



Consume alimentos ecológicos.
Cuidan de ti y del medio ambiente.



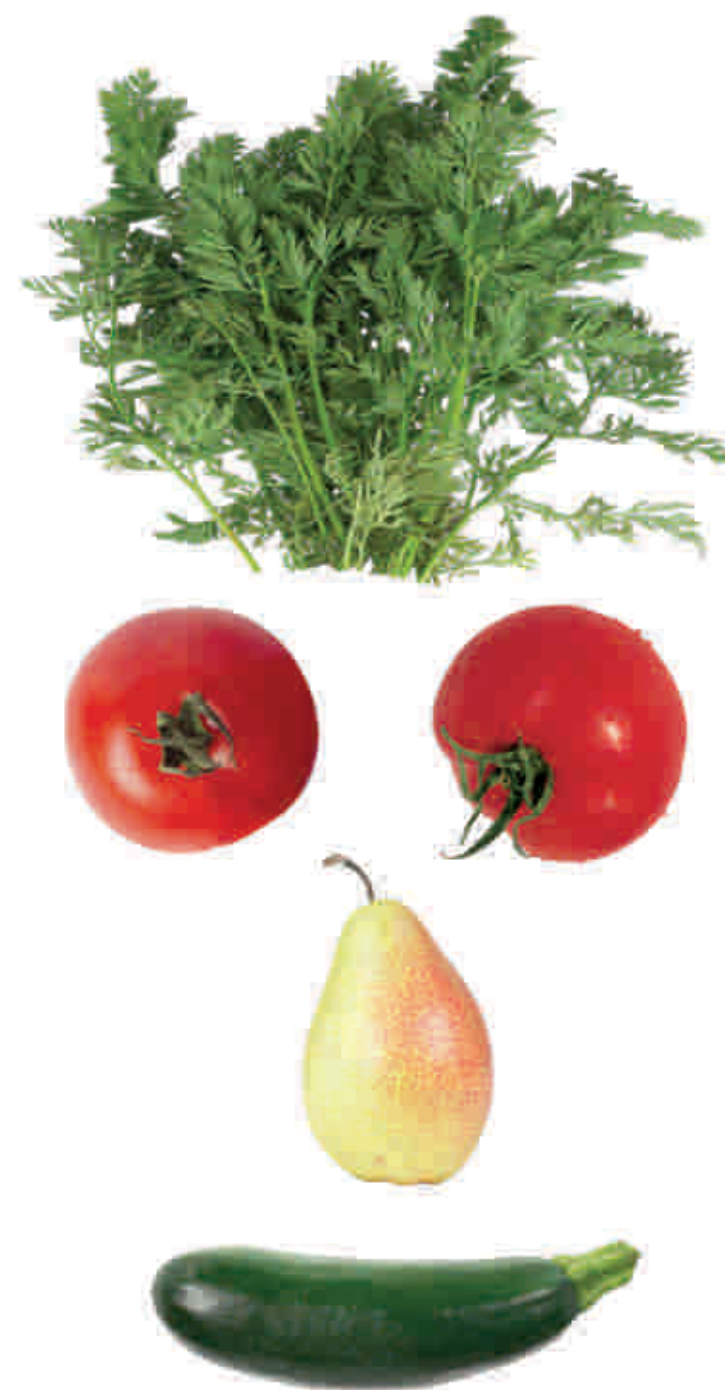
papel reciclado libre de cloro



Ecoalimentación 2

Alimentos Ecológicos para Escolares de Andalucía

NOV · 06



**comer natural...
es divertido**

índice



editorial	3
recomendaciones para una buena nutrición	4
agricultura competitiva	5
consumidores del futuro	6
alimentación y medio ambiente	8
hortalizas	9
cocina tradicional	10
las frutas y verduras ayudan a prevenir enfermedades	11

editorial

Más de 60 centros escolares y residencias se suman este curso al programa de comedores ecológicos



