

Você sabia

Uma alimentação saudável ajuda a prevenir o câncer e várias outras doenças

Coma menos

- alimentos gordurosos
- alimentos salgados e enlatados
- leite e iogurte integrais
- queijo amarelo
- carne vermelha, salame, salsicha, presunto, mortadela, lingüiça e alimentos defumados
- maionese...
- salgadinhos...
- alimentos fritos, gralhados e churrascos
- alimentos ricos em açúcares como doces, refrigerantes, balas e outras guloseimas

Dica:

Faça um prato bem colorido! Coma, pelo menos, 5 porções de verduras, legumes e frutas ao dia.



Instituto Nacional de Câncer  
Ministério da Saúde



## Alimentação saudável e atividade física

Alimentação  
Atividade física regular  
Peso na medida certa

## Alimentação saudável

Tem um sabor especial

Coma mais

- verduras, legumes e frutas
- grãos e cereais integrais
- leite e iogurte desnatados ou semidesnatados
- queijo branco
- frango sem pele e peixe
- temperos como alho, cebola, salsa, cebolinha, coentro, limão etc
- alimentos preparados no vapor, cozidos ou assados

Dicas:

- Não aquecer o azeite (pois ele perde as suas propriedades de proteção à saúde)
- Aproveite verduras, legumes e frutas da época e de sua região: são mais saborosos e mais baratos.



## Atividade física regular

No caminho para a vida saudável

Atividade física é qualquer atividade que movimentar seu corpo. Ela pode ser realizada no trabalho, em casa, no lazer e na escola.

O que você pode fazer pelo seu corpo

Vida saudável começa em casa. Veja como o dia-a-dia pode ajudar você a manter a forma.

Você sabia?

As atividades físicas fortalecem o corpo e a mente, aumentando o bem-estar e diminuindo o estresse.

Dica:

- Faça 30 minutos diários de atividade física, leve ou moderada, mantendo uma frequência diária.
- Começar por uma atividade que lhe dê mais prazer.

Como se tornar mais ativo:

- salte da condução dois pontos antes, ou estacione um pouco mais longe e caminhe
- troque o elevador pelas escadas
- leve o cachorro para passear
- lave o carro, cuide do jardim, varra a casa
- levante para mudar o canal da TV ao invés de usar o remoto
- saia para dançar de vez em quando
- dance com alguém ou mesmo sozinho

## Peso na medida certa

Você sabia:

O excesso de peso pode aumentar o risco de doenças graves como alguns tipos de câncer, diabetes e problemas no coração.

Pense leve:

- sirva porções pequenas e não repita
- evite tentações como doces e biscoitos
- quando bater “aquela” fome no trabalho tenha uma fruta à mão
- não vá ao mercado com fome. Você pode acabar comprando mais do que o necessário.
- não pule as refeições, respeitando, sempre que possível, os horários

## E não se esqueça...

Não fume.

Cigarros, charutos e cachimbo provocam dependência e causam doenças graves como o câncer, infarto, derrame e enfisema pulmonar. Quem para de fumar melhora a saúde e a qualidade de vida.

Evite exposição prolongada ao sol.

Aproveite o sol antes das 10h e depois das 4h. Proteja-se com chapéu, óculos e camiseta e use protetor solar com fator de proteção (FPS) no mínimo de 15. Assim você diminui o risco de desenvolver câncer de pele.

Evite tomar bebidas alcoólicas.

Isto está associado as diversas causas de violência, dentre elas no trânsito e na família.