

• P a s s o 1 •

Alimentação equilibrada

Um grande passo
para uma
boa saúde



TRÊS
PASSOS
PARA UMA
VIDA
MELHOR

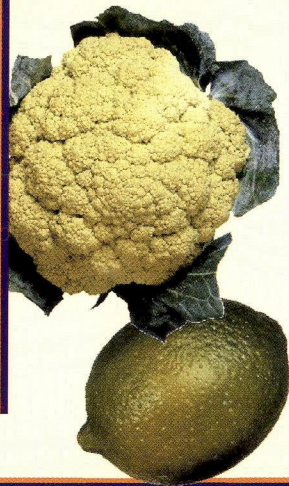
F
3.7
9a
.1
OTEC

• Alimentação equilibrada • Atividade física regular • Peso na medida certa •



Você sabia que aquilo que comemos pode aumentar ou diminuir as chances de desenvolvermos algumas doenças inclusive o câncer?

Uma alimentação balanceada, com variedade e equilíbrio, ajudará a prevenir não só o câncer, mas também várias outras doenças. Mas, no que consiste esta alimentação?



COMA MAIS

Frutas, legumes e verduras

Esses alimentos são importantes fontes de vitaminas e minerais, contêm fibras, têm pouca gordura, calorias, sal e não contêm colesterol. Você deve comer pelo menos **5 porções** de frutas, verduras e legumes todos os dias. Quanto mais colorido o prato, maior a variedade de vitaminas e outros nutrientes!

Varie bastante. Coma todos os dias:

- Frutas e legumes amarelo-alaranjados como cenoura, batata-doce, abóbora, caqui, manga, mamão
- Frutas e vegetais cítricos, ricos em vitamina C como laranja, limão, caju, goiaba, kiwi, morango, cheiro verde e pimentão
- Vegetais de folha verde-escura como espinafre, couve, beralha, coentro, agrião, taioba
- Vegetais da família do repolho como brócolis, couve-flor
- Outros vegetais como alface, tomate e cebola
- Tubérculos e amiláceos como batata, milho verde, ervilha

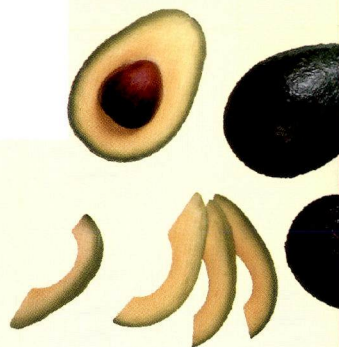
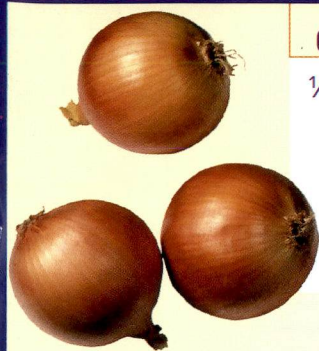


Reg 6966



O QUE É UMA PORÇÃO?

- ½ xícara de legumes cozidos ou cortados crus
- 1 copo de hortaliças (folhas) cruas
- ½ xícara de frutas cortadas
- 1 maçã média, 1 banana ou 1 laranja
- ¾ de copo de suco de frutas
- ¼ de copo de frutas secas



Dicas para o preparo

- Quando preparar frutas e legumes muito antes do seu consumo, corte-os em pedaços grandes para diminuir a perda de vitaminas.
- Os sucos devem ser consumidos logo após o seu preparo para um melhor aproveitamento das vitaminas.
- Para eliminar bactérias e parasitas, lave bem os alimentos com água potável e esfregue os mais firmes.
- Ao preparar saladas, retire cada folha dos vegetais e lave-as em água corrente. Na geladeira, conserve-as secas.
- Comendo frutas e vegetais preferencialmente crus, cozidos no vapor ou em pouca água, você aproveitará mais as vitaminas. Utilize fogo brando para diminuir perdas de nutrientes por excesso de calor. Não jogue fora nutrientes, aproveite a água em outras preparações!
- Sempre que possível, aproveite talos, folhas, sementes, cascas e bagaços de verduras, frutas e legumes. Eles são riquíssimos em vitaminas e fibras.
- Atenção na gordura que você coloca nos alimentos na hora de servir ou preparar. Se necessário, use molhos e maionese light.