El proyecto Alimentos Ecológicos para Escolares de Andalucía se desarrolló durante el pasado curso escolar en **15 centros de Educación Primaria y guarderías** de nuestra Comunidad Autónoma. Más de 2.000 niños y niñas se beneficiaron de la alimentación ecológica, basada en dietas equilibradas. De forma paralela, se desarrollaron actividades extraescolares para dar a conocer a los niños y niñas los aspectos básicos de una alimentación saludable y su relación con la conservación del medio ambiente. El programa se ha ampliado a **más de 60 centros escolares, guarderías y residencias en este curso**

2006-2007, su segundo año de funcionamiento. Además, en esta nueva etapa se incorporan a la alimentación ecológica hospitales como el Virgen de las Nieves de Granada, donde más de 1.000 pacientes recibirán diariamente dietas donde se aspira a que al menos el 65% de sus componentes sean ecológicos.

Los cambios introducidos no han sido pocos: mayor empleo de hortalizas en las raciones diarias; las frutas han estado presentes diariamente en las comidas de los niños y las escuelas han estado introduciendo en diferentes niveles el resto de los alimentos producidos de forma ecológica, llegando en algunas de ellas a emplear un 85% de alimentos ecológicos en los platos ofrecidos diariamente.

El esfuerzo realizado por las instituciones y personas involucradas en este programa ha sido ingente. Los

agricultores ecológicos han adaptado sus sistemas productivos para poder ofrecer de forma continua hortalizas y frutas a las escuelas, además de desarrollar la logística para que pudieran llegar a los centros los diferentes productos necesarios para la confección de las raciones diarias. Las

cocineras y cocineros han tenido que modificar algunos de sus platos para introducir un mayor número de hortalizas y frutas, reducir los alimentos fritos y los preelaborados. Los **profesores, monitores y directores** de centro se han esforzado en el trabajo diario con los niños para mejorar sus hábitos alimentarios, explicar a las familias

los cambios iniciados y garantizar el buen funcionamiento de los comedores. Los equipos de apoyo han elaborado los materiales necesarios para tales cambios y han estado asesorando de forma continua a los centros.

El programa no sólo está provocando cambios en los hábitos de alimentación de los niños y niñas y nuevas formas de trabajo de los comedores de los centros escolares.

La familia está informada de lo que acontece y, como consecuencia de ello, se producen cambios de actitud hacia la alimentación de los pequeños en el seno familiar -y quizás de toda la familia. En algunos pueblos donde están enclavados los centros escolares del programa, panaderos y fruteros han iniciado la producción y comercialización de estos productos ecológicos, con lo cual las familias podrán acceder mejor a estos alimentos.

El crecimiento de los programas de alimentación ecológica viene acompañado

de **mejoras en los menús**, con un mayor porcentaje de alimentos ecológicos en las dietas diarias, y de un incremento de las actividades extraescolares de educación alimentaria y medioambiental para niños y niñas. La información a las familias continuará mediante la edición de sucesivos boletines

y otras vías de información directa.

A todos los que han participado en este programa, desde las consejerías de Agricultura y Pesca, Educación y Medio Ambiente

les damos las **gracias por el esfuerzo realizado** y les pedimos que sigan trabajando este año para continuar mejorando y ampliando este programa, que no tiene otro objetivo que mejorar la salud de nuestras jóvenes generaciones, inculcar en ellas hábitos saludables de alimentación y una relación de amistad con su entorno. Además, pretende fomentar el desarrollo de las pequeñas y medianas explotaciones y

colaborar en la **mejora del medio ambiente a través del consumo responsable** y la educación. A las familias les pedimos también que colaboren con este programa, haciendo extensivos y habituales en el hogar estos valores enseñados y practicados en la escuela.

