El Ayuntamiento de Adra, la Asociación Española de la Lucha Contra el Cáncer en Adra y el Centro de Salud de Adra han llevado a cabo esta mañana un Taller de Alimentación Saludable y Cáncer, en el Centro de Interpretación de la Pesca de Adra, dentro de las actividades pertenecientes al 'Mes de la Salud', organizadas por el Ayuntamiento de Adra, dentro del Plan Local de Salud de la ciudad de Adra.

La charla, impartida por Mercedes Ríos, médico de la Asociación, ha contado con la presencia del alcalde de Adra, Enrique Hernando, el concejal de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Adra, Moisés Linares y la concejala de Salud, Concha Reyes.

Entre otras cuestiones, se han tratado los hábitos de vida saludables y una alimentación sana, como medidas fundamentales para la prevención del cáncer, así como qué alimentos son más beneficiosos para la salud y cuáles no, así como cuáles disminuyen los riesgos de padecer esta enfermedad. Así se ha analizado la pirámide alimentaria, qué tipo de alimentos se deben consumir y cuáles no. Frutas, verduras, hortalizas, aceite de oliva, lácteos, agua, frutos secos o cereales, son necesarios a diario, legumbres, aves y pescados, de 3-5 veces por semana, huevos 3-5 unidades por semana, carnes rojas, máximo 2 veces por semana y dulces y grasas, muy poco, evitar el alcohol y el tabaco, por ejemplo.

Mercedes Ríos, ha explicado los beneficios que tiene para la prevención de distintos tipos de cáncer el consumo de antioxidantes y sobre todo, las verduras, que son los alimentos más prometedores a la hora de prevenir este tipo de enfermedades.

Otro de los consejos dados por la médico de la Asociación Española de la Lucha contra el Cáncer en Almería ha sido la realización de ejercicio físico diario, con el compromiso de mantener el peso ideal de cada persona con equilibrio, mesura y variedad.