Dicas para o consumo

Saladas

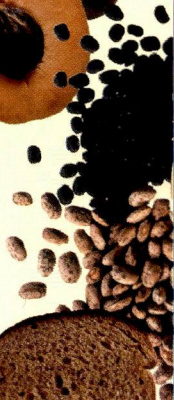
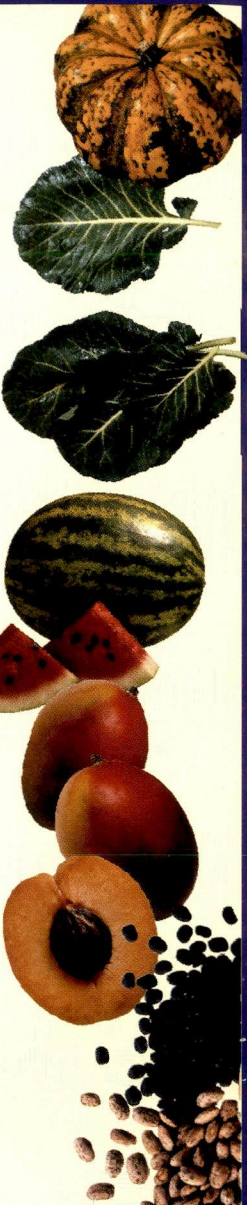
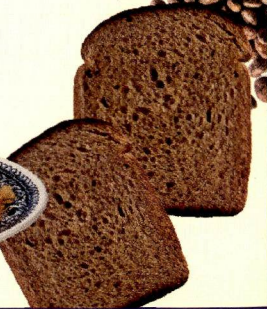
- Encha o seu prato com saladas coloridas.
- Para transformar sua salada em uma refeição inclua peito de peru, frango, massas ou batatas e muitos legumes.
- As saladas ficarão mais crocantes se você incluir tirinhas de pimentão ou cenoura crua.
- Experimente frutas como laranja, kiwi e manga na sua salada e veja como ficarão coloridas e saborosas!
- Para temperar, escolha iogurte desnatado, vinagre, limão e ervas. Fuja da maionese e do creme de leite.

Frutas

- Na hora da escolha, frutas frescas, suco de frutas ou frutas secas são uma boa pedida. Evite frutas enlatadas ou conservas em caldas açucaradas.
- Não coloque açúcar nas frutas e, sempre que possível, beba suco sem açúcar.
- Leve frutas frescas para o trabalho.
- Fruta ou suco? As frutas inteiras têm mais fibras que os sucos. E nada de refrescos: eles só contêm um pouquinho de fruta e muito açúcar.

Grãos

- Tenha uma alimentação rica em fibras, comendo mais grãos e cereais como milho, lentilha, grão de bico, ervilhas e aveia.
- Não esqueça dos feijões. Comendo-os várias vezes por semana você estará ingerindo muitas vitaminas, minerais e proteínas.
- Quanto aos pães, os integrais são a melhor opção. E no café da manhã abuse dos cereais.



COMA MENOS

Alimentos salgados, embutidos, defumados ou churrascos grelhados na brasa

O consumo em excesso desses alimentos pode aumentar os riscos de câncer.
Por isso...

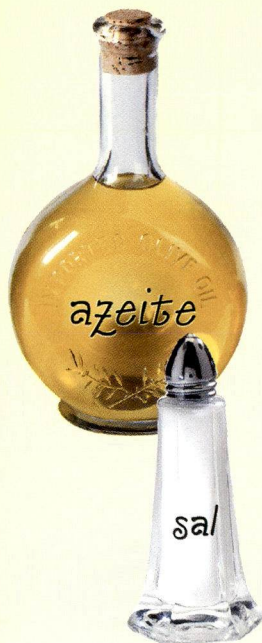
- Evite alimentos salgados como carne seca, carnes para feijoada, bacalhau e outros peixes salgados.
- Diminua o consumo de alimentos embutidos, como salsichas, salame, mortadela, paio, presunto e defumados. Quando consumi-los, acompanhe com frutas ou suco de frutas cítricas, como laranja, acerola etc. Elas tem vitamina C que evitam a formação de substâncias cancerígenas.
- Limite também o consumo de churrascos e grelhados na brasa e, ao prepará-los, procure fazer com que as carnes não sejam impregnadas pela fumaça e fiquem o mais distante possível do fogo.

