

The background is a light pink color with various vegetable illustrations and purple ribbons. At the top, there is a slice of tomato, a cucumber slice, and a whole tomato. A large purple ribbon flows from the top left, loops around the central tomato, and continues towards the right. Another purple ribbon flows from the bottom left, loops around a tomato, and continues towards the right. There are also several green leaves scattered throughout. The title 'Recetario de vida' is written in a purple cursive font, with 'de vida' in a yellow sans-serif font below it.

Recetario de vida

Todo se cocina con la autoexploración

acros®



AQUÍ

LOS INGREDIENTES SECRETOS

SON AMOR Y

AUTO  CUIDAD 



ÍNDICE

RECETARIO DE VIDA

08

ESTO ES LO QUE NECESITAS SABER SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

¿Qué es el cáncer?

¿Qué es un tumor?

¿Qué es el cáncer de mama?

Así comienza el cáncer de mama

¿Qué causa el cáncer de mama?

18

LO BUENO DE LA DETECCIÓN OPORTUNA DEL CÁNCER DE MAMA

¿Cómo detectar el cáncer de mama?

Autoexploración: una receta al alcance de tus manos

Exploración clínica de mamas: una receta hecha por los expertos

Mastografía: una súper receta con vista de rayos X

¿Cuáles son los síntomas para acudir con un especialista?

¿Cómo se diagnostica el cáncer de mama?

¿El cáncer de mama tiene un tratamiento?

¿Qué hacer cuando se da un diagnóstico positivo a cáncer?

¿Cómo abordar el tema con los seres queridos?

¿Cómo puedo lidiar con mis emociones?

54 LA ALIMENTACIÓN CLAVE EN TODA ENFERMEDAD

¿Necesitas una alimentación especial contra el cáncer?

¿Cómo lograr tener una dieta rica, saludable y variada?

Menú de recetas muy mexicanas y saludables

Ensalada verde con pepita de calabaza
Sopa de pollo con garbanzos
Ensalada de atún y frijol con aderezo de aguacate
Chiles poblanos rellenos de esquites
Enchiladas de cacahuete con plátano macho

Menú para todos los días:

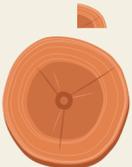
Cocina saludable

Ensalada mixta
Caldo de verduras de invierno
Tacos de verduras y pollo
Tacos de champiñones, espárragos y aguacate
Atún a la mexicana

89 FUNDACIÓN CIMA

¿Qué es Fundación CIMA?

Contacto de la Fundación CIMA

LA COCINA ES EL CORAZÓN
DE LA ~~CASA~~
AUTEXPLORACIONÓN

Recetario de Vida: su relevancia

Te presentamos el *Recetario de Vida*, una guía pensada en dar información sencilla y muy clara sobre la prevención de una enfermedad que llega muchas veces sin darnos cuenta: **el cáncer de mama**.

Aquí resolveremos tus inquietudes sobre qué es este padecimiento, cómo puedes detectarlo a tiempo y prevenirlo de una manera tan fácil de digerir como seguir una receta para preparar un jugo de naranja. Además, te explicaremos cuáles son los ingredientes más valiosos para lograr una serie de recetas saludables, ya que una buena alimentación es parte de una vida sana.

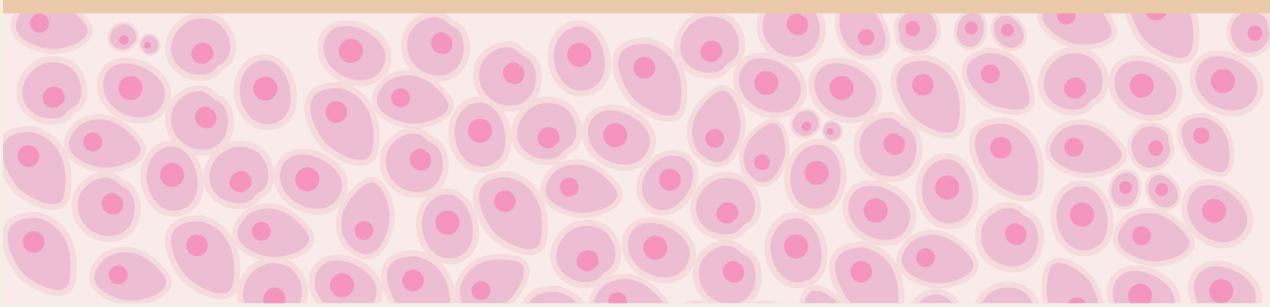
Este recetario se logra gracias a **Acros**, la *marca de electrodomésticos* que por más de 75 años ha estado presente en Latinoamérica, y se ha inspirado en la familia y en sus momentos. Ahora unimos esfuerzos con **Fundación CIMA**, que por más de 20 años ha ayudado a *informar y disminuir las muertes por cáncer de mama en México*, reconociendo que uno de los desafíos más importantes es probar que el cáncer de mama no significa muerte.

En sí, muchos de los ingredientes de este recetario se centran en compartir información y en la toma de acciones para detectarlo oportunamente; pero también, es un reconocimiento para todas aquellas personas y sus familias, que enfrentan o han enfrentado esta enfermedad... ¡Aplaudimos enormemente toda su fortaleza!

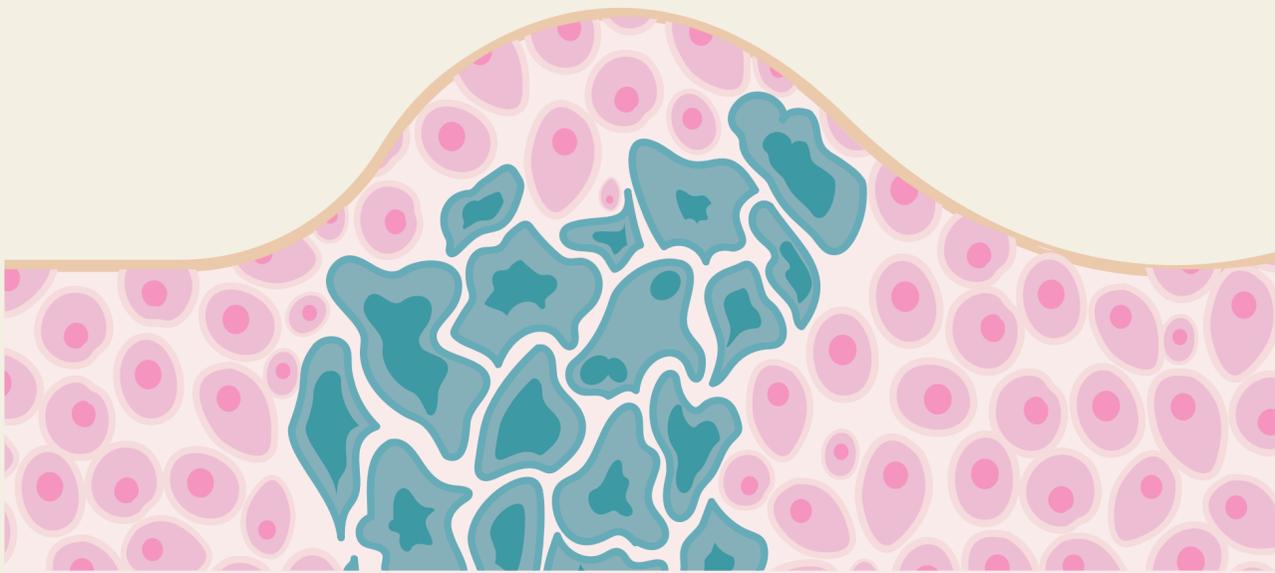
The logo for Acros, featuring the word "acros" in a bold, lowercase, sans-serif font, followed by a stylized infinity symbol.The logo for CIMA Fundación, featuring a stylized number "20" in a pink, cursive font, with the word "años" in a smaller font above the "10". Below this, the words "CIMA" and "FUNDACIÓN" are written in a bold, uppercase, sans-serif font.

A large, stylized pink ribbon graphic that loops and curves across the entire page, symbolizing breast cancer awareness. The background is a teal color with white line-art illustrations of various flowers and leaves scattered throughout.

**ESTO ES
LO QUE NECESITAS SABER
SOBRE EL
CÁNCER DE MAMA**



Producción normal de células.



Producción de células aceleradas con presencia de un tumor.

TE HAS PREGUNTADO: ¿QUÉ ES EL CÁNCER?

Sabemos que no es una palabra muy fácil de digerir, y hasta asusta escucharla, pero para detectarlo a tiempo y reducir los factores de riesgo, **hay que conocerlo mejor.**

El cáncer es una **enfermedad que se origina por la multiplicación sin control de las células** en alguna parte de nuestro cuerpo, la cual puede llegar a extenderse en órganos distintos al que inicialmente afectó.

TOMA EN CUENTA:



La multiplicación de células es un proceso normal y sucede cuando nuestro cuerpo necesita reemplazar células que mueren o envejecen. Desafortunadamente a veces se altera este proceso y existen células que pueden llegar a multiplicarse sin control, lo cual genera las lesiones que conocemos como tumores.

PERO... ¿QUÉ ES UN TUMOR?

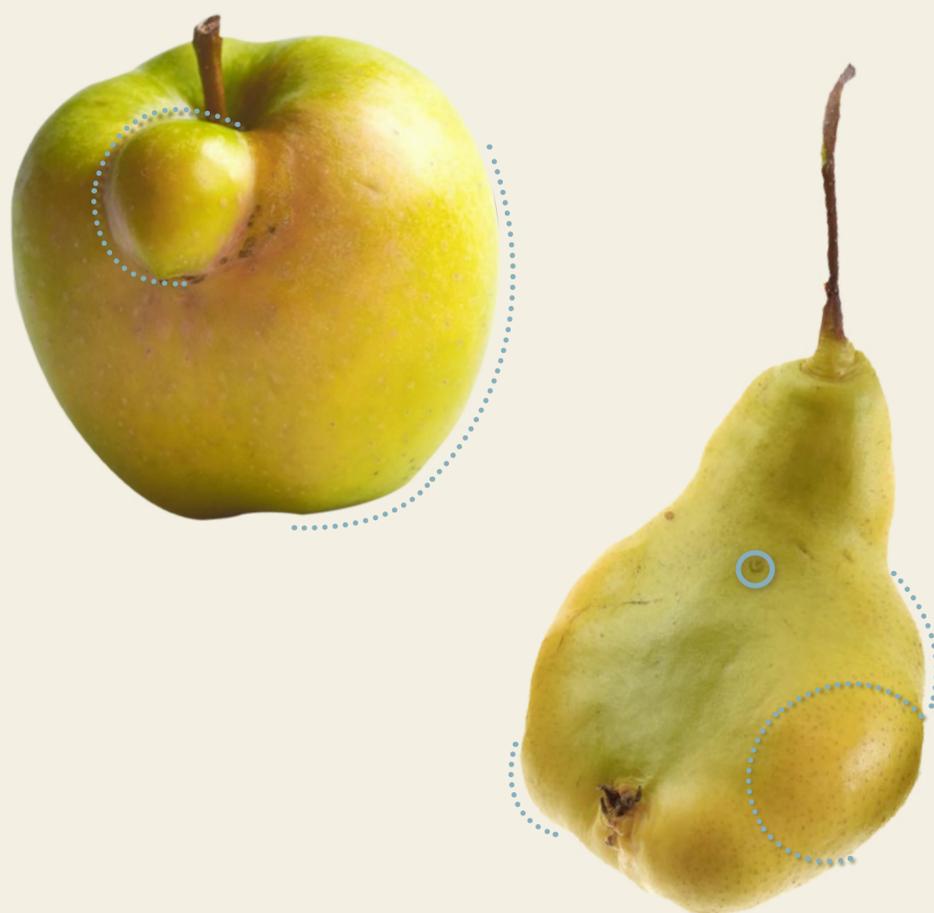
TUMOR:

Término médico utilizado para referirse a una alteración en los tejidos que al expandirse, inflamarse o aumentar de volumen, referimos coloquialmente como “bolita”, la cual puede aparecer en cualquier parte del cuerpo y amerita la consulta con un especialista: el **oncólogo**.

¡Tranquila!

Tumor no es igual a cáncer. Aunque es otra palabra que cuesta trabajo digerir, debemos entender que no todos son malignos (cancerosos), también hay benignos (no cancerosos), y estos últimos son más comunes de lo que piensas.

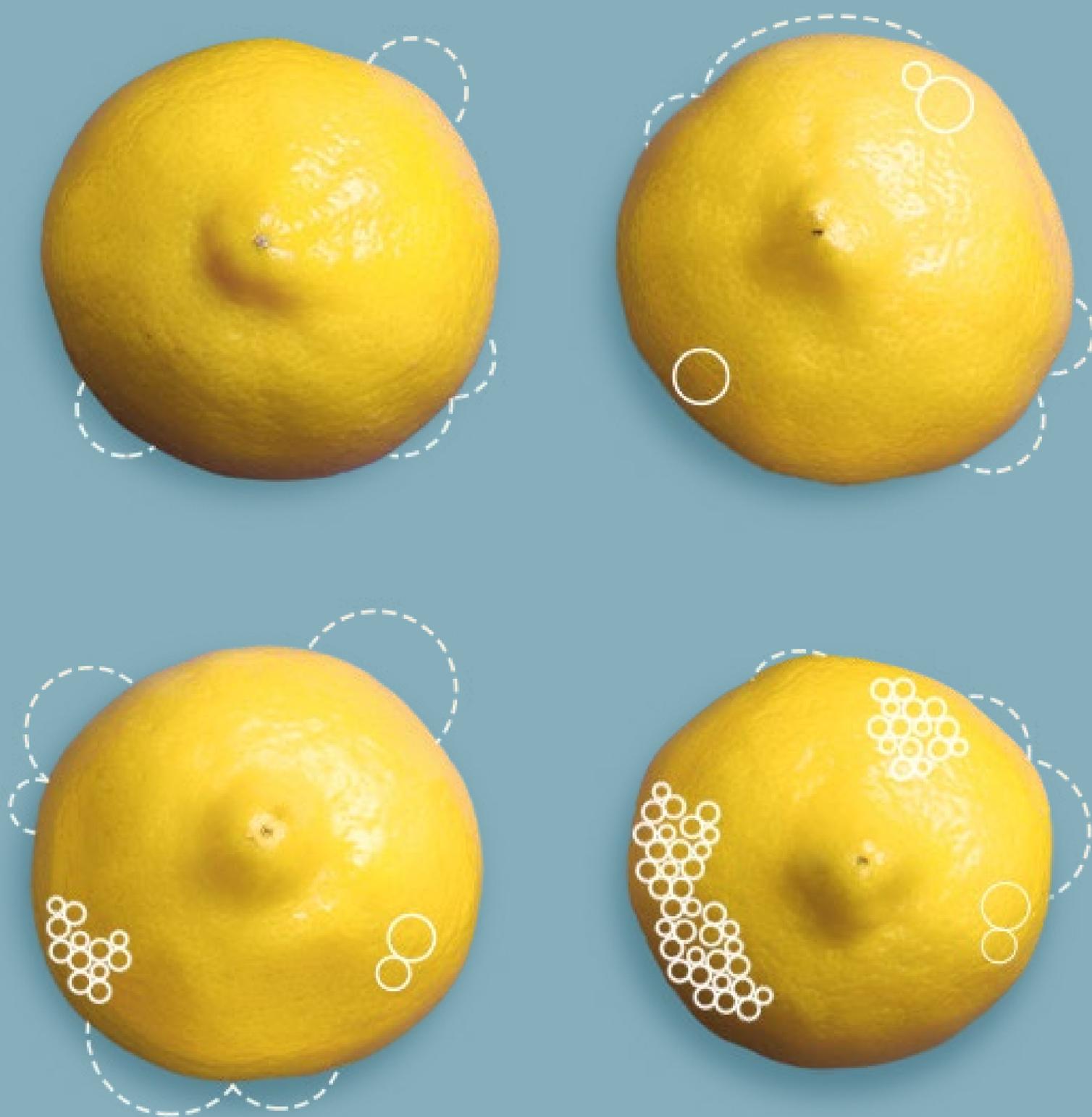
Algunos ejemplos de tumores benignos son: fibroadenomas, quistes, fibrosis y lipomas, y casi todas la mujeres los tienen particularmente en los senos.



«MIENTRAS SON PERAS O MANZANAS...
AUTOEXPLORACIÓN»

ENTONCES, ¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

Podemos decir que el cáncer de mama se origina cuando las células cancerosas en el seno se multiplican sin control, y a menudo pueden verse como un bulto de tejido.



Considera que no todos los tipos de cáncer de mama generan la típica “bolita”, algunos síntomas que te explicaremos más adelante pueden indicarte la existencia de una anomalía que debes tomar en cuenta para consultar al especialista y descartar esta enfermedad.

ASÍ COMIENZA EL CÁNCER DE MAMA

No importa si los senos son del tamaño de un melón, durazno, pera o hasta el de un frijol, todas las mamas constan de tres partes principales en su interior, y te las explicaremos a través de un limón:

Tejido conectivo: formado por tejido fibroso y adiposo (grasa).

Piel

Lobulillos: glándulas que producen la leche materna.

Pezón

Conductos: son los que llevan la leche al pezón.

Aréola

Te mostramos estas partes del seno porque en un 80% de los casos, el cáncer de mama comienza en los conductos que llevan la leche hacia el pezón (cánceres ductales), y entre el 10% y 15% de los casos, se originan en las glándulas que producen leche (cánceres lobulillares).

¿QUÉ CAUSA EL CÁNCER DE MAMA?

Explicar esto llega a ser un dilema tan complejo, como responder: ¿qué fue primero, el huevo o la gallina? La verdad es que **todavía no se conoce la receta exacta de esta enfermedad**, pero sí podemos decirte que tiene varios ingredientes, los cuales **doctores y especialistas han identificado como factores de riesgo claves** que contribuyen a la aparición de esta enfermedad.



Toma nota, y si cumples con uno o más de los factores de riesgo, es necesario que los consideres, para que los indiques a tu médico a la hora de tu revisión anual de mamas.

Recuerda que el cáncer de mama se puede curar si se detecta a tiempo y se trata adecuadamente.



En primer lugar, están **los factores de riesgo no modificables**, esos que **no podrás disminuir**, pero al tenerlos en cuenta te dan oportunidad de cuidarte más:



Ser mujer es tu primer factor de riesgo; aunque también se puede presentar en hombres, ellos representan entre el 1% y 2% del total de los casos. Sin embargo, suelen tener tasas más altas de mortalidad porque en su mayoría ignoran los síntomas y que lo pueden tener.



Edad: a mayor edad, hay mayor riesgo, pero esto no quiere decir que en mujeres u hombres jóvenes no aparezca.



Presentar la **primera menstruación antes de los 12 años** (menarca temprana).



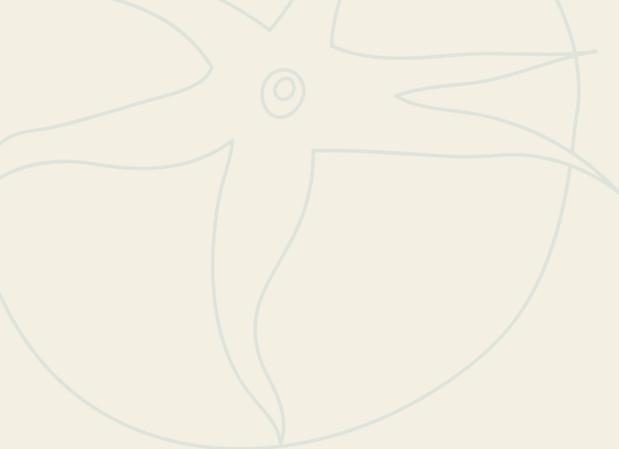
Menopausia tardía: inicio de la menopausia después de los 55 años.



