

## Taller Medidas para la prevención del cáncer de mama

El 7 de enero del 2018, se realizó el taller medidas para la prevención del cáncer de mama, en el lugar que ocupa la asociación civil manos que protegen A.C.. El objetivo es para saber las medidas preventivas para evitar tener cáncer de mama, utilizando una adecuada alimentación, el curso fue impartido por el médico Oncólogo Jaime Tec Chan de la ciudad de Mérida Yucatán . En este taller se realizaron listas de alimentos que si debemos consumir y los que no debemos consumir, así también, se realizó la exposición de tipos de nutrientes esenciales, dieta balanceada y los tipos de ejercicios y rutinas que se pueden realizar a diariamente.



**Elaboró:** María Imelda Cohuo Chan y Lidia Serralta Peraza, 12 enero 2018.