

O que você precisa saber sobre alimentação e prevenção do

CÂNCER

CÂNCER é o nome dado a um conjunto de doenças que têm em comum a multiplicação desordenada de células. Estas células se dividem e invadem órgãos, muitas vezes de forma agressiva, podendo se espalhar pelo corpo.

O QUE CAUSA O CÂNCER? O câncer pode ser desencadeado por fatores externos ou internos ao organismo. Os internos são na maioria das vezes genéticos. Os externos incluem o meio ambiente e os hábitos sociais como: tabagismo, consumo de álcool, alimentação inadequada, modo de preparo e armazenamento dos alimentos.

A Alimentação Saudável é um fator que protege contra o câncer

A alimentação saudável deve ser variada, equilibrada, saborosa, de boa qualidade nutricional e sanitária, respeitando a cultura, proporcionando prazer e saúde. É um direito humano fundamental, garantido na Constituição Brasileira, que inclui o acesso a alimentos seguros, em quantidade e qualidade adequadas às necessidades dos indivíduos e coletividades, produzidos de forma sustentável.

A obesidade é um risco para o desenvolvimento de vários tipos de câncer. Para promover a saúde e evitar o excesso de peso deve-se manter o corpo ativo: andar a pé, de bicicleta, fazer caminhada, dançar, brincar e procurar fazer no dia a dia uma atividade de relaxamento que dê prazer.

Use a alimentação a favor da sua saúde

- O aleitamento materno é a primeira alimentação saudável. Deve ser exclusivo até os 6 meses e com a introdução de outros alimentos complementares até os 2 anos de idade. O aleitamento também protege a criança contra obesidade na infância e a mulher contra o câncer de mama;
- Prefira alimentos de origem vegetal, como frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijões e temperos naturais, evitando alimentos industrializados, do tipo fast-food e bebidas açucaradas com alto valor calórico.
- A alimentação saudável oferece o que o organismo precisa, não sendo recomendado o uso de suplementos nutricionais. Eles só devem ser utilizados sob indicação profissional;
- As carnes processadas, como salgadas, embutidas, defumadas, curadas e as bebidas alcoólicas estão associadas ao desenvolvimento de alguns tipos de câncer;
- Alimentos e bebidas com adoçantes artificiais não devem ser usados com frequência;
- Adoçantes à base de ciclamato não devem ser consumidos.

Outras dicas para uma vida mais saudável

- Cuidar da saúde é importante. Frequente os serviços de saúde para fazer exames de rotina.
- Beber água é fundamental para a saúde.
- Bom humor e alegria fazem bem. SORRIA!!!
- Pegar sol faz bem, mas com uso de protetor solar, chapéu, boné e óculos escuros.
- Fique longe do cigarro. Fumar aumenta o risco de câncer e de doenças cardiovasculares.

Alimentação e prevenção do câncer

Cozinhar em família, fazer boas escolhas alimentares, oferecer preparações saudáveis e criativas no dia a dia e em festas contribui para a promoção da saúde e da qualidade de vida.

ALIMENTOS	SAUDÁVEIS	NÃO RECOMENDADOS
FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS	TODOS Laranja, abacaxi, goiaba, melancia, uva, limão, mamão, vegetais verde-escuros, cenoura, tomate, abóbora, beterraba, berinjela, etc. Preferencialmente os orgânicos.	Vegetais em conserva, sopas industrializadas (pacote).
CEREAIS	Arroz, aveia, pães, farinhas, macarrão. Preferencialmente integrais.	Macarrão instantâneo; biscoitos salgadinhos e recheados.
FRUTAS OLEAGINOSAS	Castanhas de caju, do Brasil/Pará, amêndoa, macadâmia, nozes. Usar com moderação	Adicionados com temperos industrializados, sal ou açúcar.
LEGUMINOSAS	Feijão preto, mulato, branco e outros, lentilha, ervilha, grão de bico.	Carnes salgadas junto com qualquer tipo de leguminosa.
PEIXES	Peixes frescos.	Peixes muito salgados e/ou defumados.
AVES E DERIVADOS CARNES VERMELHA	Frango, peru, miúdos, ovo, carnes vermelhas e lombo de porco com moderação.	Carnes vermelhas em excesso, salgadas e defumadas. Embutidos como mortadela, linguiças, salsichas, presunto, salame, blanquete e peito de peru.
LEITE E DERIVADOS	Leite e iogurte desnatado, queijo branco, ricota, cottage.	Queijos muito gordurosos, salgados, curados e defumados.
BEBIDAS	Água, água de coco, sucos naturais de frutas.	Refrigerante normal ou dietético; xarope de guaraná; xarope de groselha; guaraná natural; sucos artificiais; bebidas alcoólicas.
SAL	Consumir moderadamente. Observar a quantidade de sódio no rótulo dos alimentos.	Saleiro à mesa. Carnes salgadas, enlatados e conservas, alimentos industrializados e semiprontos, biscoitos tipo salgadinho e outros tipos de biscoitos.
MOLHOS E CONDIMENTOS	Molho de tomate caseiro, ervas e temperos naturais como: alho, cebola, louro, orégano, hortelã, coentro, alecrim, pimenta, cebolinha, limão, vinagre, cúrcuma.	Temperos prontos como: caldo de carne, de frango e de legumes, shoyo, mostarda, ketchup, molho inglês, maionese.
MODO DE PREPARO	Cru, assado, no vapor, ensopado, cozido, refogado. Usar pouco óleo.	Grelhado, na brasa, frito, preparações com molhos gordurosos. Evitar o uso de óleo transgênico. 

Coloque mais cores no seu arroz com feijão! Uma sábia mistura brasileira!