recomendaciones para una buena nutrición

04

el desayuno

El desayuno es una ración imprescindible para los escolares. Debe contener leche, pan o cereales de desayuno, así como frutas o zumos naturales, pudiéndose incluir otros alimentos más fuertes como el queso. Es importante que el desayuno contenga los alimentos tradicionales, por lo que la tostada con aceite, ajo y tomate, combinada con leche, puede ser una opción. En esta primera comida del día se debe evitar el exceso de grasa o el uso de bollerías. Es necesario dedicar al desayuno entre 15 y 20 minutos, sentados en la mesa, a ser posible en familia en un ambiente relajado, por lo que hay que despertar al niño con tiempo suficiente. Los niños que no desayunan bien son más propensos a tener menor rendimiento escolar y sentir hambre durante las clases, lo cual les distrae de su actividad de aprendizaje.



la merienda

La merienda a media mañana ayuda a incrementar el nivel de glucosa en sangre y a eliminar la sensación de hambre. No debe ser demasiado copiosa, para evitar que el niño llegue a la comida sin apetito. Yogur, frutas y algún bocadillo ligero son buenos alimentos de merienda. Por la tarde, las meriendas deben basarse en alimentos ligeros. Estas comidas deben proveer principalmente energía a los niños y jóvenes. De aquí que sean aconsejables zumos, postres lácteos, helados, frutas, pan con mermeladas o algún fruto seco.

la cena

La cena se debe realizar en horarios tempranos para que el niño no se acueste inmediatamente después de ingerir alimentos. No debe basarse en platos muy pesados, recomendándose sopas y puré, pescado o huevo, ensalada y frutas frescas, postres lácteos, yogur o leche. En general, en el colegio se ofrecen pocos alimentos lácteos, por lo que se deben suministrar tres raciones de estos productos en las otras comidas, para garantizar el aporte diario de calcio.

La estructura de una alimentación para niños deberá incluir diariamente los grupos de alimentos siguientes:

GRUPO	COMPONENTES	RACIONES / DIA
Lácteos	leche, yogur, quesos	2 - 3
Carnes, pescados y huevos	vacuno, pollo, cerdo, cordero, pavo, pescado fresco o congelado	2 - 3
Pan, arroz, patatas y pasta	macarrones, espaguetis, fideos, pan, etc.	4 - 6
Legumbres	judías, garbanzos, lentejas, etc.	
Verduras y Hortalizas	judías verdes, espinacas, tomate, lechuga, cebolla, calabacín, zanahorias, pimiento, pepino, alcachofas, etc.	2 - 4
Frutas	cítricas, de pepitas, de hueso, plátano, fresa o zumos preparados directamente de las frutas	2 - 3
Grasas	aceite, mantequilla	30 - 40 g / día

la agricultura más competitiva se queda en casa

La cooperativa ecológica Agrícola de los Pueblos Blancos crece de la mano de un sistema de producción sostenible que fomenta el consumo local, con la distribución a comercios y colegios del entorno

La comarca de la Sierra de Cádiz es una de las zonas de Andalucía pioneras en el cultivo de productos ecológicos. Desde hace más de 20 años, muchos pequeños agricultores dedican sus explotaciones a este tipo de agricultura que respeta el medio ambiente y da frutos libres de agentes contaminantes. La Sociedad Cooperativa Andaluza Agrícola de los Pueblos Blancos ha recogido esta tradición y aglutinado a 14 socios para comercializar de forma conjunta frutas y verduras frescas de temporada. El año pasado registró un volumen de facturación superior a los 95.000 euros, que en el presente ejercicio espera incrementar en un 30 por ciento; el principal motivo de este crecimiento es la ampliación y fortalecimiento de los canales de comercialización y distribución en el mercado local, con la creación de una red de suministro bastante amplia en su entorno cercano.

