|  |  |
| --- | --- |
| **Título componente** | **Pestañas verticales** |
| **Título** | Título o subtítulo de la temática que se aborda *máximo 4 palabras* |
| **Texto descriptivo** | Colocar una breve descripción de la temática que se aborda |
| **Título (máx 6 palabras)** | **Texto** |
| Consumo de alimentos | aumentar el consumo de alimentos ricos en fibras, como las manzanas, peras, albaricoques, plátanos fresas, zanahorias, papas, coliflor, guisantes, brócoli , espinacas , , garbanzo, lentejas, cereales y derivados del grano como las pasta y el pan. |
| Disminuir consumos | grasas animales, evitando el consumo de la grasa visible de las carnes y cocinar con grasas animales como la manteca y la mantequilla, además se debe limitar el consumo de productos de pastelería y helados. |
| Aumentar consumo de verduras | aumentar el consumo de verduras y frutas frescas, puesto que estas tienen un alto potencial en la prevención del cáncer por sus contenidos de vitaminas A y C. |
| Métodos de cocción | utilizar métodos de cocción correctos, evitando freír los alimentos con altas temperaturas, y especialmente no utilizar el aceite de cocina varias veces, debido a que esto produce la liberación de sustancia toxicas. |
| Dieta baja en calorías | Tener una dieta baja en calorías y realizar ejercicios moderados para evitar la obesidad. |
| Mantener un peso estable | Mantener un peso (en adultos) tal que el IMC se encuentra en el intervalo 18,5 -24,9 kg/m2, y evitar ganar mas de cinco kilogramos durante la vida adulta. |