

Realiza una dieta variada

Ningún tipo de alimento, por sí mismo, es capaz de aportar todos los nutrientes en las cantidades necesarias. Es aconsejable mantener una dieta variada, en la que se consuman los distintos alimentos en las proporciones adecuadas.



Alimentos más recomendables. Los hidratos de carbono (azúcares) son la base de la alimentación y deben suponer el 50-60% de las calorías totales que se ingieren diariamente y las grasas no deben superar el 30% de las mismas.

Los alimentos situados en la base de la pirámide son aquellos que es aconsejable consumir con mayor frecuencia, generalmente varias veces al día. Los situados en el ápice de la misma son aquellos que, únicamente, se recomienda tomar algunas veces al mes.

Raciones al día. El número de raciones de cada alimento necesarias para mantener una dieta equilibrada dependerá, en gran medida, de la edad, de la actividad, del sexo de la persona o de situaciones especiales como el embarazo.

<p>Pan, arroz, pasta, cereales, patatas, legumbres</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 6 raciones: niños de 2-6 años, mujeres inactivas y ancianos. • 8 raciones: niños de 7-12 años, mujeres activas y varones inactivos. • 9 raciones: adolescentes y varones activos.
<p>Verduras</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3 raciones: niños de 2-6 años, mujeres inactivas y ancianos. • 4 raciones: niños de 7-12 años, mujeres activas y varones inactivos. • 4 raciones: adolescentes y varones activos.
<p>Fruta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 raciones: niños de 2-6 años, mujeres inactivas y ancianos.

	<ul style="list-style-type: none"> • 3 raciones: niños de 7-12 años, mujeres activas y varones inactivos. • 3 raciones: adolescentes y varones activos.
Leche y derivados	<ul style="list-style-type: none"> • 2 o 3 raciones todos. <p>Nota: los niños pequeños y las mujeres embarazadas necesitan 3 raciones.</p>
Pescado, pollo, huevos y carne roja	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado: 5-6 raciones a la semana. • Pollo: 4 raciones a la semana. • Huevos: 3 raciones a la semana. • Carne roja: 1 ración a la semana.

Y... ¿Cuánto supone una ración?

Ingerir los distintos alimentos en las proporciones indicadas en la tabla asegurará el aporte de los nutrientes necesarios para que nuestro organismo se mantenga sano.

Dependiendo del tipo de alimento, la ración o porción supondrá una cantidad diferente, pero para los que pertenecen al mismo grupo es válido cantidades similares.

- 1 rebanada de pan de aproximadamente 40-60 gr.
- Una taza de arroz o pasta cocida (100 gr.).
- Patata cocida (180 gr.).
- 200 gr. de verduras crudas o cocidas.
- 100 gr. de legumbres.
- Una manzana, naranja, pera, plátano, 200 gr. de melón. Frutas como la cereza o las uvas una ración equivale a la cantidad de las mismas que caben en una taza.
- Un vaso de zumo de frutas.
- Un vaso de 250 ml. de leche o un yogur (en adultos puede ser desnatada).
- 30 gr. de queso.
- 1 huevo.
- 60-80 gr. de carne roja.
- 100-150 gramos de pescado cocinado, pollo o pavo.

Según los estudios realizados, los siguientes alimentos se han clasificado siguiendo su grado de prevención respecto al cáncer:

**Los más
recomendables**

En general, todas las frutas y verduras: brécol, zanahoria, col, lombarda, rábano, tomate, fresas, grosellas, arándanos, uvas, piña, pomelo, limón, guayaba, mango, papaya, alcachofas, endibia, escarola, cardo, ciruela, níspero, cebolla, chucrut (col fermentada), aceite de oliva virgen y ajo crudo.

**Muy
recomendables**

Legumbres (lentejas, soja y azukis -parecida a la soja pero con mucha más fibra-) mezcladas con cereales (arroz integral, trigo sarraceno y quinoa).

Recomendables

Pescado a la plancha o cocido, pollo a la plancha o cocido.

**Poco
recomendables**
(consumir con moderación)

Bebidas alcohólicas, grasas saturadas (bacon, embutidos, carne roja, margarina, nata, frituras...), exceso de proteínas (especialmente de origen animal), sal, azúcar, aceites comerciales, ahumados, harinas refinadas, salazones, benzopirenos (parte tostada de los alimentos fritos o asados), parrilladas, especias, marisco, y repostería.