Antecedentes familiares: el riesgo aumenta si se tiene un familiar de primer grado como tu mamá, hermana o hija, que haya sido diagnosticada con cáncer de mama. Es importante que sepas que solo entre el 5% y el 10% de los casos son hereditarios.



Ausencia de embarazo o lactancia.



También tenemos los **factores de riesgo modificables: ¡estos sí puedes controlarlos!**

-  Uso de **anticonceptivos hormonales** o terapias hormonales **durante la menopausia**: siempre debe hacerse bajo supervisión médica.
-  **Obesidad**: puedes **modificar tus hábitos alimenticios incluyendo** 1 o 2 **frutas** diarias (completas, no en jugo, no sin cáscara) y un porcentaje mayor de **verduras en tu dieta**, sería excelente que representaran el 60% de tu ingesta diaria; y que **disminuyas al máximo las bebidas y alimentos altamente azucarados o grasos**.
-  **Sedentarismo**: hacer ejercicio es más fácil de lo que crees, puedes realizar caminatas o subir escaleras, el punto es estar en movimiento.
-  **Dieta con alto consumo de grasas saturadas**: estás a **tiempo de empezar a reducirlas**.
-  **Consumo de bebidas alcohólicas**: la ingesta elevada incrementa el riesgo, **evita los excesos**.
-  **Fumar**: procura **reducir su consumo y dejarlo** cuanto antes, hay muchas opciones para lograrlo.

NUNCA FALTA LA PIEDRITA EN EL ARROZ,
POR ESO PREVEN CON
AUT  **EXPLORACION**  **N**



Roci

INSPIRADOS EN
LA **PREVENCIÓN**



The background is a solid pink color with various white line-art illustrations of flowers and leaves scattered throughout. A prominent feature is a large, stylized ribbon in shades of pink and purple that curves across the right side of the page. The text is centered in the lower-left quadrant.

**LO BUENO DE LA
DETECCIÓN
OPORTUNA
DEL CÁNCER DE MAMA**

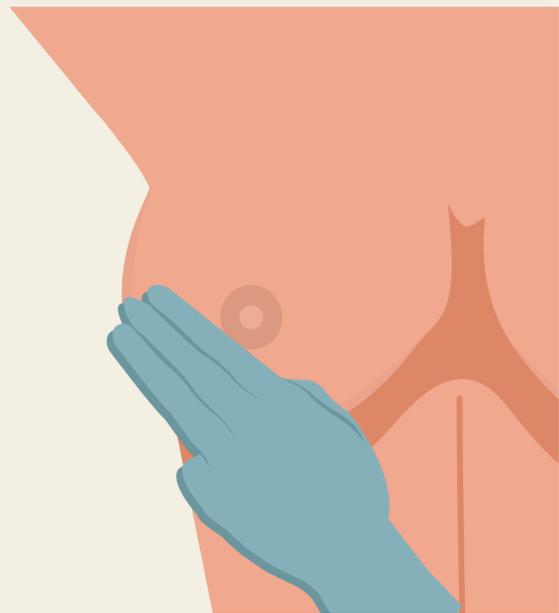
¿CÓMO DETECTAR EL CÁNCER DE MAMA?

De nada nos sirve preparar un jugo de naranja cuando una pieza está amarga y pasada. Por eso lo mejor y más importante, es detectar los problemas a tiempo, así como con el cáncer de mama, que al ser diagnosticado en etapas tempranas es curable y permite salvar las vidas de muchas mujeres que padecen esta enfermedad.

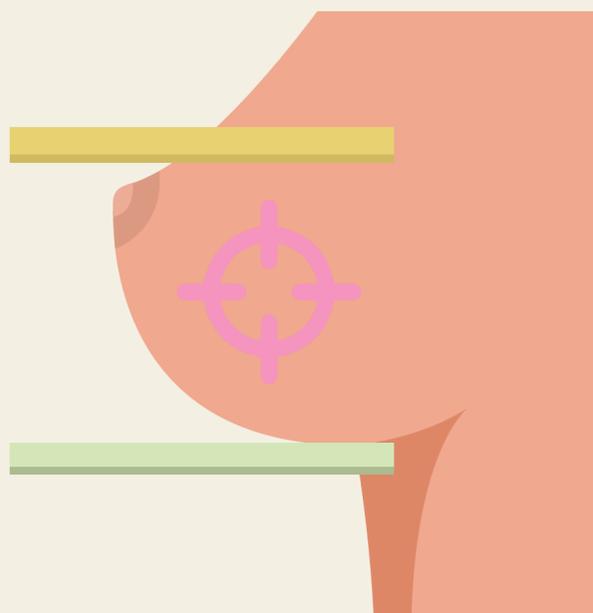
Existen **tres acciones principales para detectarlo oportunamente**, que se recomiendan a partir de ciertas edades:



La autoexploración



La exploración clínica



La mastografía



Pero antes que nada, queremos insistir en que **la base de toda detección y el primer paso de este Recetario de Vida es conocer tu cuerpo**, y aquí te contamos por qué es fundamental.

Justo como cuando vas al mercado y sabes identificar que un aguacate está verde, maduro, pasado o listo para comerse ese día, así de bien debes conocer tu propio cuerpo, porque **esta es la mejor forma para detectar algún cambio, molestia o síntoma** que ocurra en él.



Así como tu mamá o abuela te comparten sus consejos para mejorar una receta, nosotros creamos este **Recetario de Vida** para compartir los nuestros, y así dar pie a formar una generación de mujeres que revisen y cuiden sus cuerpos, ¡como un hábito!, con la misma naturalidad que preparan un jugo de naranja.

Conocerían tan bien su cuerpo, que serían capaces de detectar cambios muy sutiles de manera oportuna.

AUTOEXPLORACIÓN: UNA RECETA AL ALCANCE DE TUS MANOS

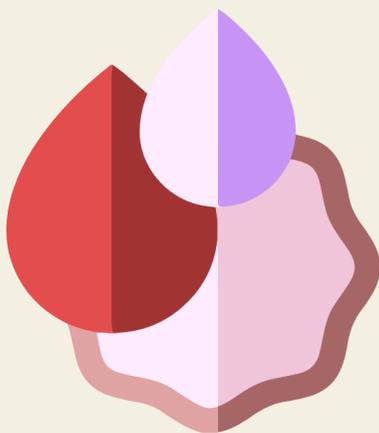
Seguro ya habrás escuchado algo de **la autoexploración de mamas, una técnica de detección basada en la revisión de los senos por ti misma.**

Si no tienes claro cómo hacerlo, esta vez te lo vamos a explicar con manzanas, jitomates, naranjas y hasta con limones si prefieres.

Es tan sencillo como palpar con cuidado un jitomate para ver si está en su punto.



En este caso, lo más importante es que **te toques para que conozcas la forma y cómo se siente el tejido de tus senos.**



¿CUÁNDO EMPEZAR A REALIZAR LA AUTOEXPLORACIÓN?

La Norma Oficial Mexicana recomienda realizarla después de tu primera menstruación; sin embargo, **Fundación CIMA recomienda hacerla desde que empiezan a ser evidentes los cambios en el cuerpo de cada niña**, tanto para crear un hábito, como para prever la detección oportuna de casos juveniles.



¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBES REALIZAR LA AUTOEXPLORACIÓN?

Deberías hacerla cada mes, no es recomendable más de una vez al mes pues la consistencia de las mamas cambia según el día del ciclo hormonal. Conviene que tengas un día fijo, porque ayuda a que las encuentres en las mismas condiciones y establezcas una rutina calendarizada.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HACER LA AUTOEXPLORACIÓN CADA MES?

Una cantidad importante de mujeres ha indicado que el primer signo de cáncer de mama fue un “bulto” que descubrieron ellas mismas mediante autoexploración. Por eso, **te recomendamos familiarizarte con la consistencia normal de tus mamas para que puedas detectar sus irregularidades a tiempo.**

RECETA DE LA AUTOEXPLORACIÓN

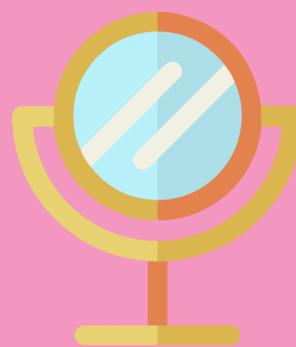
INGREDIENTES:



Tus manos



Tus ojos



Un espejo en el que se reflejen bien tus pechos

PREPARACIÓN:

Paso 1: Revísate cada mes

El mejor momento para hacerlo es entre el quinto y séptimo día después de tu menstruación, porque tus senos están desinflamados y menos sensibles.

Si no menstrúas, elige un día fijo del mes para realizarlo.

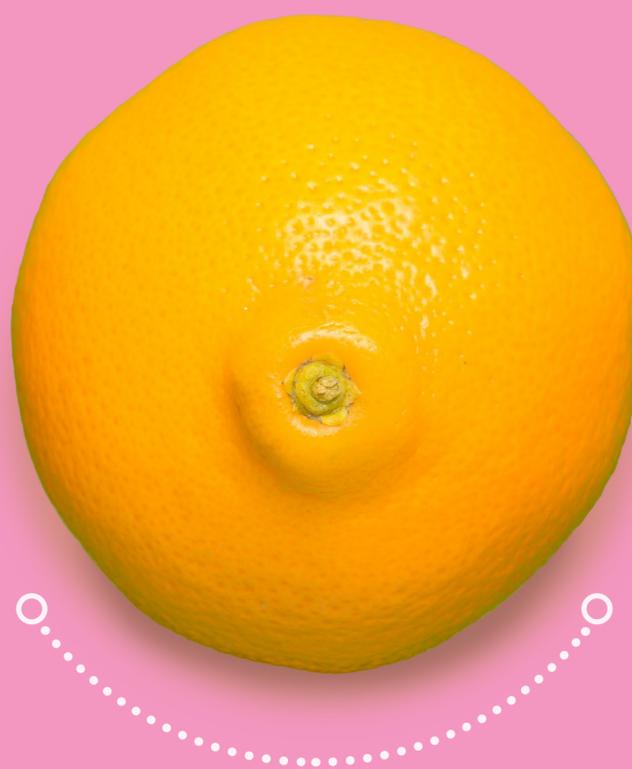
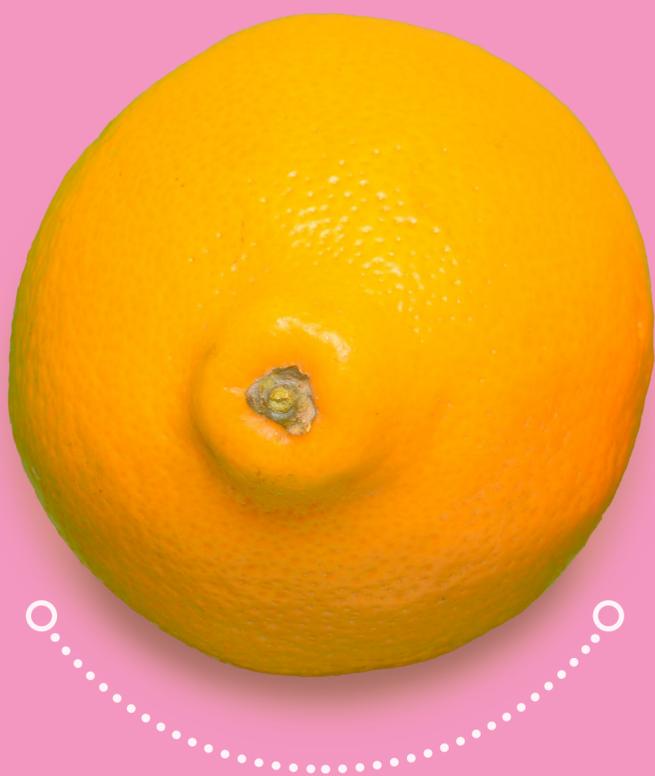
Si estás lactando, escoge un día fijo del mes y hazlo después de haber amamantado.



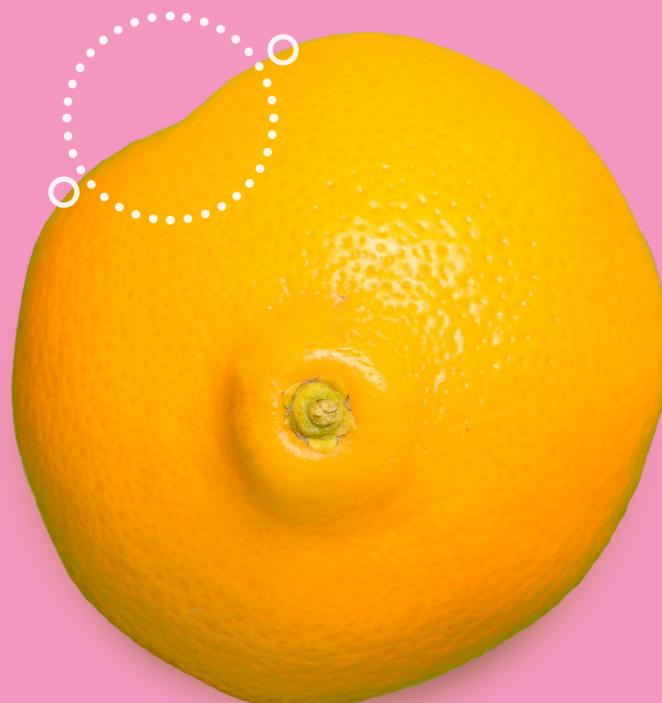
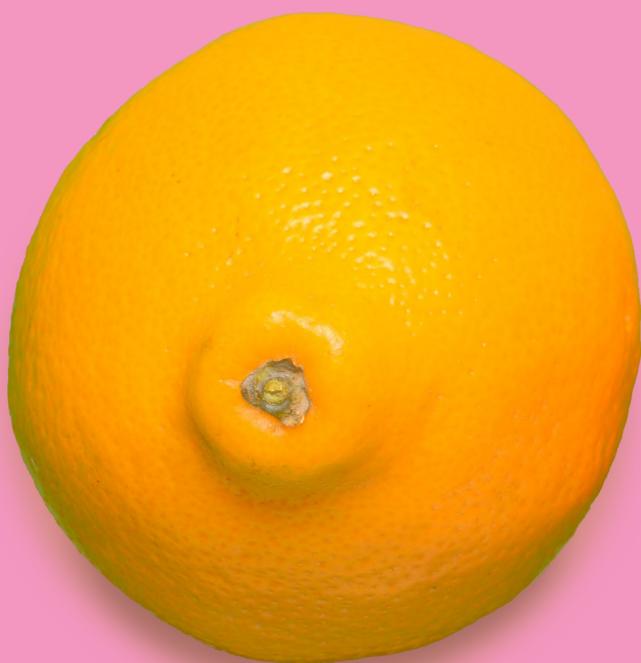
Paso 2: Observa bien tus senos

Imagina que tus senos son una fruta, pueden ser limones, naranjas o toronjas. **Párate frente al espejo y compáralos**, ahora presta atención a estos puntos:

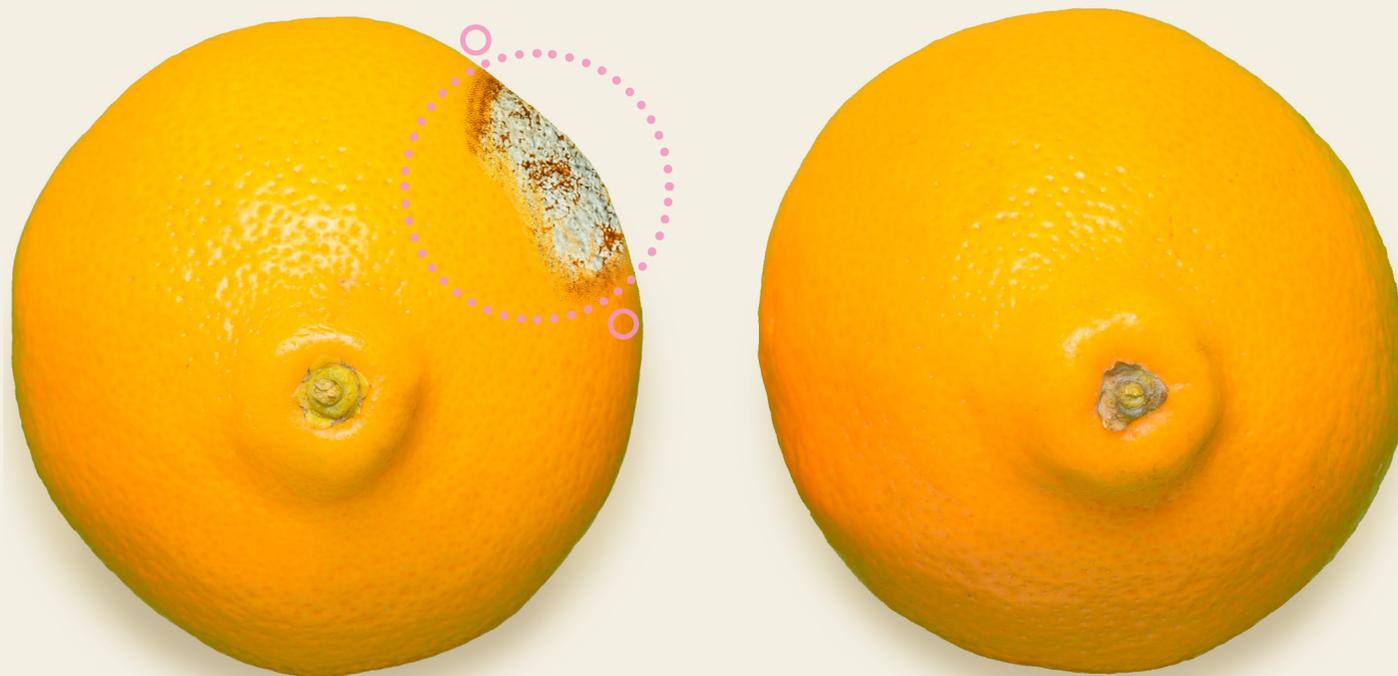
Revisa su tamaño:
¿tus senos son de tamaño similar?



Revisa su forma y ubicación:
¿hay algún cambio?



Revisa bien su textura, temperatura y color de piel:
¿hay algún detalle diferente?



