

Perder NÓ ES UNA opción

·GANEMOS AL CÁNCER·

Hábitos saludables para prevenir el cáncer



Consume diariamente tres raciones de frutas y dos de verduras.



Evita el sobrepeso y la obesidad.



Reduce el consumo de azúcar, sal y grasas saturadas.



Protégete de los rayos solares entre las 10 a. m. y 4 p. m.



Realiza ejercicios por lo menos 30 minutos diarios.



Evita el consumo de tabaco y alcohol.

Acude a tu chequeo preventivo para descartar los diferentes tipos de cáncer, **así no tengas síntomas.**

#UnamosLazos