Cuidado com os grãos mofados

Eles podem estar contaminados por um fungo, o *Aspergillus Flavus*, que produz a aflatoxina - uma substância cancerígena.

Evite tomar bebidas alcoólicas

A longo prazo, o consumo de álcool está associado ao câncer de boca, faringe, laringe, esôfago, mama, fígado e intestino. Se a pessoa for fumante, o perigo aumenta.



Dicas para o preparo

Cozinhe com menos gordura ou sem ela

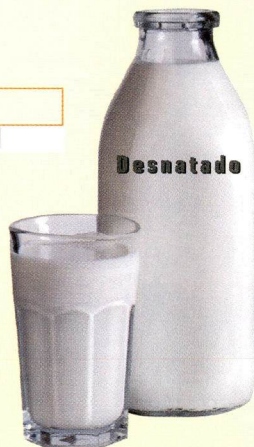
- Dê preferência a alimentos assados, fervidos, cozidos no vapor ou preparados em forno de microondas.
- Evite frituras.
- Diminua a quantidade de óleo e use óleo vegetal, azeite ou margarina no lugar de manteiga, gordura ou banha.
- Na hora de preparar o feijão, nada de banha, toucinho, bacon ou outras carnes gordurosas. Tempere-o com alho, cebola, salsa, cebolinha, louro, pimenta ou outros temperos a gosto e veja como ficará saboroso e saudável!
- Retire a pele do frango e a gordura da carne antes de preparar.
- Após esfriar sopas e molhos, retire a camada de gordura da superfície com uma colher antes de reaquecer os alimentos. O mesmo vale para a nata do leite.



Dicas para o consumo

Tenha uma alimentação mais saudável

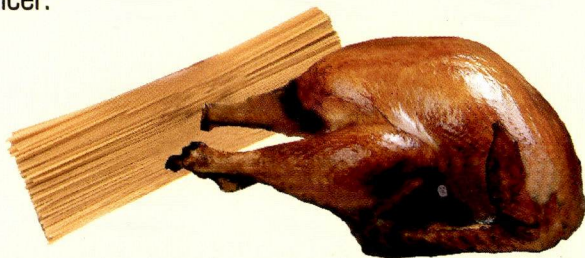
- Use leite e derivados desnatados ou semi-desnatados.
- Prefira carnes brancas (frango sem pele e peixe) ou carnes magras, retirando toda a gordura visível.
- Substitua molhos de maionese ou creme de leite por molhos de ervas, vinagre, suco de limão ou molho light.



COMA MENOS

Gordura

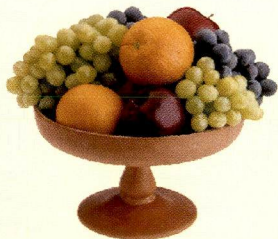
Diminua a gordura da sua alimentação. Assim você ajuda a manter o peso e reduz os riscos de doenças do coração e câncer.



Compre alimentos com menos gordura:

Na hora das compras que tal um carrinho com menos gordura?
Escolha ...

- Leite desnatado ou semi-desnatado no lugar de integral
- Alimentos light ou de baixas calorias (sem abusar)
- Frango e peixes no lugar da carne vermelha
- Frutas, verduras e grãos como arroz, feijões e massas



ANTES DE COMPRAR

Leia os rótulos dos alimentos. Eles informam os ingredientes do produto. Escolha aqueles que não contenham gordura ou óleo — ou que os possuam pequenas quantidades.





**MINISTÉRIO
DA SAÚDE**



61
15
n
MEM

Coordenadoria Nacional de Controle do Tabagismo, Prevenção e Vigilância do Câncer — CONPREV

Rua dos Inválidos, 212 Gr.201 - Centro - Rio de Janeiro - RJ - 20231 020 - Brasil - Tel: (021)221-6652 - Fax: (021)221-7006 - e-mail: conprev@inca.org.br