La cooperativa afianza así un sistema de producción sostenible y competitivo, que responde a la creciente demanda de calidad y seguridad alimentarias de los consumidores. Entre otros puntos, Agrícola de los Pueblos Blancos abastece a cuatro colegios de la Sierra de Cádiz que forman parte del proyecto Alimentos Ecológicos para Escolares de Andalucía, programa de la Administración autonómica que además les está permitiendo entrar en contacto con otros productores ecológicos de la zona. Entre ellos colaboran para completar la oferta comercial de productos obtenidos mediante manejo ecológico y, por tanto, mejorar el abastecimiento a los consumidores de la zona. El suministro a colegios reporta asimismo grandes beneficios desde el punto de vista del consumo social, según la gerente de la cooperativa, María Carrascosa: "El niño es un factor de cambio. En la medida en la que el niño consume alimentos ecológicos en el colegio y adquiere el hábito de una alimentación saludable, estamos fomentando el consumo interno. Es un magnífico canal de promoción, lo que quizás más necesitamos ahora los productores de agricultura ecológica".

AGRICULTURA QUE PROMETE

La gerente de Agrícola de los Pueblos Blancos está convencida de que el proyecto de los comedores se extenderá a toda Andalucía, dados los beneficios para la salud de los niños y para las economías de las zonas productoras. En esta cooperativa tienen muy claro que todos los agricultores deberían dar el salto a una Producción Ecológica que configure canales cortos de distribución, porque permite asentar la población al territorio, mejorar la calidad de vida de las zonas rurales y competir con clara ventaja en un mercado agrícola cada vez más complicado.



Agricultor de la cooperativa



La gerente de la cooperativa, María Carrascosa

los consumidores del futuro

El programa Alimentos Ecológicos para Escolares de Andalucía aprueba con nota su primer año de funcionamiento, en el que más de 2.000 niños han aprendido el gusto de comer fruta y verdura

Quizás una de las batallas más duras en la educación de los hijos es que aprendan a comer frutas y verduras, claves de una alimentación saludable. Y quizás el principal logro de cocineros, profesorado y promotores del proyecto Alimentos Ecológicos para Escolares de Andalucía es el de que, poco a poco, muchos alumnos adquieran este hábito. El proyecto de las consejerías de Agricultura y Pesca, Educación y Medio Ambiente de la Junta de Andalucía, que en su primer año de funcionamiento se ha desarrollado en 15 centros de Enseñanza Primaria y 4 guarderías, ha conseguido que muchos de los escolares de los comedores comiencen a hacer suya una alimentación rica en frutas y verduras ecológicas. Además, están aprendiendo de primera mano los beneficios que reportan para la salud **los alimentos ecológicos**, gracias a los menús y también a diversas actividades didácticas. El concepto de Agricultura Ecológica también ha calado entre padres y madres, profesorado y cocineros, que en los centros entrevistados para este reportaje coinciden en aprobar con nota el primer año de andadura del proyecto. De hecho, el programa no sólo ha tenido continuidad en este curso, sino que además se ha ampliado a más de 60 centros escolares y residencias.

Aunque con diversos temores, sobre todo por el posible rechazo de los pequeños a los nuevos menús, los directores de los centros acogieron el proyecto de Alimentos Ecológicos con el entusiasmo de **“proporcionar a los alumnos lo mejor”**, en palabras del director del colegio Francisco Reina (en Martín de la Jara, Sevilla), Manuel Sánchez. “El recetario del proyecto está concebido para aportar todos los nutrientes necesarios y, por tanto, es muy abundante en frutas y verduras. Al principio nos costó mucho que los niños se acostumbraran a comerlas, pero después de un

año, y sobre todo los más pequeños, se están acostumbrando. Nuestra labor es crear buenos consumidores, y creo que lo estamos consiguiendo”, asegura Juan López, director del colegio San José

Artesano, en la localidad gaditana de Puerto Serrano. El comedor de este colegio atiende además a pequeños en situación social desfavorecida, al igual que el centro de Educación Compensatoria Malagóna, en Loja (Granada); por ello, en ocasiones, al trabajo de introducir nuevas recetas en los comedores se unen los problemas particulares que presentan algunos pequeños.