TOMA EN CUENTA:



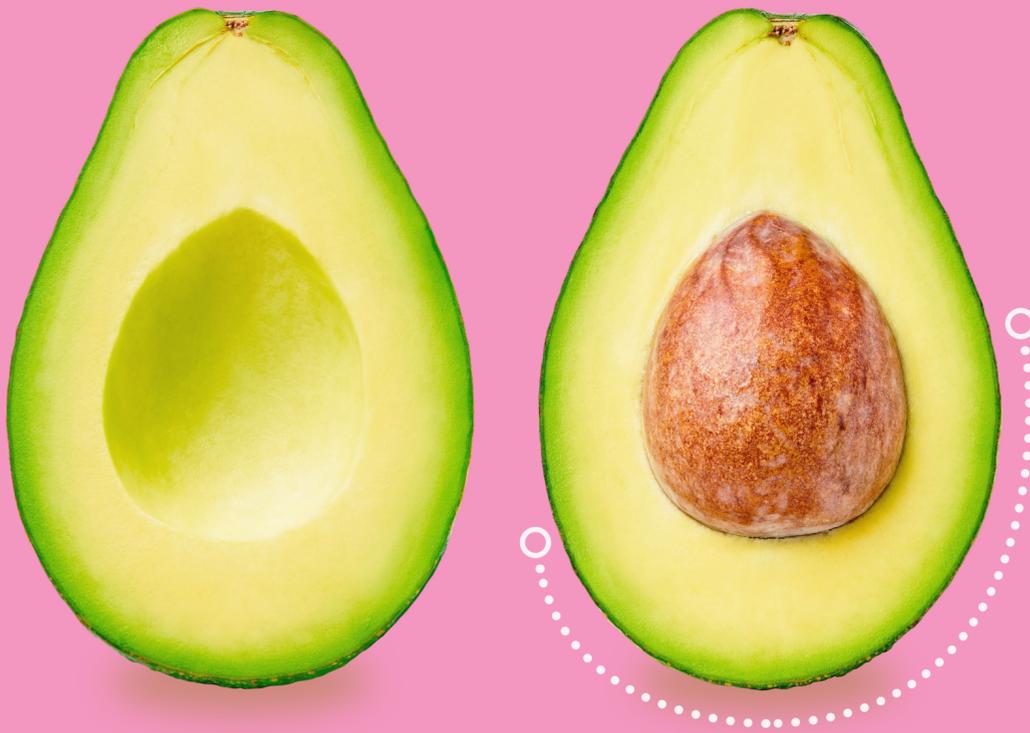
Al primer signo debes acudir con tu médico oncólogo para descartar que la causa de ese cambio pudiera ser cáncer. Si no cuentas con uno, contacta a Fundación CIMA, ellos te guiarán.

Paso 3: Palpa tus senos a conciencia

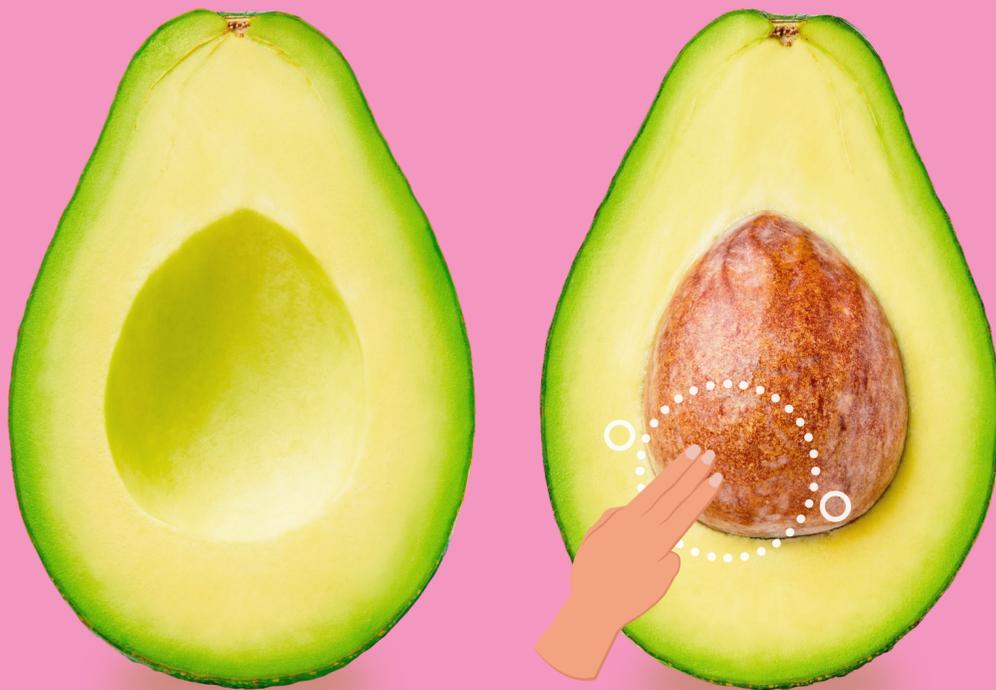
Al igual que lo harías con un aguacate que eliges en el mercado, **tocar, palpar y sentir, marcará una diferencia para verificar que tus senos están en condiciones idóneas.**

Puedes realizar este paso acostada, sentada, de pie o al bañarte si te parece más cómodo.

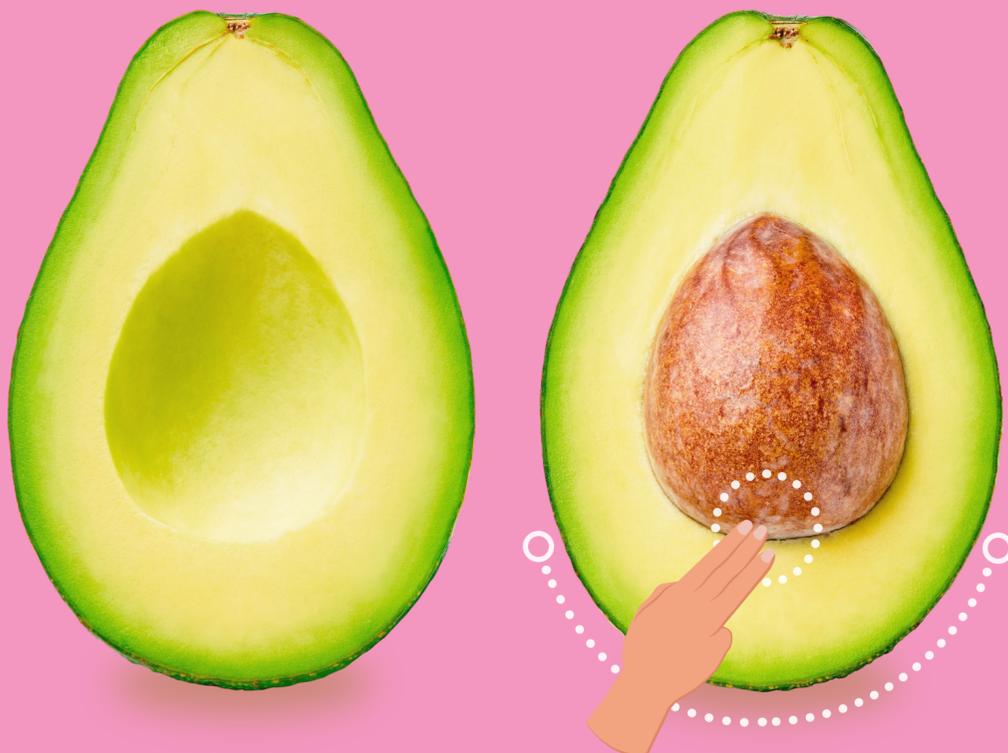
Primero alza tu brazo del lado del seno en el que harás la palpación.



Coloca tus tres dedos centrales de la mano contraria juntos.

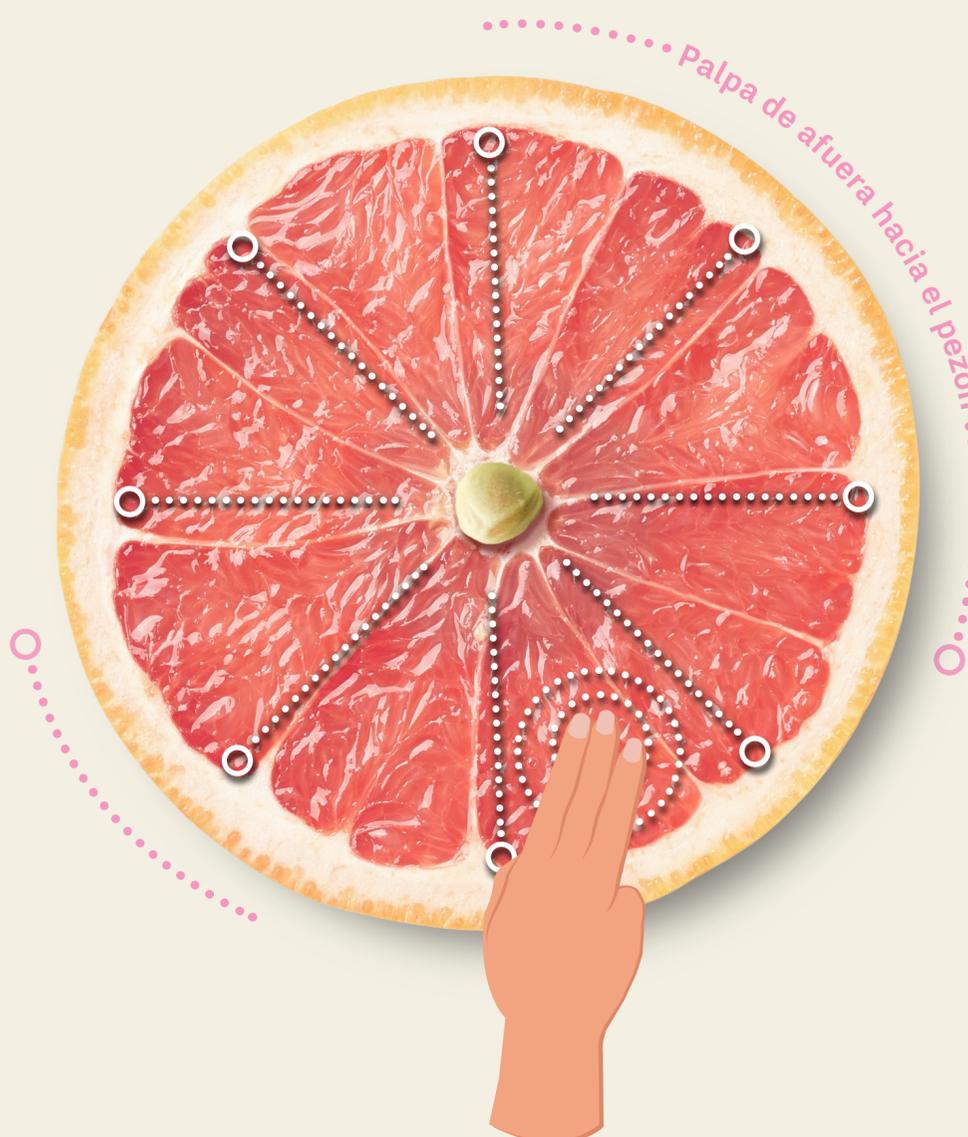
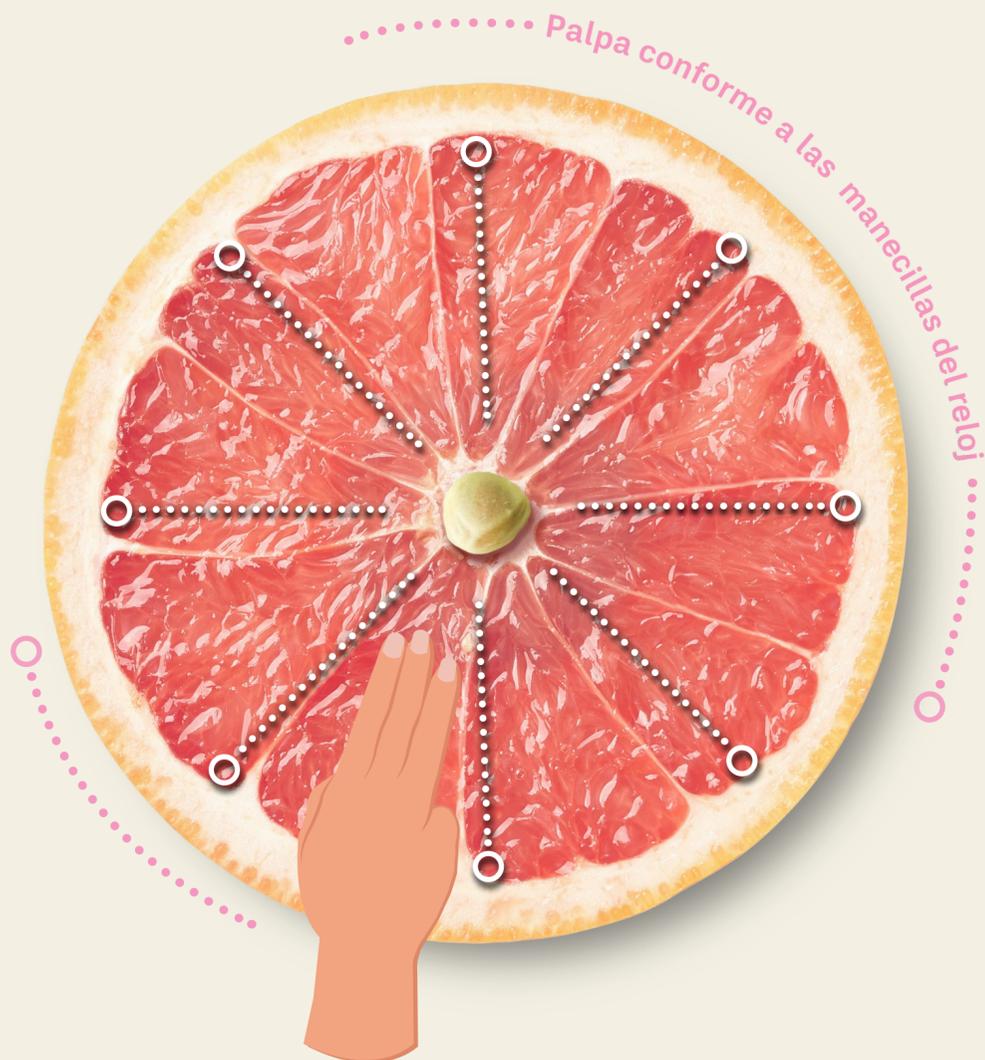


Pásalos y presiona utilizando diferentes niveles de intensidad para palpar todo el tejido mamario.



Será más fácil si sigues un patrón.

Por ejemplo, imagina que se trata de una naranja, una toronja o un limón; y **ve palpando tu seno conforme las manecillas del reloj**, siguiendo una división de 8 gajos.



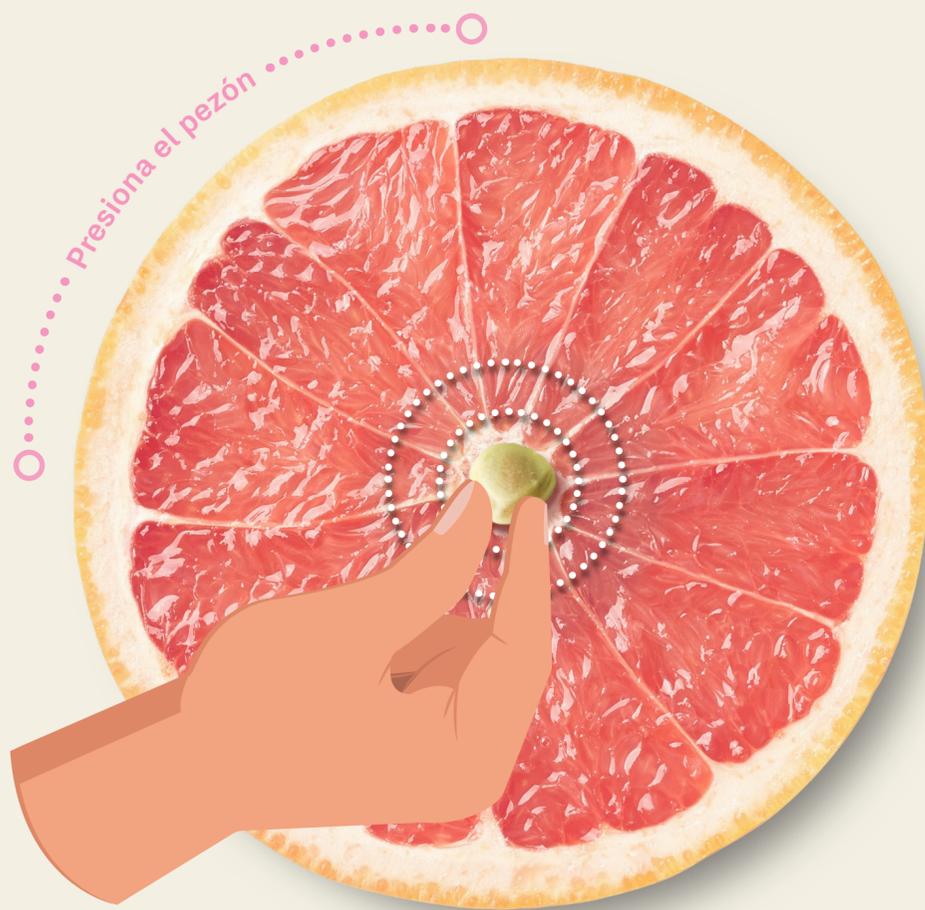
Repite los pasos 1 a 3 en tu otro seno.

Revisa también la parte superior hacia el área de cada una de tus axilas, con detenimiento.

Dedica algunos minutos para examinar con cuidado tus mamas y axilas, recuerda que toda buena receta lleva su tiempo.

Paso 4: Toca tus pezones

Presiona el pezón de cada seno con tus dedos pulgar e índice, como si fuera un limón que deseas exprimir, con un poco de fuerza pero sin lastimarte.



Ten en mente esta frase en cada revisión:
TÓCATE SIN MIEDO. Es tu cuerpo, está en ti cuidarte de la mejor manera.

¡Listo! Así de sencilla es la gran receta de la autoexploración.

TOMA EN CUENTA:



Si notas cambios de temperatura, de densidad o abultamientos; si existe algún tipo de secreción y no estás amamantando, deberás acudir con un especialista.

Detectar un cambio o un bulto en la mama, no es una razón para entrar en pánico.

Las mamas a menudo se sienten diferentes en distintos lugares y entran en juego factores como la etapa del ciclo menstrual y otros.

Además, **conforme se envejece, el aspecto y la sensación de las mamas al palparlas cambia. Si tienes dudas o inquietudes, contacta a Fundación CIMA, te ayudarán a resolverlas.**



EXPLORACIÓN CLÍNICA DE MAMAS: UNA RECETA HECHA POR LOS EXPERTOS

Así como en el mercado el vendedor es experto reconociendo las mejores frutas, y en tu cocina quien lleva el control eres tú, **en la exploración clínica de mamas será el especialista médico quien revise que todo está en condiciones normales, siempre con tu autorización.**



¿CUÁNDO EMPEZAR A REALIZAR LA EXPLORACIÓN CLÍNICA DE MAMAS?

La Norma Oficial Mexicana indica que a partir de los 25 años deberás hacerte una revisión médica cada año; sin embargo, **Fundación CIMA recomienda realizar anualmente estas revisiones**, de preferencia a partir de la primera menstruación.

RECETA DE LA EXPLORACIÓN CLÍNICA DE MAMAS

INGREDIENTES:



Un especialista médico



Una bata medica

PREPARACIÓN:

Paso 1: Programa tu revisión en la unidad de salud

El mejor momento para agendar tu cita médica es hacerlo **entre el quinto y séptimo día después de tu menstruación**, porque tus senos están desinflamados y menos sensibles.

Si no menstrúas, programa tu cita cuando te convenga.

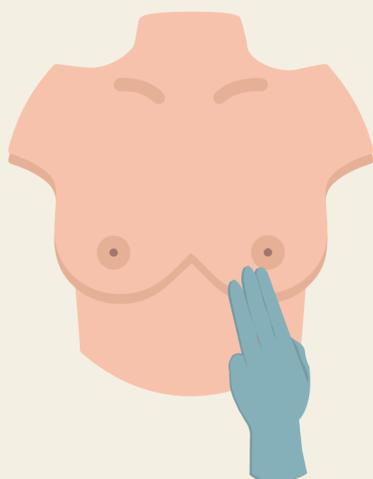
Si estás lactando, programa tu cita justo después de haber amamantado.



