

# Suplementos alimentares só devem ser usados com orientação médica

Uma alimentação saudável é suficiente para proteger o organismo de várias doenças, inclusive o câncer. Já suplementos - como vitaminas, minerais, elementos de ervas ou plantas, vendidos em pó, na forma de comprimidos, cápsulas e como líquidos - não cumprem essa função. O consumo desses produtos sem recomendação profissional pode, inclusive, ser perigoso para a saúde.

Algumas pessoas, em especial gestantes, crianças e idosos, podem precisar de suplementos alimentares durante períodos específicos da vida, mas a orientação de um nutricionista ou médico é indispensável nesses casos. Mesmo comercializados como “naturais”, tais produtos muitas vezes não trazem os benefícios anunciados e seu uso pode levar a efeitos adversos.

A recomendação é ter uma dieta variada e colorida, de preferência baseada em alimentos *in natura* ou



minimamente processados. Procure comer e cozinhar com criatividade, combinando frutas, legumes, verduras, feijão e outras leguminosas, cereais integrais, castanhas e oleaginosas em geral, ovos, leite e carnes frescas.

Mesmo que o dito popular declare que “gosto não se discute”, estudos revelam que o gosto pelos alimentos pode ser alterado e, portanto, discutido. Muito mais do que preferência individual, o paladar é condicionado pela cultura e pela experimentação. Existe relação entre a frequência de exposição e a preferência pelo alimento. São necessárias de 10 a 15 exposições (número de vezes em que ingerimos o alimento) para que ocorra aumento da aceitação. Provar diversos sabores também ajuda a manter uma dieta saudável, sem necessidade de suplementação.

Fonte: Portal do INCA



## DICA DE BEM-ESTAR



A cada edição selecionamos dicas para tornar a vida dos nossos leitores mais leve e interessante. Quer contribuir? Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!

Dica: ler mais poesia. A assistente social Andrea Frossard, do HC IV, recentemente publicou, no livro *Ode ao tempo*, um poema de sua autoria, intitulado *O tempo em atos*. Veja um trecho da obra:

“Tempo Criativo

Às vezes penso que meu ócio será criativo. No entanto, ele não o é porque necessita ser produtivo. Então, chega à angústia entre os livros, as folhas soltas e a tela do computador.

Eu brigo, retiro-me da sala e fico de mal comigo. Dou-me um tempo!

Eu saio de cena e penso em poesias mescladas em imagens que produzo em desejo.

Entrego-me aos sonhos até que o outro dia chegue e me desperte em criação.

Tempo Final

Histórias complexas entre a maçã do primeiro amor e o vinho envelhecido  
Passeios na adega da maturidade

Fragmentos de lembranças da menina quase moça

Solidão e completude  
Mulher em processo de digestão

Enredos de vidas em movimentos digitais ou analógicos  
A campanha tocou

Era hora de atender a porta.”



## GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail: [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será *PISCINA*.



**TEMA: IRMÃOS**

**Ana Luiza, de 8 anos, e Gustavo, de 10**, filhos do médico do Pronto Atendimento do HC III Luiz Carlos Séllos Simões