A pesar de todo, los equipos docentes y de cocineros, lejos de abandonar el proyecto, apuestan por que cada vez sean más los comedores escolares con alimentos ecológicos, y cada día trabajan en el comedor para que los niños aprecien la calidad de su comida. “En ninguna casa de Loja se come igual que aquí”, asegura Inmaculada González, que lucha por aprovechar al máximo las posibilidades del comedor del centro que dirige, con capacidad para unas 200 personas, pero limitado -en parte- por el rechazo que suscitan algunos alumnos con problemas de adaptación social.



Gracias a los alimentos ecológicos, los pequeños se defenderán mejor contra las enfermedades

Por su parte, **“los verdaderos artistas”** del proyecto, como dice Manuel, los cocineros, alaban la calidad y bondades nutritivas de los menús ecológicos. Como excelentes profesionales que son, han sabido adaptar las recetas recomendadas por la Junta de Andalucía a las necesidades de sus comensales, en ocasiones batiendo las verduras y en otras alternando las combinaciones de alimentos propuestas, aunque siempre respetando la proporción de nutrientes fijada. Algunos miembros del equipo de cocina, además, se han llevado a casa recetas de verduras para mejorar la alimentación que llevaban hasta ahora.

Y los principales protagonistas, los niños, se muestran en general muy felices con las comidas y cada vez más acostumbrados a la alimentación saludable de productos ecológicos. Sus jóvenes organismos estarán cada vez más preparados para combatir enfermedades y otros problemas de salud como la obesidad, que en España presenta los niveles más elevados de toda la Unión Europea.

Mientras, continúa la lucha de la Administración y los educadores para que los consumidores del futuro contribuyan a erradicar poco a poco las patologías de la población derivadas de una nutrición deficiente.

Docentes y cocineros animan a los centros a que introduzcan los alimentos ecológicos en sus comedores

Hablan los directores:



Manuel Sánchez, CP Francisco Reina

“Al principio costó mucho trabajo, pero poco a poco se acostumbran a comer verduras”

Inmaculada González, CP Malagóna



“En ninguna casa de nuestra localidad se come igual que en el comedor de este colegio”



Juan López, CP San José Artesano

“Nuestra labor es formar buenos consumidores, y creo que lo estamos consiguiendo”



alimentación y medio ambiente



Desde que somos concebidos, comenzamos a relacionarnos con nuestro entorno. En un principio es muy limitado y se reduce al vientre de nuestra madre. Cuando nacemos, comenzamos a relacionarnos con una parte más amplia y compleja de nuestro planeta. Éste es el entorno en el que existimos, el medio ambiente del que formamos parte.

Por eso cada una de nuestras acciones, hasta las más sencillas, interactúan y afectan a otros muchos elementos. Las acciones y sus repercusiones trascienden mucho más allá de nuestro entorno más próximo y condicionan la vida de otras personas. Es imprescindible comprender que **existen unos recursos limitados** y que nuestras necesidades pueden ser ilimitadas. Hay que priorizar para lograr un equilibrio en el entorno.

Alimentarnos es sin duda una de las necesidades más básicas y, por tanto, un elemento central en todo este proceso. Si analizamos los ciclos de los productos que consumimos, nos damos cuenta de la multitud de interacciones que han de darse para que ese alimento llegue a nuestra mesa. Si a esto le unimos el hecho vital de que lo que nos alimenta pasa a formar parte de nosotros, nos llevaría a valorar si realmente le estamos dando la importancia que se merece. Tenemos que velar por que cada uno de los alimentos que llega hasta nosotros desde su generación hasta su consumo y posterior transformación haya generado, tenga y produzca la menor contaminación posible, entendiendo por contaminación algo amplio que englobe no solo lo ambiental sino también lo social. Y todo esto es lo que hace necesaria una educación para la **sostenibilidad**, que nos lleve a una realidad mucho más equitativa y justa con nuestros semejantes y con el

medio ambiente. Éste es sin duda el objetivo de este ambicioso programa Alimentos ecológicos para Escolares de Andalucía, que lleva una alimentación sana y equilibrada a los más pequeños, a la vez que mejora la educación alimentaria y los hábitos de alimentación, contribuyendo al desarrollo de la agricultura ecológica y de las zonas rurales de una forma sostenible.