Paso 2: Revisión por expertos



Te darán una bata y te pedirán que retires tu ropa de la cintura para arriba, lo que permitirá que cubras las zonas de tu cuerpo que no se estén revisando o palpando.



El personal especializado palpará tus senos y axilas, por lo que deberás alzar ambos brazos para permitir la correcta revisión.



En cada lado se ejercerán diferentes tipos de presión para poder explorar bien tus mamas.

Si se llegará a encontrar alguna anomalía, el especialista te detallará de qué se trata y te indicará los pasos siguientes.

TOMA EN CUENTA:

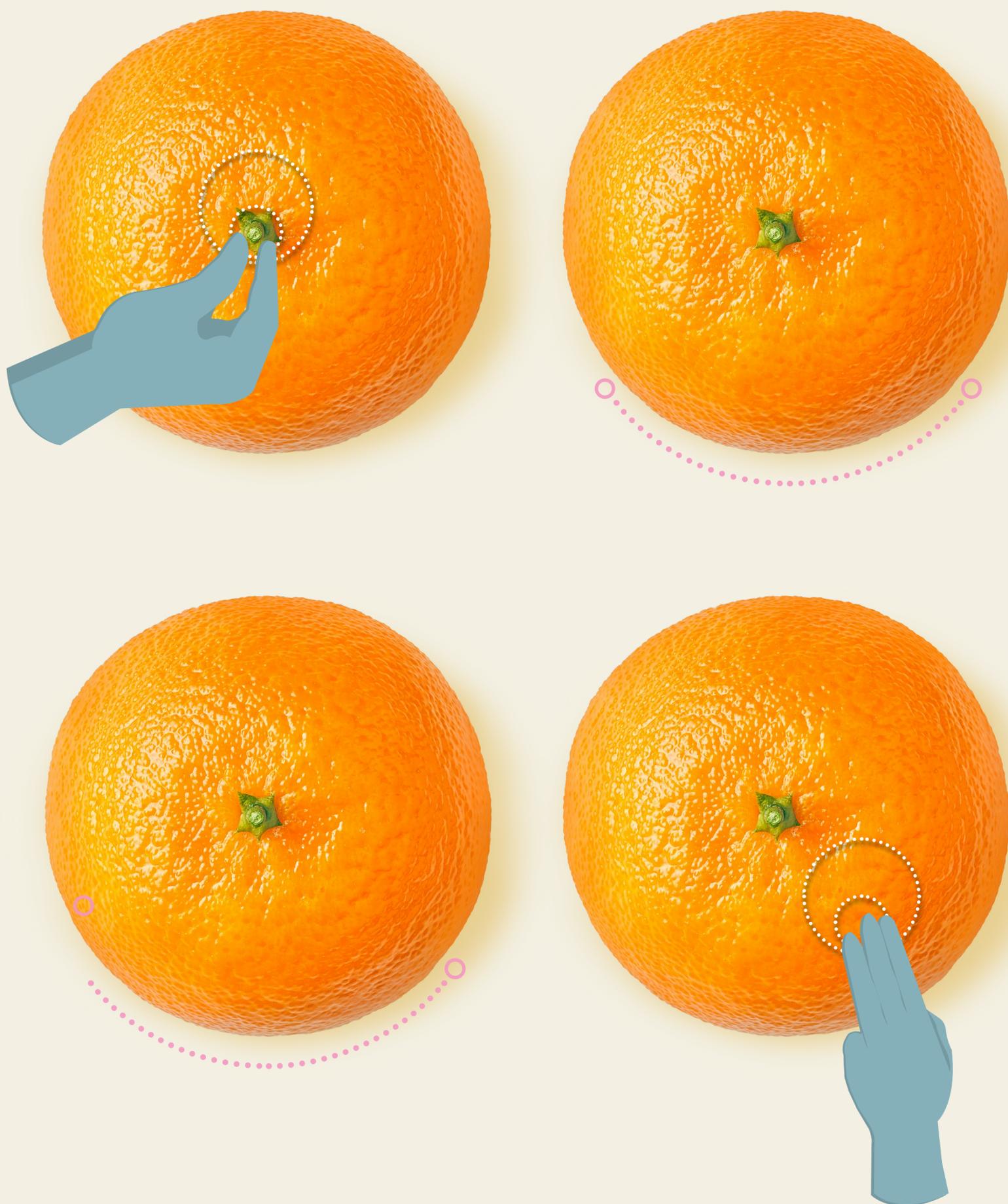


Al asistir a tu unidad de salud o consultorio de tu médico, deberá examinarte personal especializado o de enfermería capacitado que garantice el respeto a tu privacidad (presencia de algún familiar, enfermera o auxiliar de consultorio).

Paso 3: Plática de resultados

Si hubiera detección de alguna anomalía, tu especialista pedirá otros estudios más detallados y/o la visita a otro especialista para que se haga un análisis más exacto. No pierdas la calma, esto no significa que se trate de cáncer, sino de descartar que no lo sea.

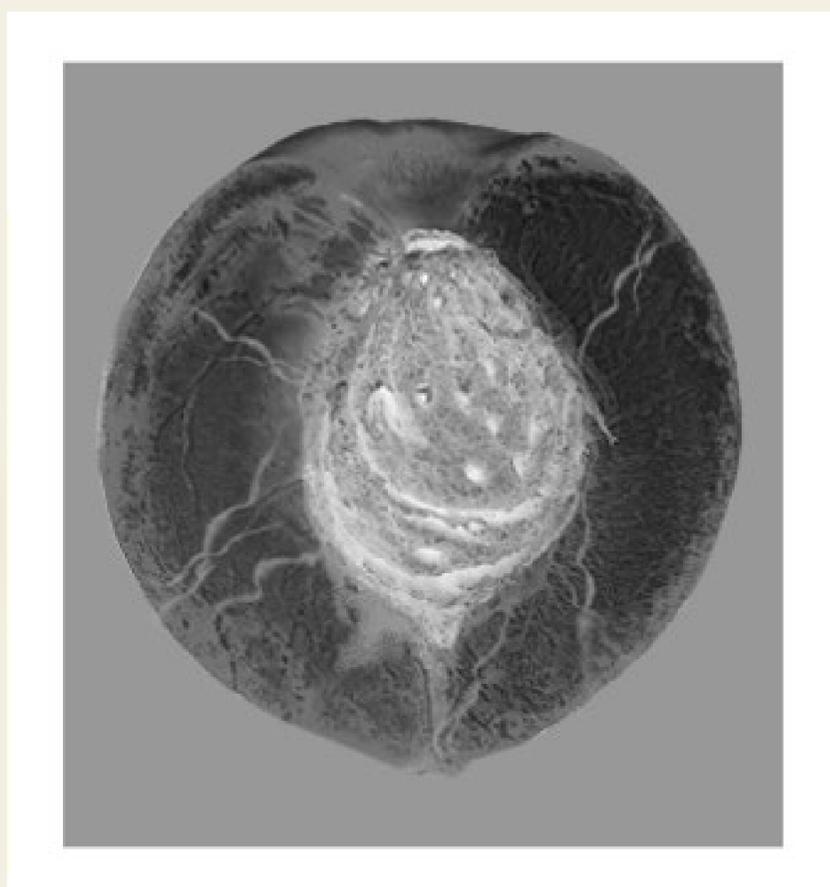
¡Perfecto! Así de rápida es esta gran receta de la exploración clínica de mamas.



MASTOGRAFÍA: UNA SÚPER RECETA CON VISTA DE RAYOS X

MASTOGRAFÍA:

Es un estudio de rayos X que es utilizado para buscar anomalías en las mamas, ayudando a detectar el cáncer en sus etapas iniciales, cuando aún no es palpable por el personal médico o por una misma.

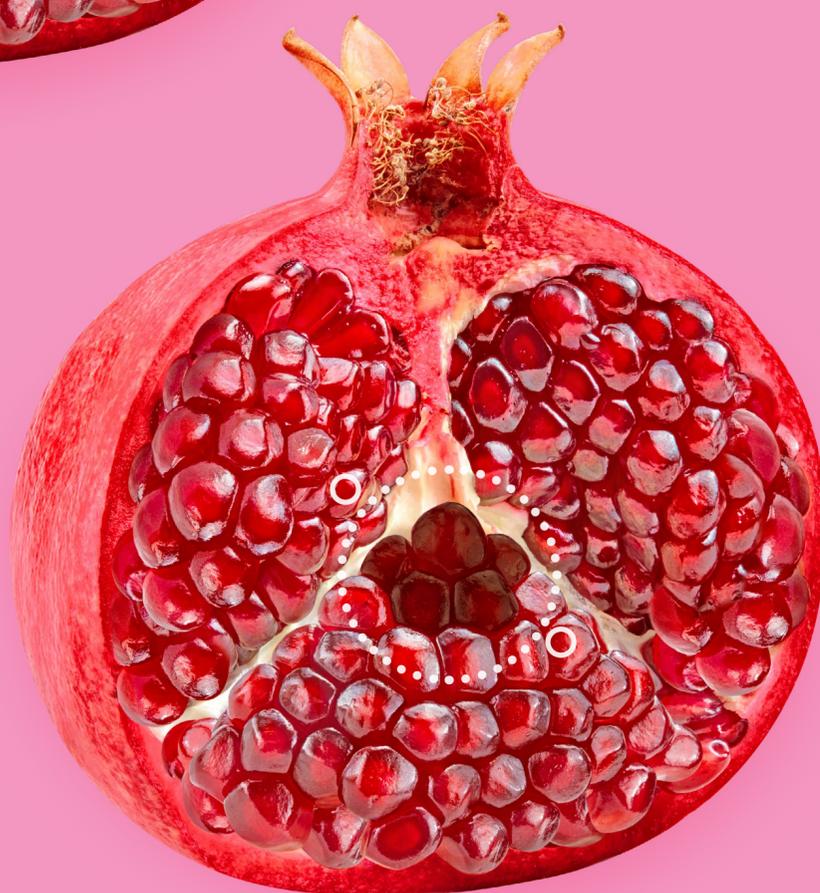
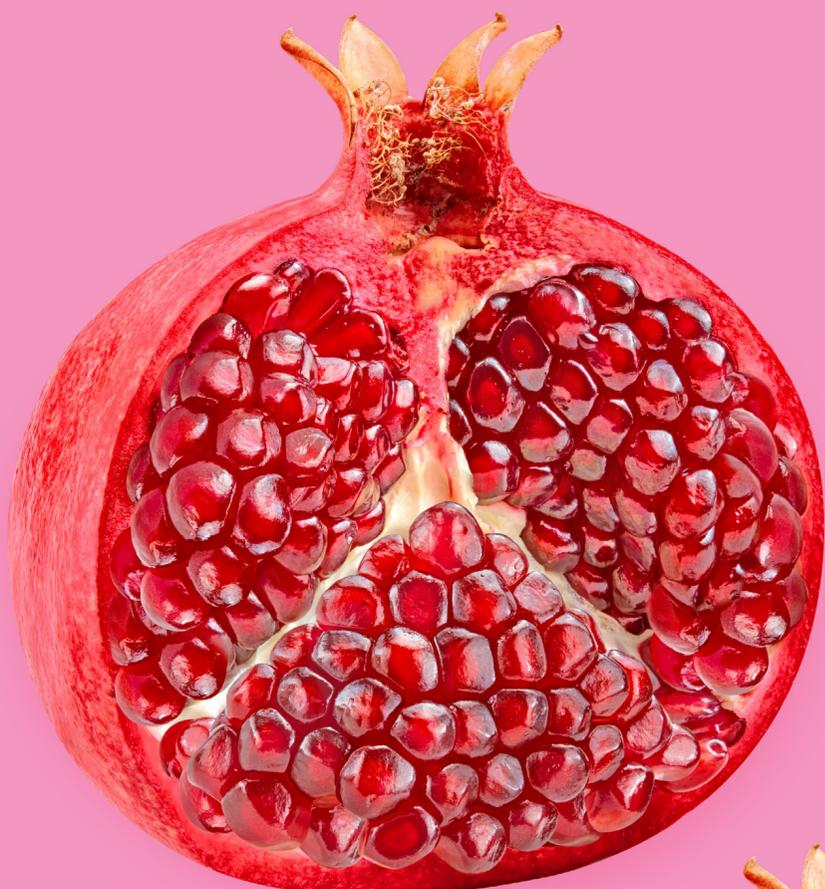


¿CUÁNDO EMPEZARA REALIZAR LA MASTOGRAFÍA?

La Norma Oficial Mexicana recomienda realizarla dos veces al año a partir de los 40 años. **Fundación CIMA te sugiere que cuando realices una mastografía, la acompañes de un ultrasonido de mamas.**

Esto no descarta que tu médico, ya sea por tus antecedentes o por algunas anomalías detectadas previamente, pueda ordenar la práctica de ultrasonidos o mastografías antes de los 40 años para descartar la enfermedad.

Busca hacerte la mastografía en *lugares que cuenten con evidencia de que los mastógrafos están calibrados y con el mantenimiento idóneo*. Si no sabes dónde acudir, contacta a la Fundación CIMA.

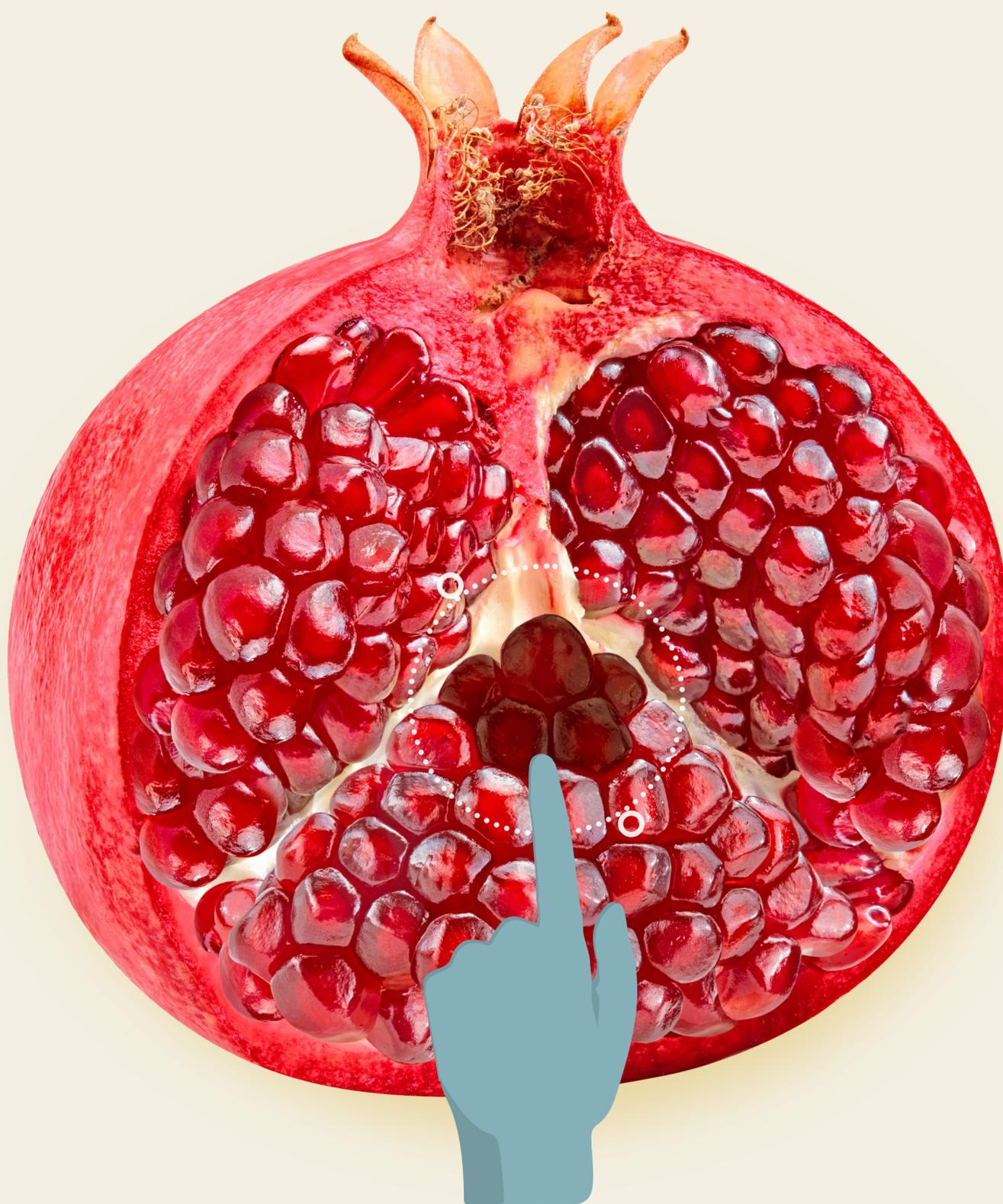


El médico que lee las mastografías y los ultrasonidos de mama NO es el ginecólogo, es el radiólogo, por lo que debes cerciorarte que sea un especialista quien los interprete.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REALIZAR UNA MASTOGRAFÍA?

Este estudio ha demostrado ser el método más efectivo para la detección oportuna del cáncer de mama, es capaz de detectar de 80% a 90% de los cánceres en mujeres sin signos ni síntomas.

La probabilidad de detección se incrementa si se complementa con un ultrasonido de mamas, la exploración clínica y tu historial médico, que facilitarán la identificación de factores de riesgo.

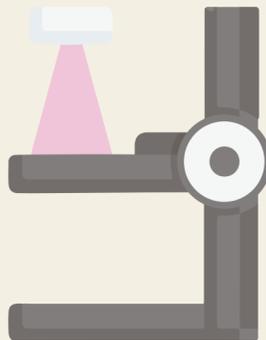


RECETA DE UNA MASTOGRAFÍA

INGREDIENTES:



Una bata médica



Mastógrafo (máquina que realiza la mastografía)



Radiólogo

PREPARACIÓN:

Paso 1: Programa tu revisión en la unidad de salud o laboratorio

El mejor momento para agendar tu cita médica es hacerlo entre el quinto y séptimo día después de tu menstruación, porque tus senos están desinflamados y menos sensibles.

Si no menstrúas, programa tu cita cuando te convenga.

Si estás lactando, programa tu cita justo después de haber amamantado.

Toma en cuenta que los rayos X de la mastografía no afectan de ninguna manera la leche materna, ya que la radiación no permanece en la mama, de modo que se puede continuar lactando luego de este estudio sin ninguna preocupación.

