

Más fibra, fruta y verdura a diario

Las dietas ricas en cantidades abundantes y variadas de frutas y verduras evitarían un 20% o más de todos los tipos de cáncer.

Qué aportan

Las **frutas y verduras** son parte fundamental de una dieta sana. Tienen poco contenido en grasas y aportan vitaminas, minerales esenciales, fibra y otras sustancias importantes para la salud. Los **cereales** constituyen la base de la alimentación, proporcionando vitaminas, minerales, carbohidratos, fibra y otras sustancias beneficiosas para la salud. A menos que se les añada grasa en la preparación, los cereales prácticamente no la tienen.



- **Tumores relacionados**

Las frutas y verduras protegen, sobre todo, frente a los tumores malignos de cavidad oral, esófago, pulmón, estómago, colorrectal, páncreas, mama y vejiga.

- **Alimentos con más fibra**

Los cereales (preferiblemente si son integrales) como el pan, arroz, pasta, etc., las legumbres (lentejas, garbanzos, guisantes, etc.), la fruta y las verduras.

- **Cantidades recomendadas**

Se recomienda consumir entre 20 y 30 gramos diarios de fibra. Se aconseja consumir gran variedad de frutas y verduras porque cada una contiene diferentes nutrientes. Algunas son ricas en carotenoides (precursor de la vitamina A), otras en vitamina C o en folatos. Además contienen fibra, que es un elemento importante en la dieta.

- 2 porciones de fruta y 3 de verdura al día (incluido los niños).
- 6 raciones de cereales al día. Si eres adolescente, varón o mujer activa aumenta el número de las mismas. De esta forma, se obtiene de la dieta la suficiente energía y fibra para mantener el organismo en buenas condiciones de salud.

La fibra

Actúa en el proceso de la digestión y es capaz de retener mayor o menor cantidad de agua.

Funciones. Su función en el aparato digestivo es la siguiente:

- Retiene agua por lo que aumenta el volumen de las heces, disminuyendo el tiempo de tránsito de las mismas en el intestino grueso y aumentando el número de deposiciones al día. Como consecuencia cualquier sustancia cancerígena contenida en las heces estará menos tiempo en contacto con las paredes del intestino.
- Retarda el vaciamiento gástrico proporcionando una sensación de plenitud. Motivo por el cual, en personas obesas se aconseja dietas ricas en fibra.
- Es capaz de captar los radicales libres (sustancias que se producen en el organismo normalmente, responsables del envejecimiento y de algunas enfermedades crónicas como el cáncer) por lo que evita la acción de los mismos sobre las células del intestino.
- Evita la formación de sustancias cancerígenas a nivel intestinal.