La alimentación es un proceso fundamental para preservar el equilibrio de los recursos naturales y el de nuestro propio organismo

Es una **responsabilidad de todas y todos** conocer cuáles son realmente nuestras necesidades, incluyendo las alimenticias. Así, disfrutaremos de una vida más saludable, sin consumir recursos innecesarios. Nuestro planeta es limitado, sus recursos también lo son, y si existen excesos en algunas de sus zonas, en otras habrá personas que no podrán satisfacer sus necesidades básicas.

Por otra parte, si los procesos para generar estos alimentos están libres de toxinas y agentes nocivos y contaminantes, estaremos propiciando que no se deteriore nuestro entorno y nuestros propios organismos. Por tanto, la alimentación saludable y respetuosa con el medio ambiente es una cuestión de justicia social, de salud personal y global. El esfuerzo, sin duda, merece la pena.

hortalizas: fuente de salud

Se conoce como hortalizas y verduras a un grupo de plantas que consumimos y de las cuales utilizamos diferentes partes como hojas (lechuga, espinaca, acelga, col), tallos (cardos), raíces (zanahorias, rábanos), bulbos (ajo y cebolla), frutos (calabaza, calabacín, tomate, berenjena, pimiento, judías verdes) y flores (coliflor, brócoli, alcachofa).

Las hortalizas desempeñan en el organismo **funciones reguladoras y protectoras**. Aportan importantes cantidades de **minerales, vitaminas** y de sustancias conocidas de forma genérica como **fitonutrientes**, que conjuntamente permiten el buen funcionamiento del metabolismo, preservan las células y los diferentes órganos y nos protegen contra enfermedades funcionales (cardiovasculares, cáncer, envejecimiento, etc.) e infecciosas.

El valor calórico de las hortalizas es bajo, al igual que su contenido en proteínas, aunque algunas como las judías, los guisantes y las habas verdes contienen mayores contenidos de proteína por pertenecer a la familia de las leguminosas. El contenido de grasa de las hortalizas también es bajo, pero de gran calidad. Son aceites polinsaturados con un alto contenido de ácidos grasos esenciales, que necesitamos y que nuestro organismo no es capaz de sintetizar.

La fibra, aunque no es un nutriente, es un componente importante de las hortalizas porque regula el tránsito intestinal, ayuda a eliminar sustancias nocivas, reduce el colesterol y previene el cáncer de colon.

Las hortalizas hay que **consumirlas diariamente** y de forma variada a través de la semana. Las recomendaciones mínimas de verduras y frutas para mantener una buena salud según la Organización Mundial de la Salud (*Diet Nutrition and the prevention of chronic disease. WHO Technical Report Series 916*) es de 400g/día, no incluyéndose en esta cifra las hortalizas amiláceas como la patata.



EL AJO

- Planta herbácea de la familia de las Liliáceas, a la que también pertenece la cebolla.
- Usado como potente medicamento desde la época egipcia.
- Tiene más de 75 compuestos azufrados, como la alicina.
- Propiedades antibióticas, antivirales, cardiovasculares, desintoxicantes y diuréticas.
- Reduce el colesterol, previene esclerosis y arterioesclerosis, mejora el reuma.



LA ZANAHORIA

- Familia de las Umbelíferas, como el anís.
- Consumida desde hace más de 2.000 años, es una de las pocas verduras que no pierden valor al cocinarse.
- Rica en betacaroteno (antioxidante) y potasio (desintoxicante).
- Potencia la actividad del riñón; mejora la piel; ayuda a la cicatrización y es beneficiosa para la visión.
- Es diurética.