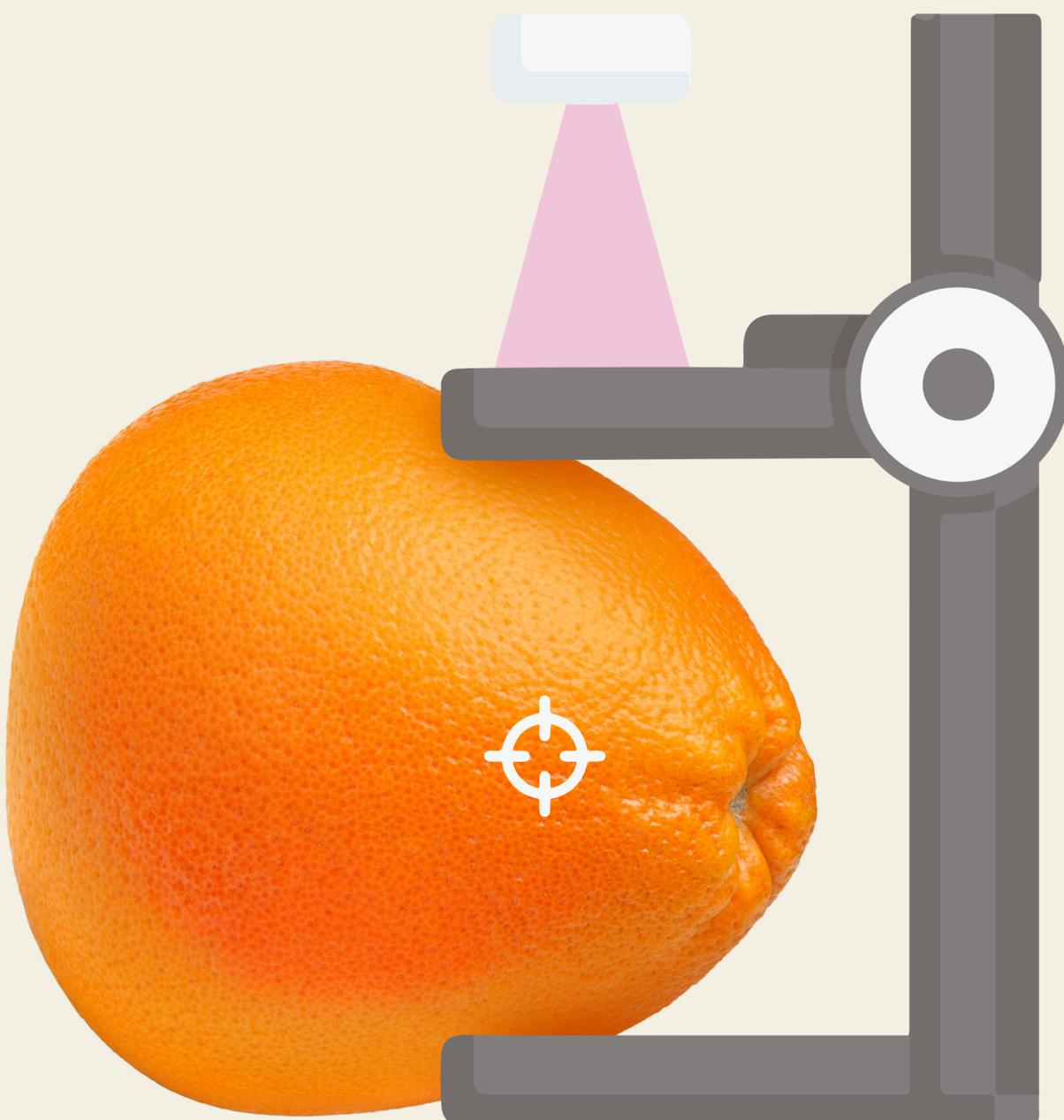


Paso 2: Revisión por mastógrafo

Este estudio se lleva a cabo en pocos minutos y así es el procedimiento:

Te darán una bata y te pedirán que retires tu ropa de la cintura para arriba, lo que permitirá que cubras las zonas de tu cuerpo que no se estén revisando o palpando.

Aunque puedes conocer el procedimiento de la toma de la mastografía, cuando ya estés con la bata **el personal te lo volverá a explicar.**



Te colocarán de pie frente al mastógrafo; **el técnico radiólogo te guiará para que recargues uno de tus senos entre dos placas especiales, y será comprimido durante algunos segundos mientras toman la radiografía.** Enseguida, se procederá de la misma forma con el otro seno.

TOMA EN CUENTA:



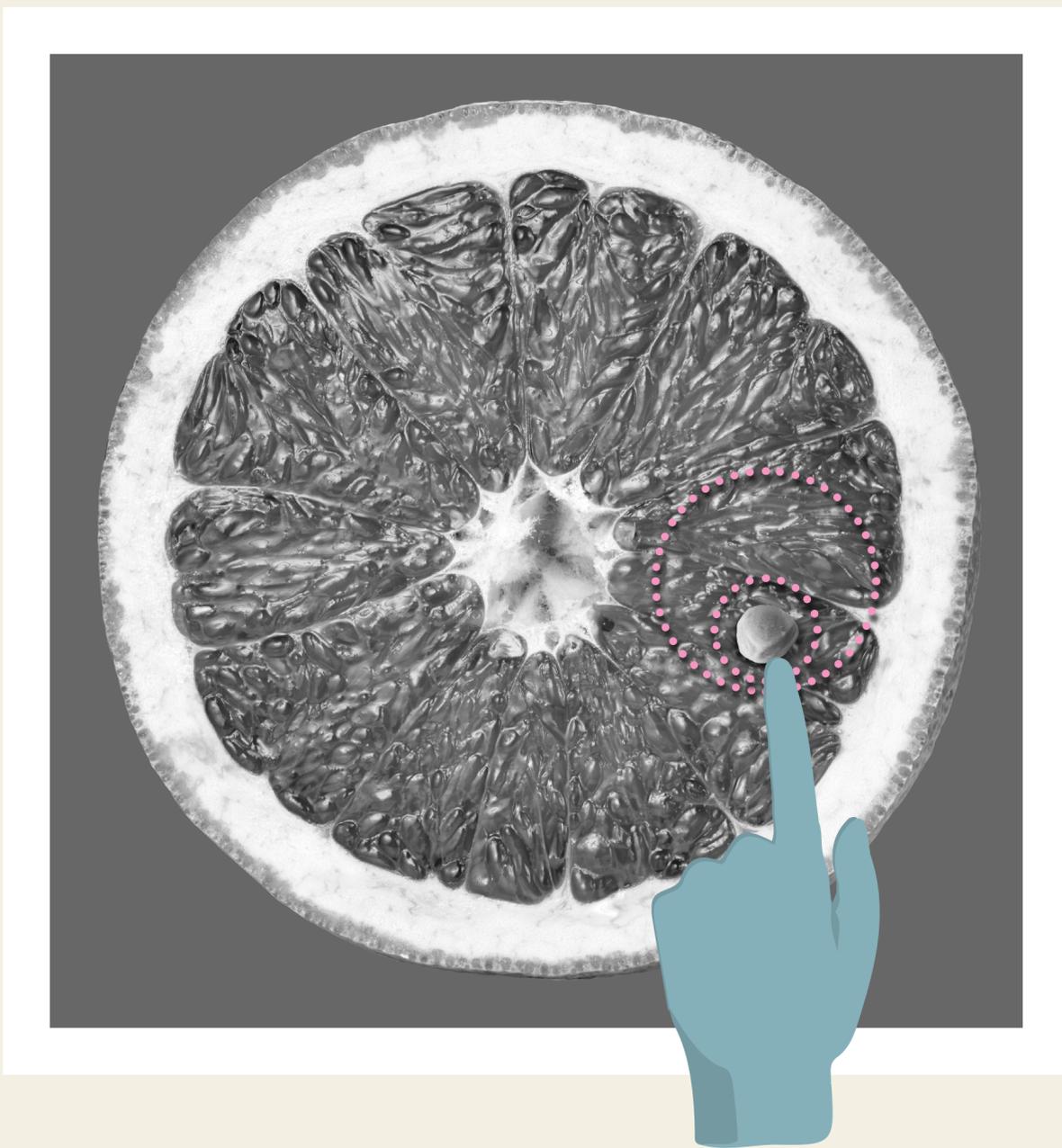
Los senos deben ser comprimidos firmemente para tomar una buena radiografía, esta compresión es necesaria para obtener imágenes de calidad con la menor cantidad de radiación posible. No todas las mujeres sienten lo mismo, para algunas resulta molesto y para otras es doloroso.

Paso 3: Entrega de placas de rayos X de la mastografía

Días después, te entregarán las radiografías de tus senos (mastografías) en tu unidad médica.

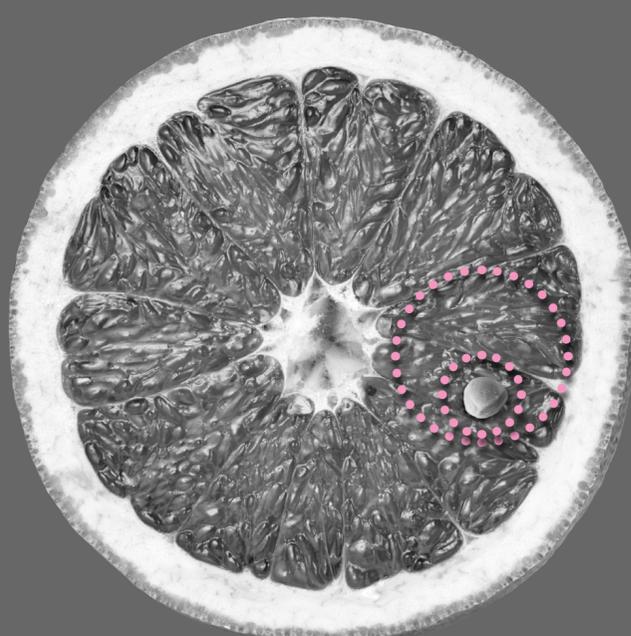
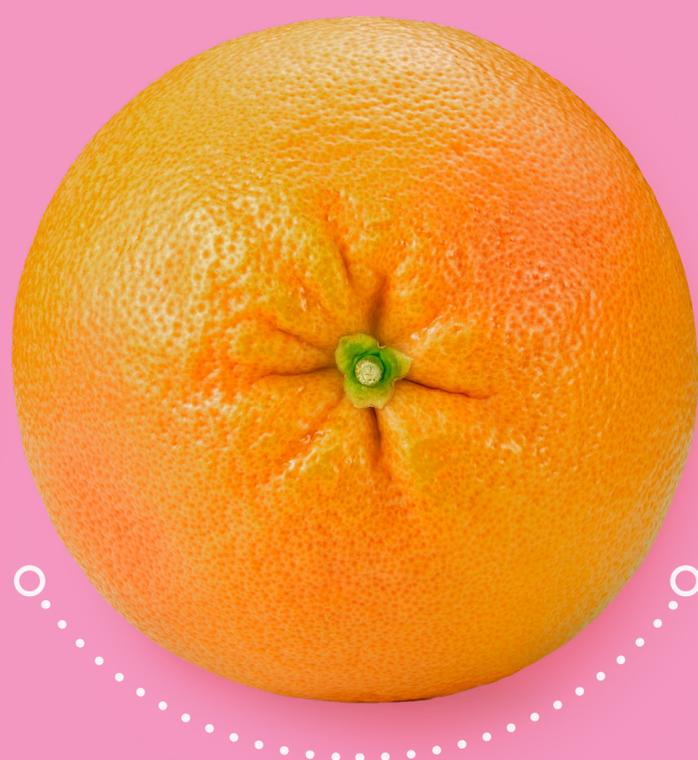
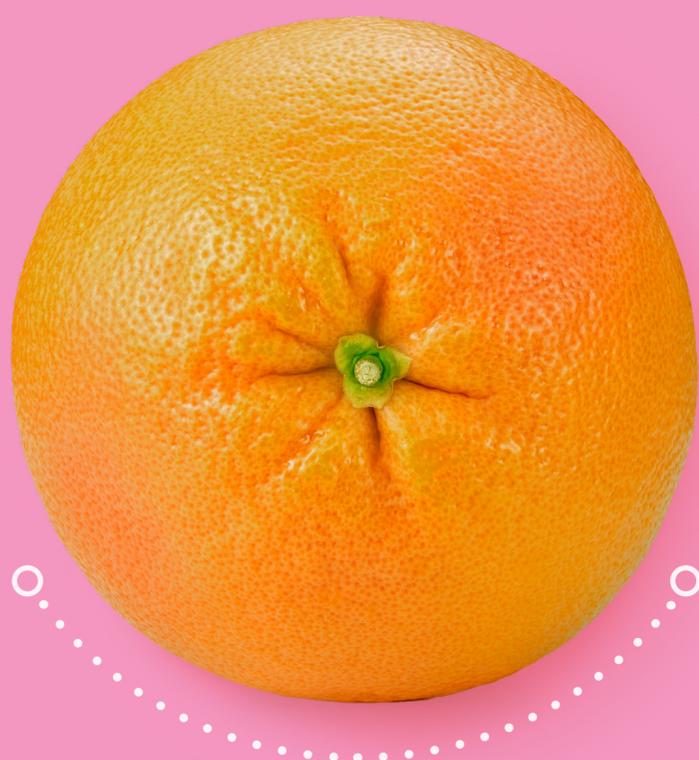
Paso 4: Lectura de las mastografías

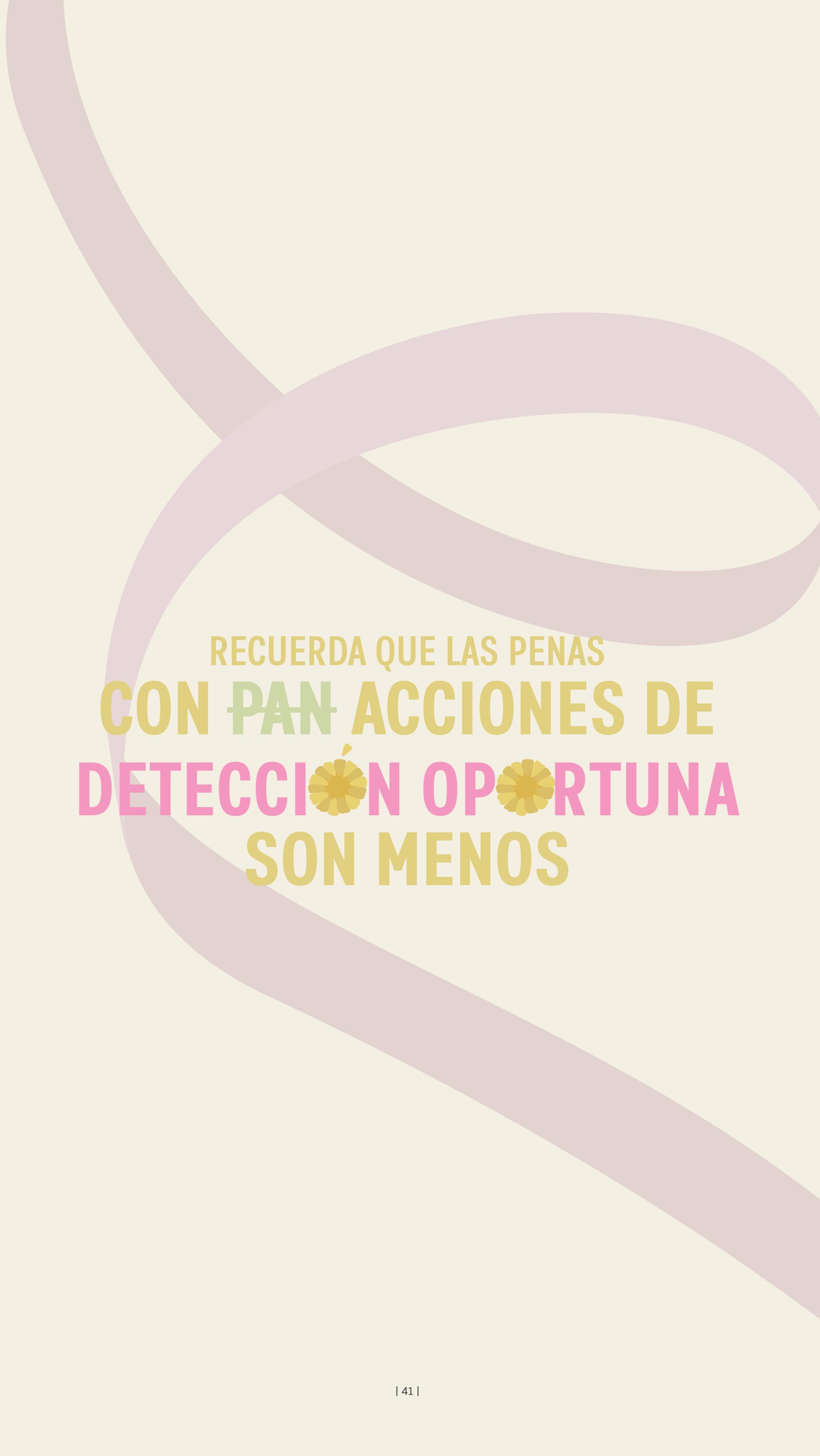
Deberás mostrar tus mastografías a tu médico especialista para que revise la interpretación del médico radiólogo, y a partir de ello, pueda identificar tu estado de salud y responder tus dudas acerca de cada detalle de este estudio.



Si tienes dudas sobre tu caso o respecto a dónde acudir, puedes ponerte en contacto con Fundación CIMA, con gusto te informarán y ayudarán a resolver tus dudas para que tomes acción, ¡incluso con precios preferenciales todo el año!

¡Listo! En menos de lo que imaginaste se logró la súper receta de la mastografía.





RECUERDA QUE LAS PENAS
**CON ~~PAN~~ ACCIONES DE
DETECCIÓN OPORTUNA
SON MENOS**

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS PARA ACUDIR CON UN ESPECIALISTA?

