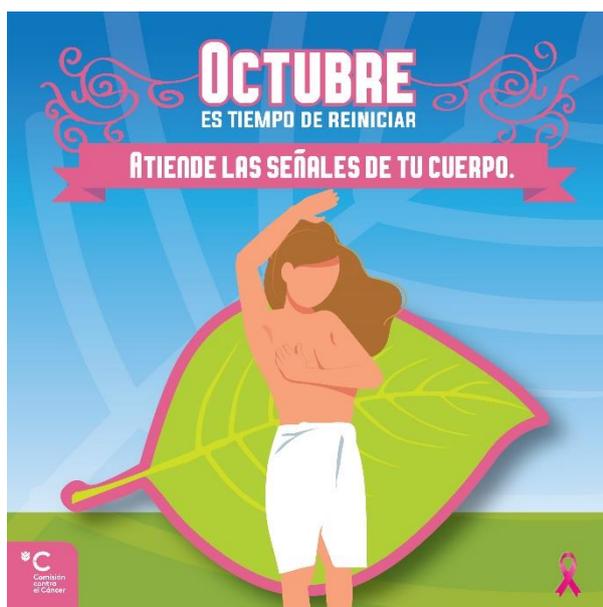
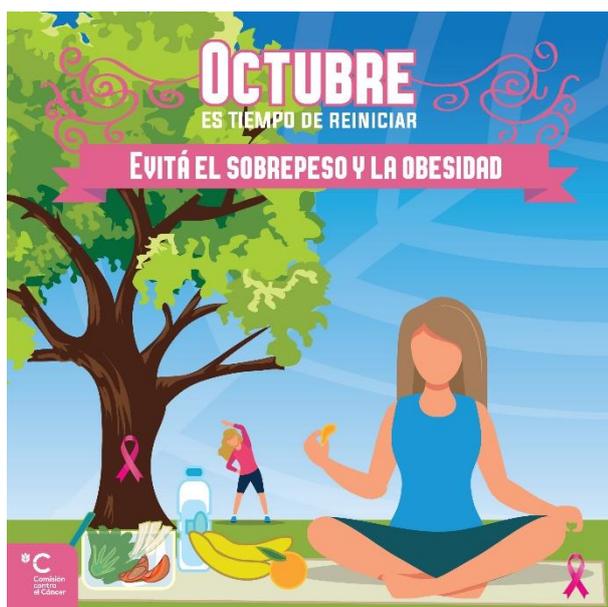
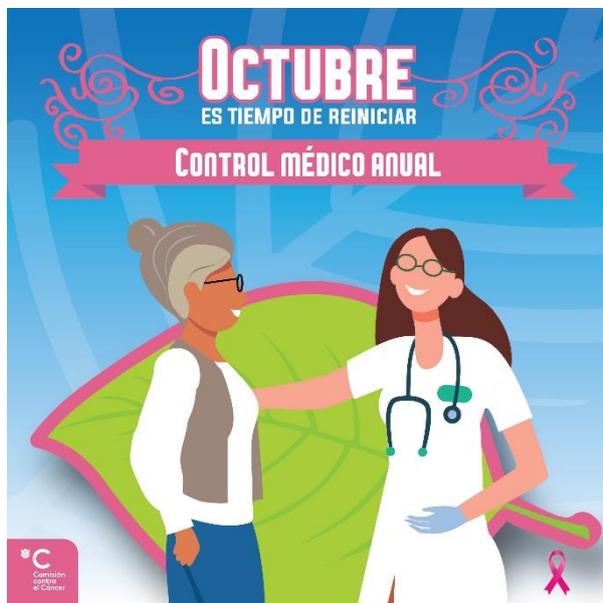


19/10: Día Mundial de Lucha contra el Cáncer de Mama

Consejos a tener en cuenta:



Además, se recomienda comer más frutas y verduras, disminuir el consumo de azúcares, alimentos ultraprocesados, grasas saturadas y trans, y evitar el consumo de alcohol.

En su portal la organización tiene disponible un recetario llamado “Una vuelta a la cocina con sabores de Uruguay”, donde se pueden consultar 45 recetas saludables y fáciles de preparar ([acceder](#)).

El cáncer de mama detectado a tiempo es curable, por lo que en este día recordamos la importancia de realizarse el control médico anual y de incorporar a nuestra vida cotidiana aquellas actividades o acciones que nos ayudan a disminuir el riesgo de desarrollarlo.

Fuente: Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer. Campaña 2021: Octubre. Es tiempo de reiniciar. <https://www.comisioncancer.org.uy/Ocultas/Nuestra-campana-2021--Octubre--Es-tiempo-de-reiniciar--uc286> Recuperado el 05/10/2021