EL TOMATE

- Familia de las Solanáceas, como los pimientos y patatas.
- Aporta numerosos minerales y vitaminas A y C.
- Es abundante en licopeno, compuesto vegetal que se libera al cocinar el tomate y que tiene un gran poder antioxidante.
- Previene el cáncer de próstata, pulmón, estómago y otros.

cocina tradicional: las sopas frías



SALMOREJO

1 k. de tomates muy rojos de buena calidad (los de pera son fantásticos)
1 k. de pan del día anterior, si es pan de hogaza, mejor
1 vaso de aceite de oliva virgen extra

Un poquito de vinagre
2 dientes de ajo
Sal al gusto

Sacar la miga de pan y remojarla en agua, apartarla y exprimirla. Pelar los tomates o utilizarlos directamente con la piel, pero entonces al final de la preparación habrá que pasar el salmorejo por un colador. La forma clásica de hacerlo es en mortero, pero hoy día resulta igualmente útil y más cómoda una batidora. Poner en el vaso los ajos, tomates (ligeramente exprimidos para quitarles acidez), sal y vinagre. Batir e incorporar el pan bien escurrido hasta conseguir la consistencia deseada, por último y sin dejar de batir ir agregando el aceite de oliva a chorro fino. Si queda demasiado espeso, añadir un poquito de agua fría. Servimos en plato soper o tazones, con guarnición de huevo duro picado, taquitos de jamón serrano, atún y/o pan a cuadritos.

10

Esta sección sobre la cocina tradicional andaluza se estrena en este número con unos platos típicos de nuestra tierra que ya son mundialmente conocidos: los conocidos como sopas frías, entre las que se encuentran el gazpacho, el salmorejo o el ajo blanco.

Los días de su creación se pierden en el pasado, y quizás habría que buscarlos en la cultura musulmana. No obstante, el tomate no puede añadirse a las recetas hasta el descubrimiento de América, quedando entonces tal y como las conocemos en nuestros días. Las sopas frías también han sufrido modificaciones en sus guarniciones o 'picadas', tales como el atún, el jamón, el huevo duro, los pimientos, la cebolla o el pepino.

Especialmente interesantes para la cultura gastronómica andaluza son estas sopas frías, ya que en el pasado, al no necesitar del fuego para su preparación, se podían "aviar" o llevar y tomar en el propio tajo, sin necesidad de abandonar las labores del campo más tiempo del necesario. También servían como refrigerio en los tórridos días de verano, ya que el agua está presente entre sus ingredientes, además de que el pepino y el tomate en crudo, por ejemplo, son altamente refrescantes. Pero quizás la principal función que cumplían estas sopas frías era la de aportar una elevada cantidad de nutrientes y vitaminas, que permitían realizar una jornada de duro trabajo sin la incómoda sensación de hambre. Así, sólo el gazpacho, por ejemplo, reúne un valioso aporte alimenticio, con vitaminas A, B, C, calcio, hierro, magnesio, sodio, potasio, fósforo, azufre, zinc y yodo, además de las grasas vegetales y minerales del aceite de oliva virgen extra.

AJO BLANCO

200 gr. de almendras
200 gr. de pan blanco
(sólo la miga y remojado previamente)
2 dientes de ajo
Un vaso de aceite de oliva virgen extra
Una cucharada de vinagre
Un litro de agua bien fría
200 gr. de uvas moscatel
Sal al gusto



Poner las almendras en agua caliente durante unos minutos para poderlas pelar. Remojar la miga de pan en agua fría. Colocar en un mortero la sal y los ajos y majar con la maza. Agregar las almendras y seguir majando hasta conseguir una pasta homogénea, y entonces añadir la miga de pan remojada (todo este proceso se puede lograr de igual manera con batidora). Cuando todo esté bien triturado, añadir el aceite de oliva a chorro fino, y después el vinagre, sin dejar de batir, y nos quedará entonces una salsa espesa, de aspecto muy similar al de la mayonesa. Por último, y sin dejar de batir, incorporamos el agua muy fría poco a poco. Se sirve muy frío en tazas o lebrillos pequeños con guarnición de uvas moscatel peladas y daditos de pan.