Para dar la máxima curación a un cáncer de mama se debe hacer un diagnóstico temprano. Por eso, es importante que conozcas los signos o síntomas visibles más frecuentes con limones, **¡presta atención!**



Presencia de un bulto (protuberancia) o masa en la mama o axilas

Aumento o asimetría distinta al tamaño de tus senos





Hundimientos en alguna zona, revísalo al alzar y bajar los brazos

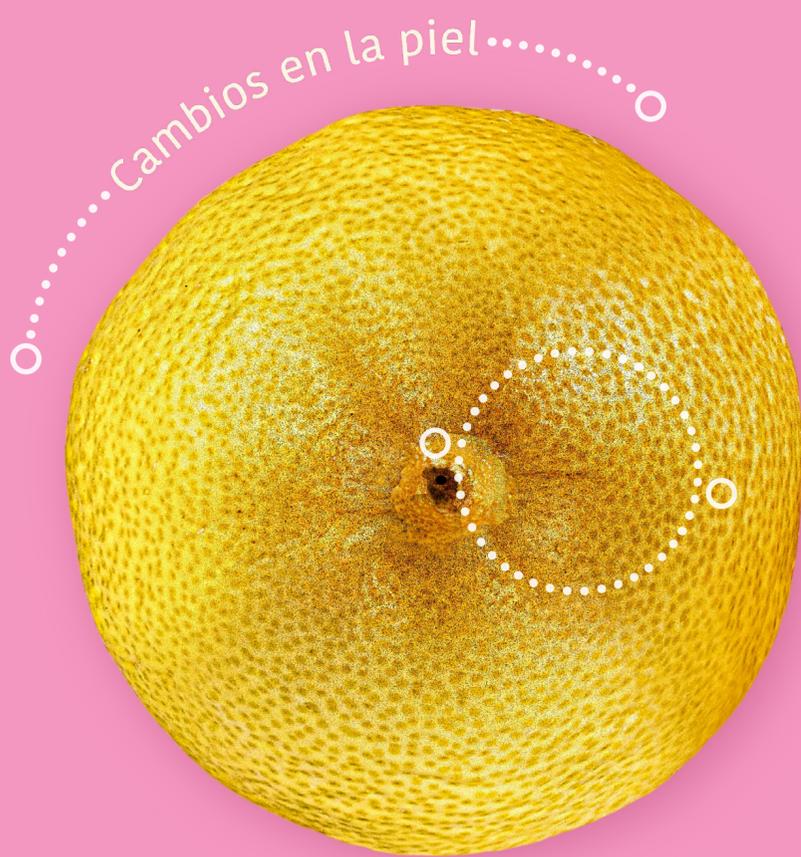


Secreción de líquido desconocido o sangre por el pezón



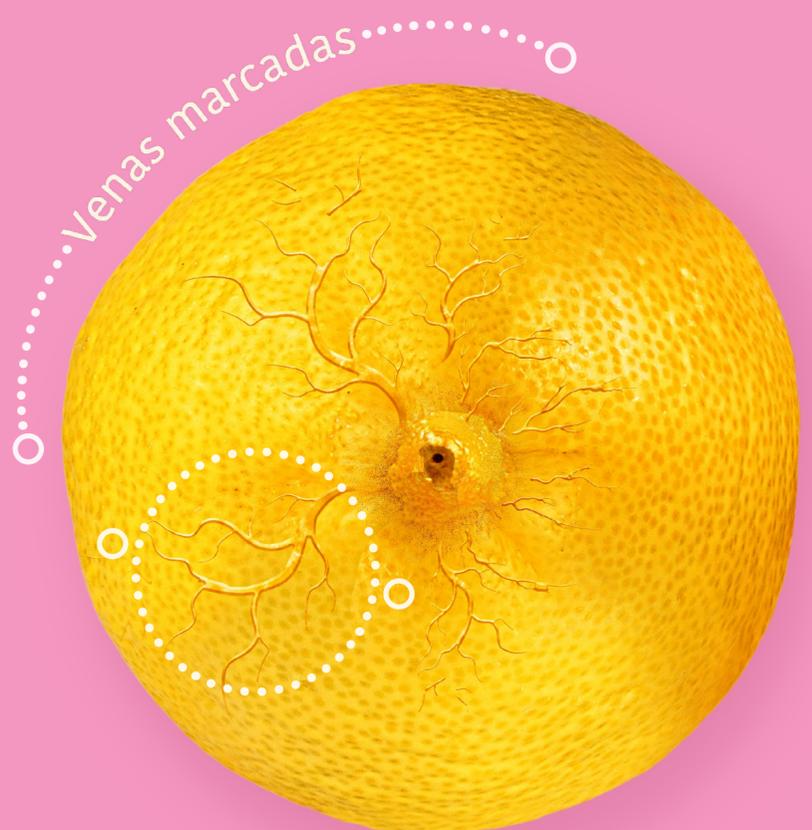
Cambios en el pezón: retracción del pezón, desviación o descamación

Dolor, más allá de los cambios por el ciclo menstrual, en el pecho o la axila



Cambios en la piel: enrojecimiento, textura distinta como la piel de una naranja, engrosamiento de la piel

Aparición de venas marcadas



Si detectas cualquiera de los síntomas, deberás acudir a un médico oncólogo de inmediato: **NO PERMITAS QUE EL MIEDO TE DETENGA, ES HORA DE ACTUAR.**

TOMA EN CUENTA:



Ninguno de esos síntomas significa que tienes cáncer, solo que debes saber porqué tu cuerpo está presentándolos, y qué mejor que acudir con el médico indicado. Si no cuentas con uno, contacta a Fundación CIMA, te acercarán a un especialista.

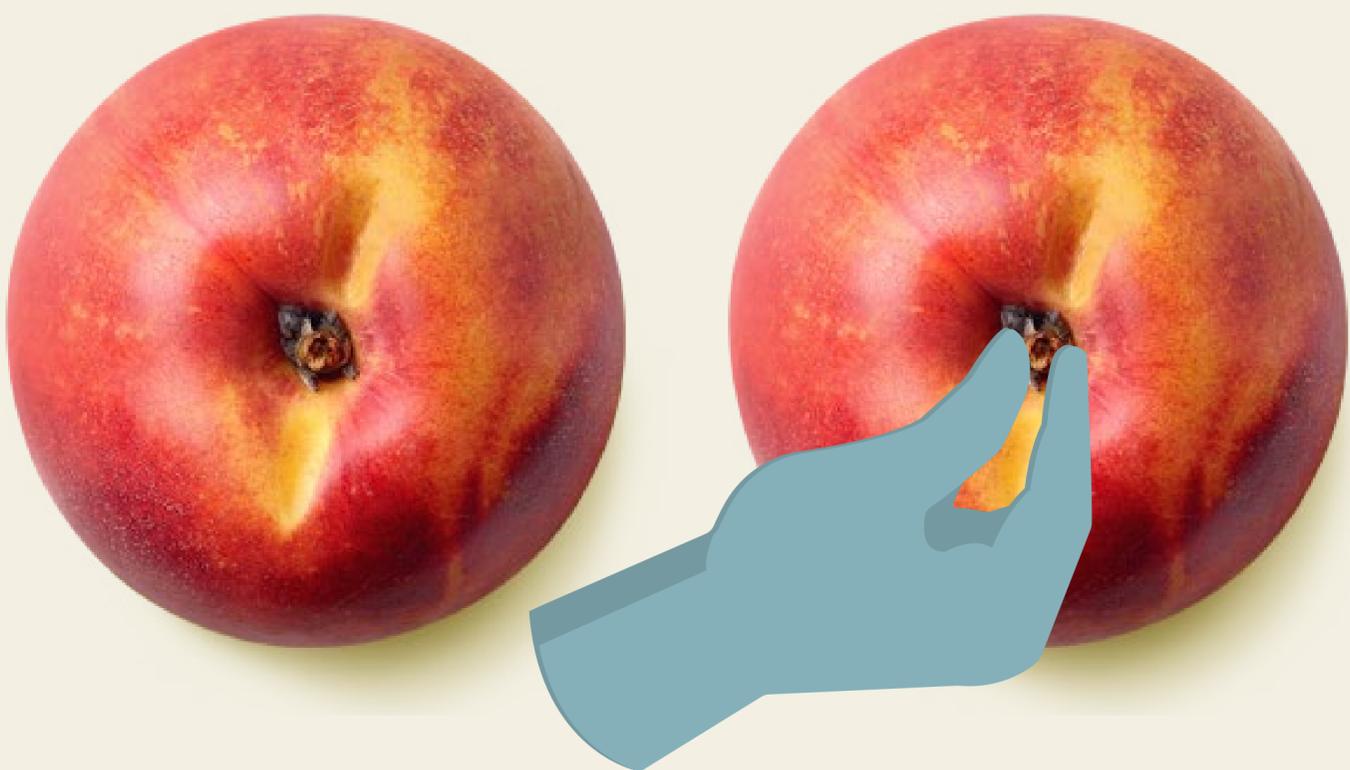
«¡NO LA HAGAS DE JAMÓN! DILE SÍ A LOS MÉTODOS DE DETECCIÓN OPORTUNA, HAZ UN HÁBITO
LA AUTOEXPLORACIÓN»

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL CÁNCER DE MAMA?

Te contamos que el médico especialista en mamas que realiza el diagnóstico es el oncólogo. Las pruebas y procedimientos usados para el diagnóstico del cáncer de mama pueden ser:

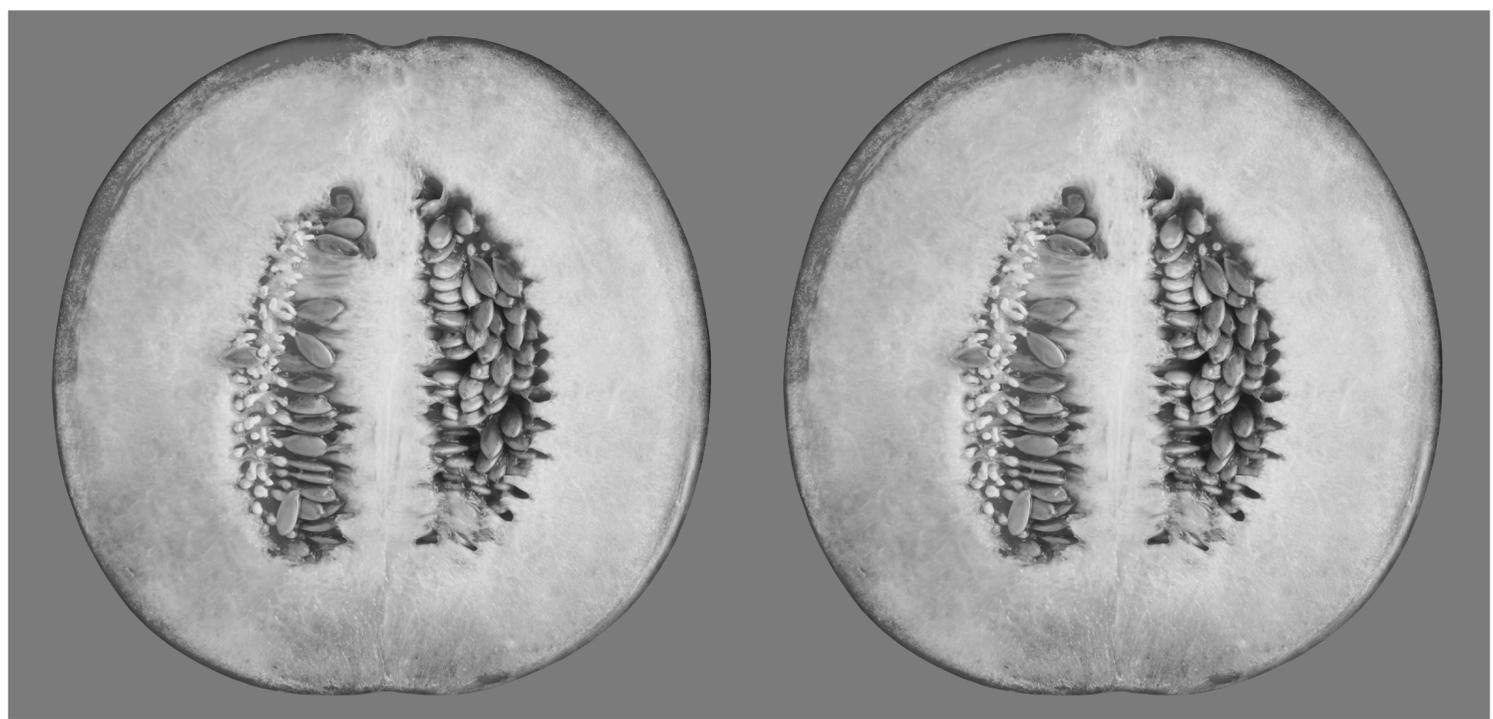
Exámen clínico de mamas

Como ya explicamos, es cuando el médico examina las dos mamas y los ganglios linfáticos desde la axila, para detectar bultos o anomalías.



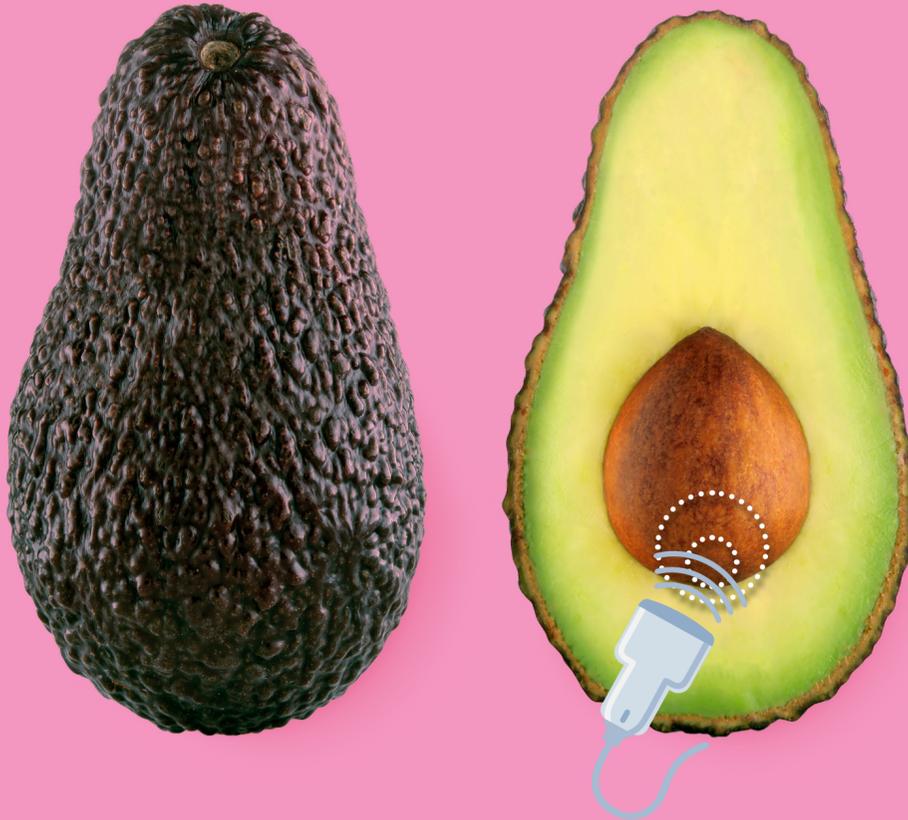
Mastografía

Recuerda que es un estudio de rayos X mediante el uso de equipo especializado llamado mastógrafo.



Ultrasonido o ecografía mamaria

Se usa a través de ondas sonoras para producir imágenes de las estructuras que están a un nivel profundo dentro del cuerpo y ayuda a determinar si el bulto encontrado en la mama es una masa sólida o un quiste lleno de líquido.



Extracción de muestra (biopsia)

Procedimiento que se realiza para extraer una pequeña muestra de tejido del cuerpo para su análisis en un laboratorio.

Durante ella, el doctor usa un dispositivo especializado con una aguja guiada por rayos X u otra prueba por imágenes, para extraer tejido del área considerada como sospechosa.

Es importante llevar a cabo una biopsia para saber qué tumor tenemos y a qué subtipo pertenece. No todos los tumores son iguales y no todos los tipos de cáncer de mama se tratan igual.



¿EL CÁNCER DE MAMA TIENE UN TRATAMIENTO?

¡**Buenas noticias!** Este cáncer de mama tiene varias formas de ser tratado, y es el médico oncólogo quien determina cuál es el mejor para cada caso.

TOMA EN CUENTA:



Cada tratamiento está basado en el tipo de cáncer, tamaño, grado, estadio (se refiere a qué tanto se ha extendido en el cuerpo), si las células cancerosas son susceptibles a las hormonas, y además, el doctor considerará el estado de salud del paciente.

Con el mismo cuidado que seleccionas las mejores frutas y verduras para tus recetas, es con el mismo detalle que debes elegir tu tratamiento.

Así que puedes buscar una segunda opinión sobre el tratamiento que requieres, lo que definitivamente va a ayudarte a tomar la mejor decisión.

Puedes acercarte con otras mujeres que se hayan enfrentado a esta situación, **en Fundación CIMA pueden ponerte en contacto con ellas.**

Una vez que tus médicos y tú hayan elegido el procedimiento adecuado para el cáncer de mama, se crea un plan en donde se establece el tiempo, el especialista, el tipo de tratamiento, la aplicación, los días de consulta y el seguimiento que se te dará durante todo el proceso.

Además, en cada paso que se da, se reúnen anotaciones y observaciones de parte de los especialistas que permitirá mantener una atención y supervisión entre todos los expertos.

ÁNDALE JUANA NO TE DILATES
CON LA ~~CANASTA DE LOS CACAHUATES~~

DETECCION OP  **ORTUNA**
Y LOS TRATAMIENTOS QUE TANTO TE LATEN

¿QUÉ HACER CUANDO SE DA UN DIAGNÓSTICO POSITIVO A CÁNCER?

Es normal que esta noticia te haga sentir miedo, ansiedad y hasta enojo, pero **recuerda mantener la calma y no te anticipes a los hechos, porque cáncer no significa muerte y existen múltiples formas de tratarlo.**

Habla con tu médico para resolver todas tus dudas y poder tomar las mejores decisiones de tu tratamiento. Te compartimos algunas preguntas que puedes hacerle y que te ayudarán a entender mejor qué tipo de cáncer de mama tienes:

- ¿Qué tipo exacto de cáncer de mama tengo?*
- ¿Qué tan grande es el tumor? ¿Dónde está exactamente?*
- ¿Se ha propagado el cáncer a los ganglios linfáticos o a otros órganos?*
- ¿En qué etapa se encuentra el cáncer? ¿Qué implica esto?*
- ¿Necesitaré otras pruebas antes de que podamos decidir el tratamiento?*
- ¿Tengo que consultar con otros médicos o profesionales de la salud?*
- ¿Cuál es el estado del receptor hormonal de mi cáncer?*
- ¿Qué implica esto?*
- ¿Cuál es la expectativa de supervivencia con base a cómo se ve mi cáncer?*
- ¿Debería considerar las pruebas genéticas? ¿Cuáles son mis opciones de pruebas?*
- ¿Debo hacerme una prueba genética en casa?*
- ¿Cuáles serían las razones a favor y en contra para hacerme las pruebas?*
- ¿Cómo puedo obtener una copia de mi informe patológico?*

Tranquila, no vas a recorrer este camino sola, **siempre podrás contar con el apoyo de tus seres queridos y el de la Fundación CIMA, para hacer más fácil el proceso de adaptación.**

¿CÓMO ABORDAR EL TEMA CON LOS SERES QUERIDOS?

Cuando se recibe el diagnóstico de cáncer de mama, la familia y seres queridos también se ven afectados; de hecho, lo más posible es que no sepan cómo hablar de la enfermedad ni cómo actuar, o que tengan miedo de mencionar el tema frente a ti por las emociones difíciles de asimilar que todos experimentan.

Trata de hacerles saber de manera directa a las personas en las que confías, lo que necesitas; así, podrás acercarte a ellas y ayudarlos a transitar contigo este proceso de un mejor modo.

Toma la iniciativa en las conversaciones sobre tu diagnóstico, indica de qué te gustaría hablar y de qué no, para establecer las formas de abordar el tema.

TOMA EN CUENTA:



La presencia de los seres más cercanos, independientemente de si son esposos, parejas, hijos, padres o amigos, es esencial durante el tratamiento del cáncer, y luego, en la transición a la vida después del cáncer.



¿CÓMO PUEDO LIDIAR CON MIS EMOCIONES?

Es cierto que a lo largo del cáncer de mama, se tendrán diversas emociones durante las distintas fases de la enfermedad: el diagnóstico, los diferentes tratamientos que se reciben y la recuperación.

Como en toda receta, hay tips que pueden ayudar a mejorar su sabor, así que te queremos compartir los que creemos que son una buena opción:

- Podría llegar a ser difícil por la carga de emociones que tienes, pero puedes intentar mantener y mejorar la comunicación con la pareja, familiares, amigos o personas con las que sientas confianza, siendo claro y directo respecto de lo que necesitas de cada uno. Esto será clave para aprender a lidiar con tu estado de ánimo y los retos que ellos enfrentan.
- Buscar ayuda profesional con psicólogos y/o psiquiatras para mejorar el manejo de las emociones, sobrellevar los miedos y dudas que enfrentarás.
- Acércate a grupos de apoyo, siempre es útil escuchar los testimonios de otras pacientes que van más adelantadas en el proceso de recuperación o encontrar a alguien con quién compartir el tránsito de la enfermedad.

