos de cáncer. Hable con su dietista o médico sobre los objetivos de nutrición y ejercicio que sean mejores para usted.

**Haga 30 minutos o más de ejercicio la mayoría de los días.**

- Intente practicar ejercicio por lo menos 4 días a la semana.
- Haga cosas que aumenten su ritmo cardíaco.
- Recuerde que no tiene que ser todo a la vez.  
(Ejemplo: haga una caminata rápida durante 15 minutos por la mañana y otra por la noche.)

**Estire y fortalezca su cuerpo.**

- Realice actividades como el yoga para estirar los músculos.
- Levante pesas ligeras o use una banda de resistencia para fortalecer sus músculos.
- Intente practicar actividades que estiren y fortalezcan sus músculos 2 días a la semana. Esto ayuda a reducir las lesiones y el dolor. También mejora el rango de movimiento.

**Mantenga un peso saludable.**

- Si tiene sobrepeso, intente perder de 1-2 libras por semana.
- Asegúrese de que la pérdida de peso ocurra lentamente con el tiempo. Más de 1-2 libras por semana puede significar pérdida muscular en lugar de grasa.
- Recuerde que perder un 5-10 % de su peso corporal puede reducir el riesgo de muchas enfermedades.

**Coma alimentos que sean ricos en fibra.**

- Recuerde que los adultos necesitan de 25-35 gramos de fibra diariamente de alimentos de origen vegetal.
- Trate de comer 3 tazas de vegetales sin almidón cada día, como espinaca, calabaza, pimientos y brócoli.
- Elija diferentes frutas y verduras de colores. Estas son buenas fuentes de vitaminas y nutrientes.
- Consuma 2 tazas de fruta en su dieta cada día. Una manzana, plátano o naranja equivalen aproximadamente a 1 taza.
- Elija granos integrales, como pasta de trigo integral y pan de trigo, en lugar de pasta blanca o pan blanco.
- Recuerde que los frijoles, nueces y semillas, como por ejemplo, las semillas de linaza, son buenas fuentes de fibra.

**Coma alimentos que sean bajos en grasa.**

- Recuerde, 50 gramos de grasa por día es el objetivo general.
- Limite los alimentos con grasas saturadas y trans no saludables como lácteos, carnes, alimentos fritos y algunos alimentos envasados.
- Elija alimentos con grasas saludables e insaturadas, como aceites de oliva y canola, nueces, semillas, aguacates, pescado y linaza.
- Trate de comer al menos 2 porciones de pescado a la semana. Una porción es de 4 onzas o 3/4 taza, el tamaño de la palma de una mano.

**Limite los alimentos y bebidas azucaradas.**

- Elija alimentos con azúcares naturales, como las frutas, si quiere algo dulce.
- Revise las etiquetas de los alimentos para verificar los azúcares añadidos. El objetivo para la mayoría de las mujeres es menos de 25 gramos de azúcar agregada por día.
- Tenga cuidado con el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, el azúcar moreno, el azúcar de caña evaporada o la miel.
- Elija el agua más a menudo, luego otras bebidas sin azúcar.

**Elija carnes saludables.**

- Limite las carnes rojas como la carne de res, cerdo y cordero. Intente consumir menos de 18 onzas por semana.
- Elija opciones de carne magra la mayor parte del tiempo, como pollo y pescado.
- Limite las carnes procesadas, como el tocino, salchichas, jamón, carnes frías y perros calientes.
- Evite las carnes procesadas con nitrato o nitritos químicos.

**Preste atención a la cantidad de sal que come.**

- Recuerde que menos de 2,000 miligramos por día es lo mejor.
- Condimente los alimentos con hierbas y especias en lugar de sal de mesa.
- Limite los alimentos procesados con sodio, como los productos horneados y la sopa enlatada.

**Beba muchos líquidos saludables.**

- Elija beber agua con mayor frecuencia.
- Manténgase hidratada. Beba lo suficiente como para no tener sed y su orina sea clara o de color amarillo claro.
- Limite el consumo de alcohol. Ingiera dos bebidas por día si es hombre o una bebida por día si es mujer.

**Preste atención antes de tomar vitaminas o suplementos.**

Comer una variedad de alimentos saludables es la mejor manera de obtener nutrientes. Algunas personas son alérgicas o no pueden tolerar ciertos alimentos. Esto puede hacer que sea difícil obtener una nutrición adecuada. Un dietista o un médico pueden ayudarle a saber si necesita vitaminas o suplementos. *Hable con su médico antes de tomar vitaminas o suplementos. Pueden interferir con algunos medicamentos para el cáncer.*

**Obtenga más información.** Nuestros dietistas y especialistas en ejercicio en el Centro de Salud y Bienestar Integral le brindan planes personales basados en el diagnóstico y las necesidades de salud de un paciente durante y después del tratamiento en el Huntsman Cancer Institute. **801-587-4585 • [huntsmancancer.org/wellness](http://huntsmancancer.org/wellness)**