las frutas y verduras ayudan a prevenir enfermedades

Hipócrates (médico Griego, considerado el padre de la terapéutica) decía: "Si el organismo enferma, es porque el terreno ha sido formado con malos alimentos". Aunque resulte duro decirlo, sólo un 10 % de los casos de cáncer son hereditarios. **Entre el 80 y 90 % de las muertes por cáncer se relacionan con elementos que se pueden prevenir, como el tabaco, alcohol, obesidad, algunos virus y bacterias, pero sobre todo con la alimentación.** La Fundación Mundial para la investigación del cáncer ha concluido, después de numerosos estudios, que entre un 30 y un 40 % de los cánceres se pueden prevenir mediante la dieta. Si la dieta además es ecológica, estaremos aumentando estos porcentajes, ya que los alimentos estarán exentos de sustancias químicas como pesticidas, fungicidas, herbicidas y otros agrotóxicos.

La pregunta que nos debemos plantear es la siguiente: ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra dieta y qué hábitos tenemos que cambiar? La respuesta es fácil, pero es un trabajo diario, que una vez introducido en nuestra vida no nos costará ningún esfuerzo llevarlo a cabo, y mucho menos inculcárselo a nuestros hijos. Por todo ello debemos:

- 1.- Optar por alimentos vegetales frente a los de origen animal. Se deben tomar al día cinco raciones entre frutas y verduras, que nos protegen de la mayoría de los tumores.
- 2.- No eliminar ningún alimento de nuestra dieta, ya que ésta debe ser variada y completa. Sólo tenemos que moderar el consumo de fritos, grasas, sal, azúcares y carnes rojas (no más de 80 gr./ día y solo 2 ó 3 veces por semana).
- 3.- Hacer 4 ó 5 comidas al día bien repartidas y equilibradas sin excedernos en las cantidades, es decir, debemos evitar levantarnos de la mesa con la sensación de estar demasiado llenos o pesados. Con todo esto evitaremos la temida obesidad, que acarrea tantos problemas.
- 4.- Siempre que podamos debemos elegir alimentos con propiedades protectoras frente al cáncer, si son ecológicos aumentaremos sus beneficios.

BIBLIOGRAFÍA

- Revista "La Botica de la Abuela", mayo 2006
- "La Salud por la Fruta", Dr. Argoromendía, ed. Rodegar
- Revista "Saber Vivir", febrero 2006
- "Nutrición y Salud", F. Grande Covián

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Las hortalizas en general, junto con las frutas, son los alimentos que nos aportan mayor fuente de anticancerígenos, ya que contienen vitaminas, sales minerales, fibra vegetal y muchas sustancias conocidas como fitonutrientes. Ajo, zanahoria, tomate, cebolla, brócoli, perejil, cítricos (naranja, limón, pomelo), plátano, uva, sandía y la reina de las frutas, la manzana, son magníficos para protegernos del cáncer.

Los **frutos secos** son muy beneficiosos contra el colesterol, hay que integrarlos en la dieta diaria. Es mejor consumirlos crudos que tostados, y una ración equilibrada puede estar entre 15 y 20 gramos diarios.

Especial mención contra las enfermedades merece nuestro **aceite de oliva virgen extra**, que protege frente al cáncer y la hipertensión. Tampoco podemos olvidar el **pescado azul**, rico en grasas polinsaturadas omega 3 que previenen el cáncer de colon, próstata y mama.



11

DATO ESPERANZADOR. La dieta mediterránea sigue siendo la preferida por los españoles, según revela el informe sobre Producción, Industria, Distribución y Consumo de Alimentación en España (MERCASA). Este estudio destaca el crecimiento en los últimos años del consumo de frutas y hortalizas, así como del aceite de oliva y del pescado. Además, resalta la mayor demanda de alimentos ecológicos por parte de los españoles.