TOMA EN CUENTA:



En la Fundación CIMA encontrarás grupos de apoyo emocional para personas de primer diagnóstico, para quienes viven con cáncer de mama metastásico, para familiares y cuidadores. Cada grupo es guiado por psico-oncólogos certificados que te ayudarán a identificar, aceptar, expresar los sentimientos y emociones que se experimentan a lo largo de la enfermedad. Además de las sesiones terapéuticas frontales, se brindan talleres de belleza, yoga, superación personal y otros. **¡No dudes en acercarte!**

HAY
DE DULCE, CHILE Y DE MANTEGA,
AUTO**EXPLORACION****N**
PARA QUE PREVENGAS



LA ALIMENTACIÓN
CLAVE EN TODA ENFERMEDAD

¿NECESITAS UNA **ALIMENTACIÓN ESPECIAL** CONTRA EL CÁNCER DE MAMÁ?

Aunque lo cierto es que **no existen alimentos que puedan evitar el cáncer de mama**, mantener una dieta saludable siempre brindará muchos beneficios a tu sistema inmune, que es el encargado de combatir todas las infecciones y enfermedades en tu cuerpo.

¿CÓMO LOGRAR TENER UNA DIETA RICA, SALUDABLE Y VARIADA?

Ahora sí llegó la hora de ir al mercado y elegir los alimentos que tengan los mejores beneficios para tu cuerpo; en la variedad está el gusto y la sabiduría, prepara el diente y crea platillos que sumen diferentes colores, texturas y sabores.



Te dejamos una **lista de alimentos nutritivos que puedes incluir en tu dieta**, y sobre todo, son fáciles de encontrar en todas partes:



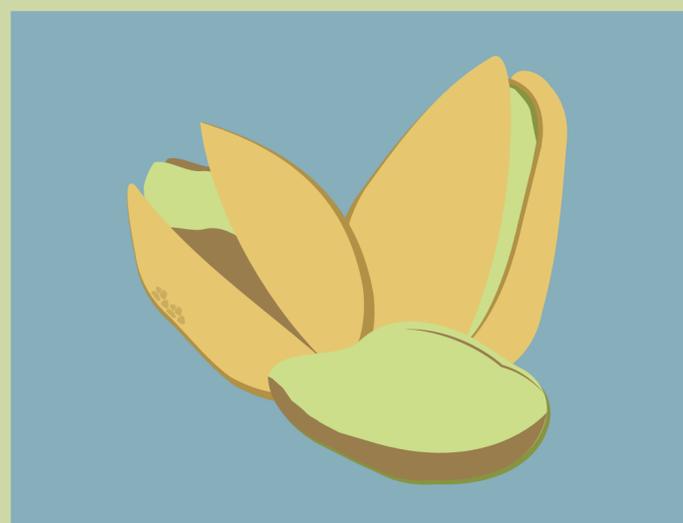
Ayuda en la cicatrización, es antioxidante y se encuentra en frutas y verduras como guayaba, naranja, mandarina, mango, piña, limón, toronja, fresas, kiwi, melón, brócoli, jitomate, pimiento rojo y verde.

VITAMINA C



Ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos, es antioxidante y lo encuentras en nueces, cacahuates, almendras, pistaches, mango, aceite de oliva y semillas de girasol.

VITAMINA E



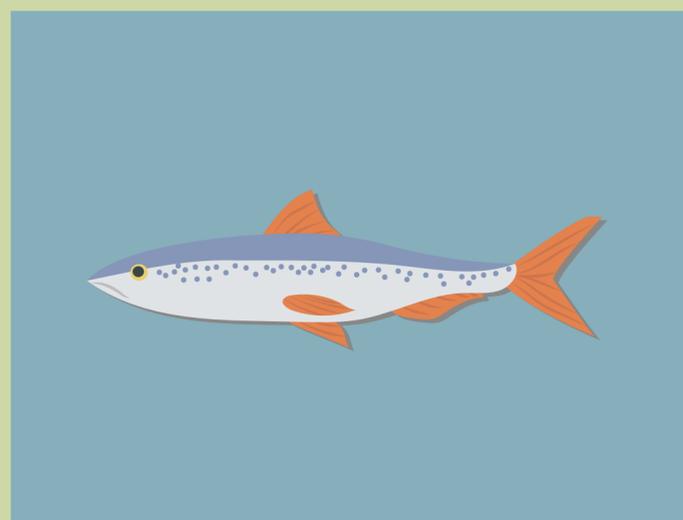
Ayuda a la formación y mantenimiento de dientes, tejidos óseos y blandos, membranas mucosas y piel sanos, y está en zanahoria, espinaca, lechuga, huevo, mango y melón.

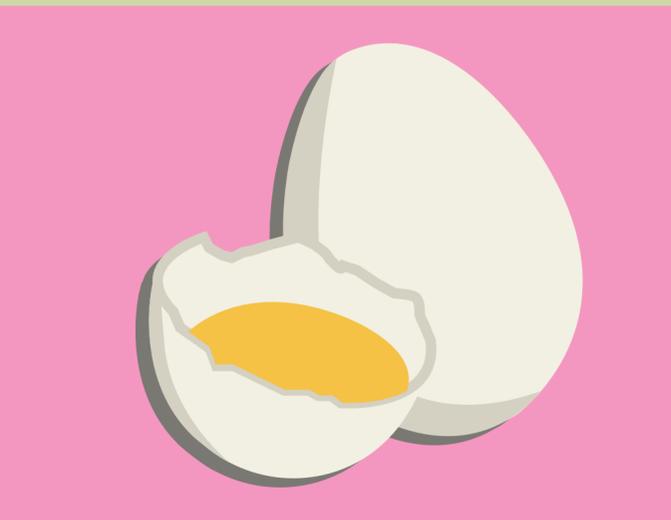
VITAMINA A



Fortalecen las neuronas y mejoran la salud del corazón y lo encuentras en semillas de chía, salmón, pescado, atún y frutos secos.

OMEGA-3





VITAMINA D

Necesaria para la absorción adecuada de calcio; se almacena en los huesos y está principalmente en pescados como atún, salmón y sardinas, otras fuentes son los lácteos (leche de vaca, queso y yogurt), en la yema de huevo y, en menor proporción, fuentes vegetales como germen de trigo y champiñones.



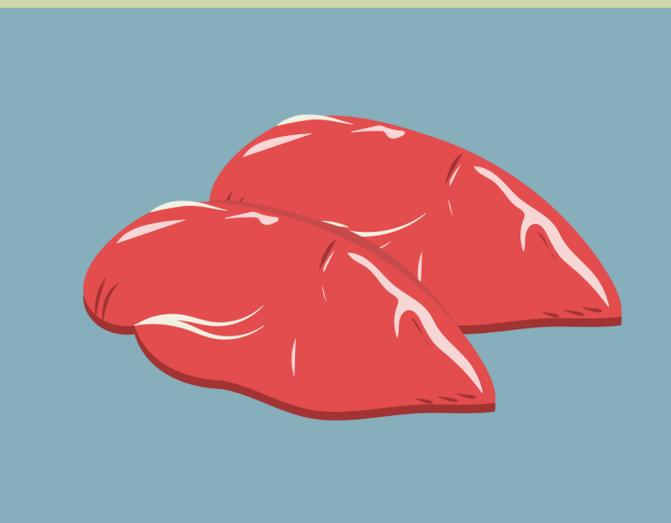
ZINC

Es necesario para la función inmunológica, la cicatrización de heridas, la coagulación de la sangre, la función tiroidea y mucho más, lo encuentras en arroz integral, camarón, chocolate negro, semillas de calabaza, cereales enriquecidos, carne de res, pollo y de pescado.



PROBIÓTICOS

Ayudan a combatir y prevenir enfermedades intestinales como colitis, síndrome del intestino irritable, enfermedad de Crohn e inflamación intestinal, puedes encontrarlos en yogurt y bebidas probióticas.



COMPLEJO B

Ayudan al cuerpo a obtener energía y a formar glóbulos rojos, encuéntralo en el hígado, mariscos, pescado, huevo y productos lácteos.



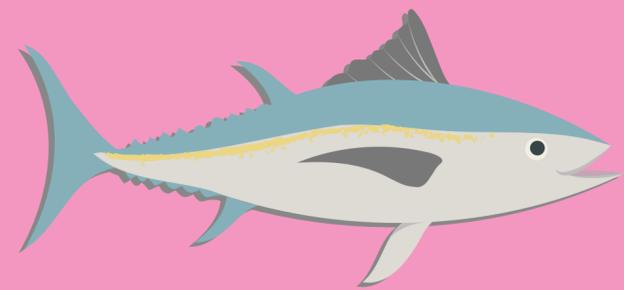
ÁCIDO FÓLICO

Ayuda al organismo a crear células nuevas y está en verduras de hoja verde como espinaca, acelga y berro, y cereales enriquecidos.



HIERRO

Se necesita para producir hemoglobina y mioglobina que son las encargadas de llevar y almacenar oxígeno en el cuerpo, y lo encuentras en carnes rojas, verduras de hoja verde y frutos secos.



SELENIO

Participa en la prevención del daño celular y está presente en pescados, mariscos, huevo, cereales integrales y ajo.

Pueden prevenir o retrasar algunos tipos de daños a las células, búscalo en el aceite de oliva, cacao, moras azules, frambuesa, fresa, jengibre y cúrcuma.

ANTIOXIDANTES



Serán clave para tu pronta recuperación y los encuentras en el aceite de oliva y aceitunas, espinacas, col, acelgas, brócoli, nueces, semillas, jitomate, ajo, fresas, arándanos, cerezas, naranjas, jengibre y cúrcuma.

ALIMENTOS CON PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS



TOMA EN CUENTA:



Si te han diagnosticado con cáncer, te recomendamos consultar a tu médico tratante para saber si algún alimento puede interferir con los medicamentos que estás utilizando. Por ejemplo, algunas frutas como las toronjas llegan a disminuir la potencia de ciertas sustancias.

MENÚ DE RECETAS **MUY MEXICANAS Y SALUDABLES**

Así como cuando estás en el mercado y te pone contenta ver que el vendedor te suma una fruta de regalo a la que acabas de comprar, así queremos que recibas estas **recetas muy mexicanas que ha creado la Chef Zahie Tellez.**

Y es que la Chef al escuchar de la **iniciativa que Acros y Fundación CIMA realizan para difundir información sobre la prevención del cáncer de mama**, decidió sumarse de una manera especial, compartiendo su pasión inspirada en 5 recetas de su autoría para este Recetario de Vida, y que de verdad están para chuparse los dedos.



Ella compartió **ideas que fueran fáciles de realizar** y que harán lucir tu mesa de una manera muy saludable. A continuación te presentamos sus recetas, donde resaltan sobretodo sus raíces mexicanas.



ENSALADA VERDE CON PEPITA DE CALABAZA

Tiempo de preparación: 20 minutos / Rinde: 4 personas





INGREDIENTES:



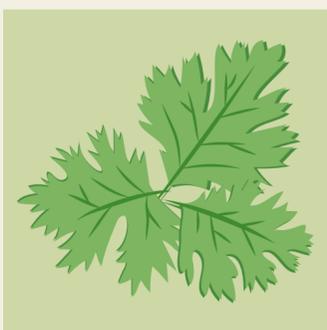
PARA LA ENSALADA VERDE

- 4 tazas (250 g) de hojas de lechuga mixtas
- 1 pera madura partida en rebanadas delgadas
- 1 manzana partida en rebanadas delgadas



PARA EL ADEREZO PEPITA:

- 4 cucharadas de pepitas de calabaza
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de miel
- Sal y pimienta al gusto



PARA SERVIR (OPCIONAL):

- Pequeño puñado de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de semillas de calabaza reservadas del aderezo en cubitos
- 1 cucharada de ajonjolí
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Calienta las pepitas de calabaza en sartén a fuego medio y tuéstalas durante unos minutos, agitando a menudo hasta que comiencen a oscurecerse ligeramente.
2. Reserva 2 cucharadas de pepitas para decorar y vierte lo sobrante en la licuadora. Agrega el resto de los ingredientes del aderezo, dos cucharadas de agua, y licúa hasta que quede bastante suave.
3. Para armar la ensalada, corta las lechugas en trozos del tamaño de un bocado, agrega la pera y la manzana. Añade a la ensalada junto con el aderezo y mezcla.





SOPA DE POLLO CON GARBANZOS

Tiempo de preparación: 25 minutos / Rinde: 4 personas





INGREDIENTES:

- 1 pechuga de pollo cocida
- 2 tazas de caldo de pollo en donde se coció el pollo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 taza de agua
- 1/2 taza de hojas de cilantro fresco, lavado y desinfectado
- 1/2 taza de hojas de epazote fresco, lavado y desinfectado
- 1/2 taza de hojas de espinaca fresca, lavada y desinfectada
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 zanahoria cortadas en cubos
- 1 chayote cortado en cubos
- 2 varas de apio cortado en cubos
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Calienta en una olla mediana el aceite de oliva. Sofríe la cebolla y el ajo.
2. Suma el apio, la zanahoria y el chayote, deja cocinar a fuego medio por 5 minutos.
3. Agrega el caldo de pollo y deja que hierva, y después lleva a fuego bajo durante 10 minutos.
4. Licúa con el agua las hojas de las hierbas, salpimienta y una vez listo, agrega esta mezcla al caldo caliente con las verduras y los garbanzos ya cocidos. Sube la flama y espera a que llegue a hervir para servir caliente.





ENSALADA DE ATÚN Y FRIJOL CON ADEREZO DE AGUACATE

Tiempo de preparación: 15 minutos / Rinde: 4 personas



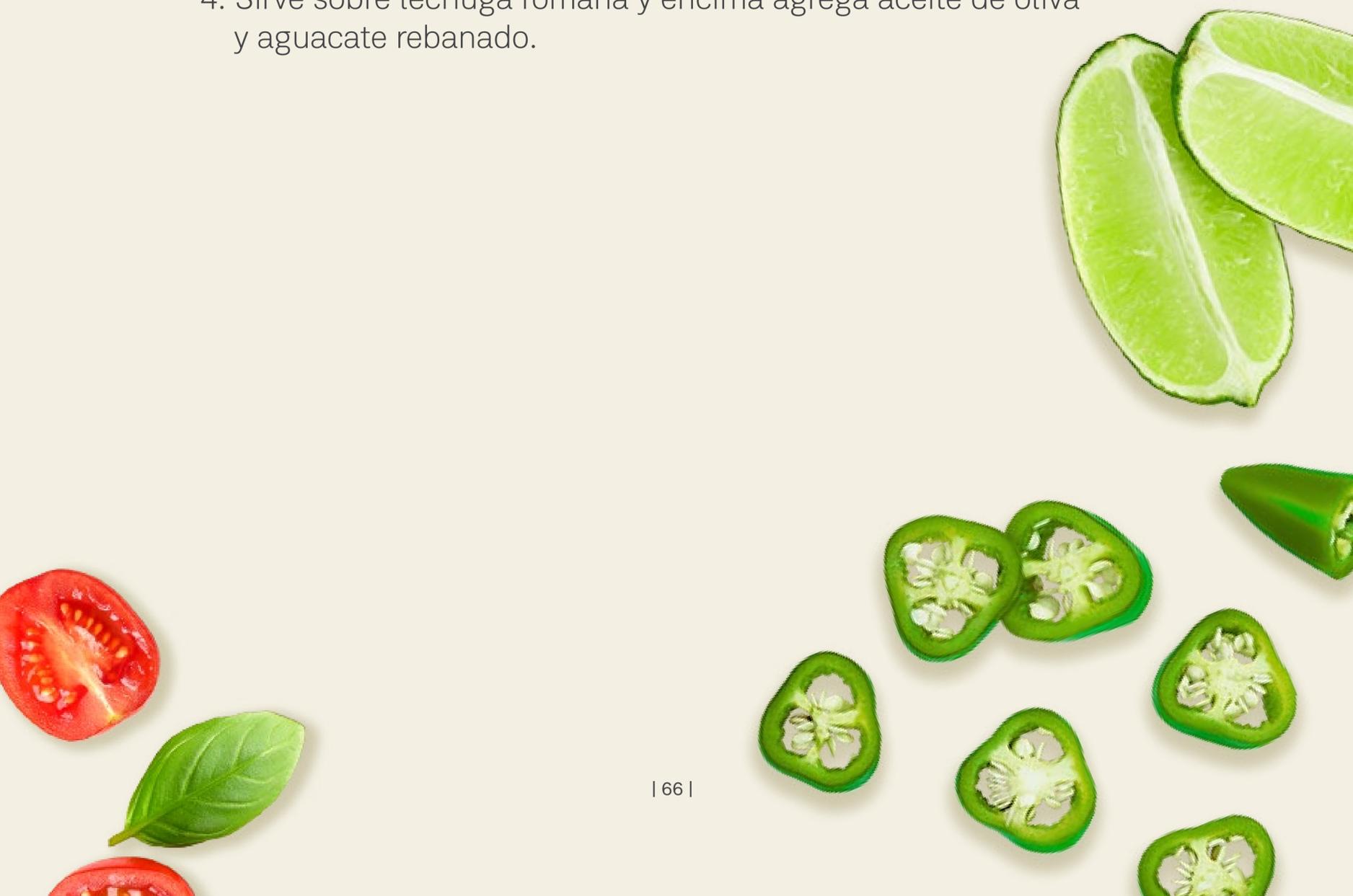


INGREDIENTES:

- 1 cebolla morada mediana picada
- 1 chile serrano finamente picado
- 1 limón (se puede sustituir por 1 cucharada de vinagre blanco)
- 2 latas de atún en agua, colado
- ½ taza de frijoles bayos cocidos
- 1 jitomate finamente picado
- 1/2 manojo de hierbabuena finamente picada (se puede sustituir por cilantro, perejil o albahaca)
- Hojas de lechuga romana
- 1 aguacate rebanado
- 2 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Mezcla en un tazón la cebolla morada, chile serrano, jugo de limón, sal y pimienta.
2. Agrega el atún y mezcla.
3. Suma la yerbabuena, el jitomate y los frijoles y vuelve a mezclar sin llegar a batir.
4. Sirve sobre lechuga romana y encima agrega aceite de oliva y aguacate rebanado.





CHILES POBLANOS RELLENOS DE ESQUITES

Tiempo de preparación: 30 minutos / Rinde: 4 personas





INGREDIENTES:

- 4 chiles poblanos, asados, sudados, sin la piel y desvenados
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla, finamente picada
- 1 cucharada de vinagre blanco)
- 2 dientes de ajo finamente picado
- 2 tazas de granos de elote
- 1/2 tazas de caldo de pollo o agua
- 1/4 tazas de epazote, en hojas
- 1/4 tazas de jugo de limón
- 2 chiles serranos, limpio, sin venas ni semillas
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de mayonesa
- Queso cotija desmoronado al gusto

PREPARACIÓN:

1. Calienta el aceite vegetal en una cacerola y agrega la cebolla, ajo y chile serrano y sofreír hasta dorar. Suma a la cacerola el elote y sofríe por 3 minutos más.
2. Añade el caldo de pollo o agua y el epazote para poder tapar y cocinar a fuego bajo por 15 minutos. Deja enfriar.
3. Lleva los granos de elote en un recipiente amplio, agrega el jugo de limón, sazona con sal y pimienta, incorpora la mayonesa y mezcla uniformemente para al final espolvorear con queso cotija.
4. Coloca con ayuda de una cuchara grande la mezcla de elotes recién creada dentro de cada chile poblano y listo.





ENCHILADAS DE CACAHUATE CON PLÁTANO MACHO

Tiempo de preparación: 20 minutos / Rinde: 4 personas





INGREDIENTES:

- 2 plátanos machos maduros
- 1/2 kg de tortillas de maíz
- 1 taza de requesón o queso de rancho fresco
- 1/2 taza de cacahuete tostado
- 1/2 taza de cebolla finamente picada
- 3 chiles pasilla, asados, remojados en agua caliente y desvenados
- 2 chiles guajillo, asados, remojados en agua caliente y desvenados
- 1 taza de agua
- 1 jitomate asado
- 1 diente de ajo asado
- 3 granos de pimienta gorda
- 1 chayote cortado en cubos
- 1/2 cucharada de canela en polvo (se puede utilizar 1/2 cucharada de jengibre en polvo)
- 1 cucharada de aceite

PREPARACIÓN:



Para los plátanos:

1. Pon a hervir en abundante agua caliente los plátanos cortados, con todo y cáscara, alrededor de 20 minutos. Una vez cocidos, deja enfriar y retírales la cáscara.
2. Con un tenedor machácalos, agrega el requesón o queso fresco. Sazona con sal y pimienta.



Para la salsa:

1. Licúa el jitomate asado, la cebolla asada y el ajo asados junto con los chiles y las especias con el agua.
2. Agrega sal y mientras se sigue licuado la salsa, suma de poco en poco el cacahuete hasta que quede una salsa suave y consistente.
3. Lleva la salsa a una olla mediana con aceite caliente y cocínala a fuego medio por 10 minutos.





PREPARACIÓN:



Para las enchiladas:

1. Calienta aceite en una sartén, fríe brevemente las tortillas de una a una.
2. Pasa las tortillas por la salsa y rellénalas con la preparación del plátano y el queso.
3. Dobla cada tortilla con relleno sobre un plato y vierte encima un cucharón de salsa caliente.

NOTA:



Se puede acompañar con arroz.





MENÚ PARA TODOS LOS DÍAS: **RECETAS SALUDABLES**

Muchas veces pensar en comida saludable puede llegar a parecernos monótono, pero esta vez haremos lo contrario. De hecho, puede ser que esta sea la sección que más sabor tenga de este **Recetario de Vida**. Por eso, te presentamos distintas ideas que pueden formar parte de tu menú de todos los días. Se tratan de propuestas que se realizan en poco tiempo y con ingredientes al alcance de todos.

ENSALADA MIXTA CON ADEREZO DE CILANTRO Y LIMÓN

Si nuestra cocina fuese un restaurante, esta ensalada mixta de lechuga, jitomate, cebolla y aguacate con aderezo de limón y cilantro, sería la ensalada de la casa.

Y es tan fácil de preparar, que la puedes hacer varias veces a la semana, es **nutritiva, refrescante** y su sabor puede llevarte a recordar a una de las ensaladas que preparaba tu mamá o tu abuelita en los días de calor.

Tiempo de preparación: 25 minutos • Rinde: 6 a 8 porciones



ALGUNOS BENEFICIOS DE ESTA RECETA:



Al elegir los ingredientes, recuerda palparlos, es mejor si eliges unos jitomates un poco más firmes y aguacates en su punto exacto. Por cierto, ya que vas a palpar las verduras, tómate un tiempo también para autoexplorar tus senos, esto le agregara unos minutos más a tu receta, pero pueden salvar tu vida.

INGREDIENTES:

- Jugo de 2 limones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de cilantro picado finamente
- 1 cabeza de lechuga lavada, desinfectada y cortada en trozos de buen tamaño
- 2 jitomates cortados en rodajas
- 1/2 cebolla morada o blanca cortada en rodajas finas y enjuagadas con agua fría
- 1 aguacate cortado en tajadas o cuadritos
- Sal y pimienta al gusto





PREPARACIÓN:

1. Para el aderezo, mezcla cilantro picado, jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. ***Recuerda moderarte con la sal.**
2. Pon la lechuga, jitomates, cebolla y aguacate en una fuente para ensaladas, plato grande o un refractario de vidrio.
3. Añade el aderezo a las verduras y mezcla bien.

NOTA:



Si deseas añadir o sustituir las verduras, considera opciones como rábanos, pepinos o zanahorias. Al igual puedes agregar carne de pollo desmenuzada o asada, o camarones y otros mariscos para una ensalada más completa.

CALDO DE VERDURAS DE INVIERNO

No hay nada más reconfortante que una comida caliente cuando el frío pega y **un caldo de verduras puede ayudarte a entrar en calor durante el invierno.**

No solo servirá para nutrirte, sino que puede transportarte a la niñez, un recuerdo delicioso, y lo mejor es que para su elaboración se pueden utilizar una variedad de ingredientes, lo que hace que sea difícil aburrirse de su sabor.



Tiempo de preparación: 30 minutos • Rinde: 4 porciones

ALGUNOS BENEFICIOS DE ESTA RECETA:



En esta receta vas a utilizar diferentes ingredientes como las cebollas, las cuales tienen distintas texturas y tamaños, así como tu pecho. Antes de comenzar la preparación, queremos que te tomes unos minutos para comenzar a palpar tus senos, porque en la autoexploración está la prevención temprana, ¿estás lista? ¡Hagámoslo!

INGREDIENTES:

- 2 zanahorias medianas, cortadas en cuatro
- 1 cebolla mediana, cortada en cuatro
- 3 tallos de apio, cortados en cuatro
- 4 piezas de cebollitas de cambray
- ½ cucharada de jengibre en polvo o 1 pieza de 1 pulgada de jengibre, pelado
- 8 dientes de ajo, finamente picados
- 8 ramitas de perejil
- ½ cucharadita pimienta en polvo
- 2 clavos
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- Sal al gusto
- 8 tazas de agua





PREPARACIÓN:

1. Calienta un poco de aceite en una olla a fuego medio alto. Agrega el ajo y cocina 30 segundos; luego las verduras y cocina constantemente durante 5 minutos. Suma los jitomates y cocina 5 minutos más. Adiciona los demás ingredientes.
2. Cubre con suficiente agua y reduce el fuego a medio. Tapa y deja cocinar 25 minutos más o hasta que las verduras estén suaves.
3. Agrega la sal y más condimentos que desees. Mezcla para disolverlos. Aumenta el fuego a medio alto; cubre y cocina 5 minutos más, revolviendo ocasionalmente hasta que esté más espesa. Para servir, puedes acompañar con jugo de limón y salsa picante.



NOTA:



Puedes hacer rendir más tu caldo utilizando la mitad de una bolsa de pasta y cocinarlo a la par de las verduras. O si deseas, puedes incluir más verduras y convertirlo en una crema; solo lleva todas las verduras y un poco de caldo a la licuadora, y elige la textura que consideres ideal. Te aconsejamos que tu crema la acompañes con trozos de pan tostado. Si te sobra un poco de caldo, puedes reservarlo y usarlo para preparar una receta diferente.

TACOS DE VERDURAS Y POLLO

¿Conoces a alguna persona a la que no le gusten los tacos? Si tu respuesta es sí, seguramente esa persona es una en un millón.

La verdad es que son deliciosos, sabrosos y muy fáciles de preparar, **ideales para una comida ligera y para toda la familia.** ¡Vamos a prepararlos!

Tiempo de preparación: 35 minutos • Rinde: 4 porciones



ALGUNOS BENEFICIOS DE ESTA RECETA:



Aporta proteínas



Vitaminas B, D y hierro



Calcio, vitaminas A, D y complejo B



Antibacteriano y antioxidante



Vitaminas A, C, D, E, B1 y B2

Cuando elijas los ingredientes, no olvides revisar que estén en su punto y eso se puede distinguir a simple vista. Ese mismo paso puedes repetirlo, pero ahora con tu cuerpo: observa tus senos y detecta si hay algún cambio que llame tu atención; si llega a ser una anomalía, es hora de contactar a tu médico, recuerda que una revisión constante es vital para detectar el cáncer de mama y darte más vida.

INGREDIENTES:

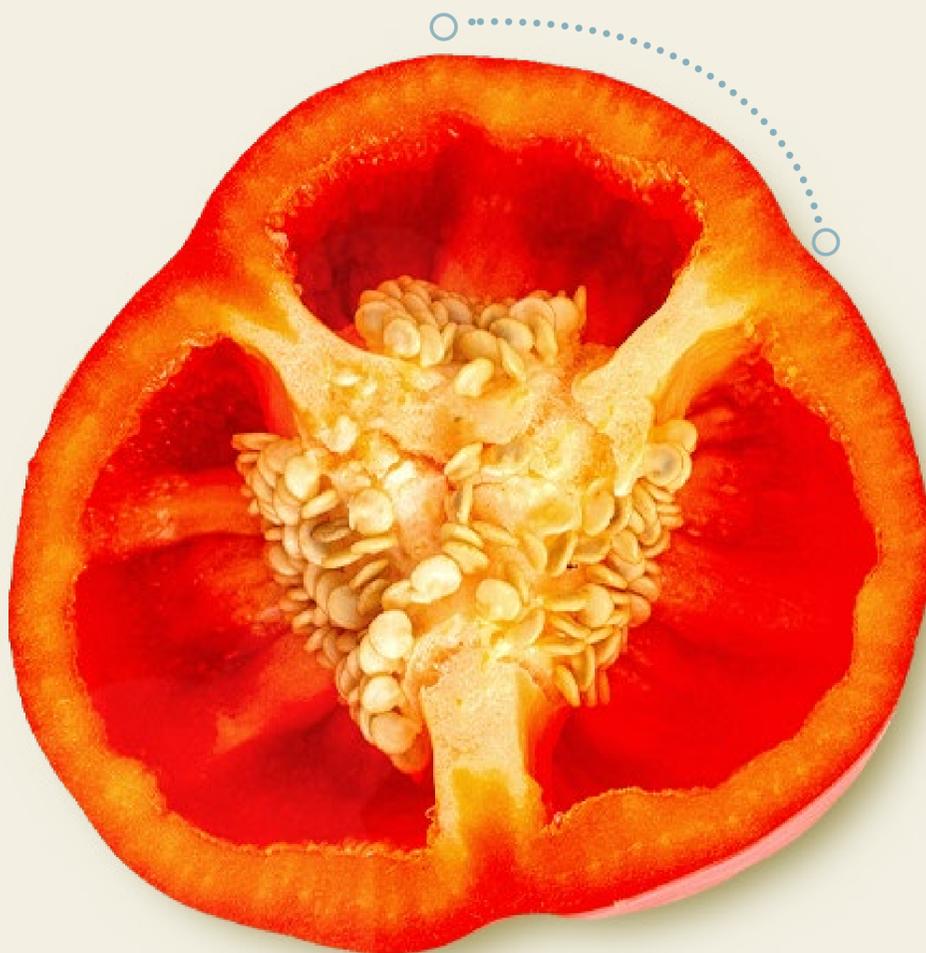
- 16 tortillas de maíz
- 2 ½ pechugas o 5 muslos de pollo (te sugerimos pedirlos deshuesados y sin grasa)
- 250 g de champiñones
- Queso blanco (al gusto)
- 1 cebolla
- 2 pimientos rojos
- 2 pimientos verdes
- 4 cucharaditas de aceite de oliva virgen
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de pimienta
- 16 ramitas pequeñas de cilantro





PREPARACIÓN:

1. Coloca el pollo en un tazón. Sazona, añade una cucharada de aceite y la pimienta. Mezcla bien y deja marinar durante 15 minutos.
2. Dora las tiras de pollo en una sartén sin aceite, hasta que estén bien cocidas. Reserva.
3. Pela la cebolla, córtala en juliana y cocínala en una sartén con tres cucharadas de aceite. Retira el tallo y las semillas de los pimientos. Córtalos en juliana, añade a la sartén. Sazona. Limpia los champiñones, láminalos y añade. Cocina durante unos 15 minutos y agrega la sal.



4. Calienta las tortillas (1 minuto por cada lado) en una sartén sin aceite.
5. Extiende las 4 tortillas sobre un molde para horno coloca encima de cada una, un poco de queso, una porción de verduras y unas tiras de pollo. Hornea a 200°C durante 3 minutos (con el horno precalentado por 10 minutos). Sirve los tacos de pollo y verduras y adorna con unas hojas de cilantro.

NOTA:



Puedes hacer que el sabor se multiplique al marinar el pollo con otras especias. Recuerda: ¡en la variedad está el gusto!

TACOS DE CHAMPIÑONES, ESPÁRRAGOS Y AGUACATE

Con esta receta vegetariana vas a chuparte los dedos y **verás lo fácil que es dar un plus a tus platillos.**

La opción que proponemos tiene un toque árabe, pero como cualquier platillo, puedes agregarle o quitarle lo que no te guste para disfrutarlo al máximo, se trata de que también te inspires cocinando de forma saludable.



Tiempo de preparación: 20 minutos • Rinde: para 4 personas

ALGUNOS BENEFICIOS DE ESTA RECETA:



Ayuda al desarrollo de músculos



Antioxidantes, vitaminas C y E



Fortalece los huesos

Para esta receta deberás elegir ingredientes en buen estado y frescos, como los champiñones; checa que tengan una apariencia de color uniforme y consistencia firme. En tus senos debes hacer lo mismo al momento de realizar la autoexploración; observa cualquier cambio o anomalía y date tiempo para comenzar a prevenir y si detectas algo debes acudir al médico.

INGREDIENTES:



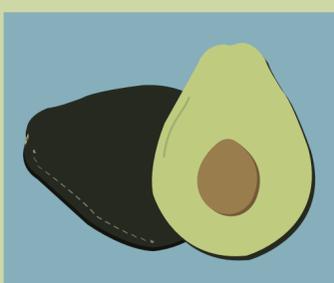
PARA LOSTACOS:

- 8 piezas de pan árabe
- 3 tazas de espárragos picados
- 1 taza de champiñones limpios y rebanados
- 4 piezas de cebollitas cambray
- 4 dientes de ajo picados
- 1/2 kg de queso fresco o requesón
- 1 taza de champiñones limpios y rebanados
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 4 piezas de rábanos rebanados



PARA LA SALSA BLANCA:

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 taza de yogurt griego sin azúcar
- Jugo de un limón
- Sal y pimienta al gusto
- Tallo de la cebollita de cambray finamente picado



PARA LA GUARNICIÓN:

- 1 aguacate picado en cubitos
- 1 jitomate picado en cubitos
- 3 ramitas de perejil finamente picadas



PREPARACIÓN:

1. Lava y desinfecta toda la verdura que vamos a utilizar.
2. Dora la cebolla y el ajo en una sartén con una cucharadita de aceite de oliva, y agrega y saltea los espárragos. Cuando ya estén cocidos, agrega los champiñones.
3. Para la salsa blanca, en un pequeño tazón agrega el yogurt, el jugo de limón, lo verde de la cebollita de cambray, el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Revuelve hasta obtener el sabor deseado.
4. Mezcla el perejil, aguacate y tomate picados en un tazón pequeño.
5. Calienta las piezas del pan árabe en una sartén o comal a fuego bajo para evitar que se tuesten, y ve reservando las que estén calientes en una servilleta. Ya que estén todas calientes, apaga el fuego.
6. Prepara los tacos al agregar al pan árabe queso al gusto, el salteado de espárragos, el perejil, aguacate, rábano, jitomate y la salsa blanca. Puedes agregar también alguna salsa picante.



NOTA:



A esta receta le puedes sumar zanahorias ralladas, ejotes hervidos, granos de elote amarillos, incluso hummus de garbanzo para darle a estos tacos un toque más árabe.

ATÚN A LA MEXICANA

Se trata de una exquisita receta de atún guisado, **un plato muy sencillo, práctico, accesible** y que puedes comer a cualquier hora del día.

Sus ingredientes son fáciles de conseguir y su preparación es rápida, tanto que puede sacarte de cualquier apuro cuando no tienes mucho tiempo para cocinar.



ALGUNOS BENEFICIOS DE ESTA RECETA:



Como es una receta rápida, tendrás unos minutos para ponerte a pensar: **cuándo te hiciste tu última revisión médica**. Si fue hace un año o más, dedícate tiempo a cuidarte y planea tu cita para la exploración clínica de mamas con tu médico.

Por lo pronto, te sugerimos practicar la técnica de autoexploración mientras estás eligiendo los ingredientes para preparar la receta. Por ejemplo, palpa la cebolla con diferentes niveles de intensidad, asegúrate que su textura y color sean uniformes. Ahora repite este mismo proceso, pero con tus senos; así podrás descubrir si no hay anomalías en ellos.

INGREDIENTES:

- 3 latas de atún en agua
- 2 piezas de jitomate
- 1 pieza de cebolla
- 2 piezas de chile serrano o el que desees
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 aguacate cortado en tajadas o cuadritos
- 1 cucharada de aceite





PREPARACIÓN:

1. Pica finamente la cebolla y el jitomate. Reserva.
2. Calienta una sartén y agrega el aceite para añadir la cebolla y deja que se torne transparente.
3. Añade el jitomate y deja que se integren ambos ingredientes, mueve muy bien y deja que se cuezan durante 3 minutos.
4. Suma los chiles serranos picados en trozos pequeños; remueve para integrar todo y deja que se cueza todo junto 2 minutos más.
5. Abre las latas de atún, escúrrelas muy bien y viértelas en la sartén, sazona con sal y pimienta. Remueve para integrar todos los ingredientes perfectamente y deja que se cocine todo junto durante 5 minutos más.
6. ¡Listo! Acompaña el atún a la mexicana guisado con unos ricos totopos de maíz, tostadas o galletas saladas.



NOTA:



Si quieres que te rinda más esta receta, puedes agregar más verduras como zanahorias ralladas, chícharos, ejotes, granos de elote, pimiento o calabaza. Y para darle un toque de frescura, agrega rábano y apio cortados finamente.

A BUEN BOCADO,
BUEN-GRITO
AUTOCUIDADO Y BUENA
AUTOEXPLORACION



**FUNDACIÓN
CIMA**



¿QUÉ ES FUNDACIÓN CIMA?

Se trata de una organización no gubernamental sin fines de lucro que contribuye desde hace más de 20 años a disminuir la mortalidad por cáncer de mama en México al brindar:

Información y educación

Atención a pacientes

Acceso **Tanto por Hacer**, plataforma para personas con cáncer metastásico

Alianzas estratégicas

Incidencia en **políticas públicas**

Programas comunitarios

Fortalecimiento institucional

Lo que desea es que **todas y todos estemos prevenidos** para hacer del cáncer de mama una enfermedad que no te arranque la vida.

Para poder crear la receta que busca salvar más vidas, se ha inspirado en estos 3 ingredientes principales:



Mejorar el conocimiento sobre la importancia de la detección oportuna del cáncer de mama entre la sociedad.



Mejorar el acceso al diagnóstico oportuno (estudios y consultas especializadas) de mujeres que no cuentan con seguridad social.



Fortalecer el apoyo emocional de mujeres diagnosticadas con cáncer de mama para que puedan hacer frente a la enfermedad y desarrollen habilidades para realizar un nuevo proyecto de vida.

CONTACTO DE FUNDACIÓN CIMA

Te compartimos los datos de Fundación CIMA, quien está lista para apoyarte y resolver tus dudas e inquietudes:



+52 55 55749058
+52 55 55749073
+52 55 28552367



info@cimafundacion.org



Avenida Vicente Suárez #160, Interior PH3,
Colonia Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, CP.
06140, Ciudad de México, México



Atención de lunes a jueves de 9:00
a 18:00 hrs. / Viernes solo por correo
electrónico

Redes sociales
de Fundación CIMA



@cimafundacionmx

acros[∞]



acros®