

## Reciclando as ideias sobre alimentação e câncer



## Convidamos você a reciclar as ideias sobre alimentação, nutrição e câncer.

Câncer é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças, que tem em comum o crescimento desordenado de células que tendem a invadir tecidos e órgãos do corpo. A boa notícia é que suas principais causas podem ser evitadas e que a alimentação é uma das melhores formas de preveni-lo.

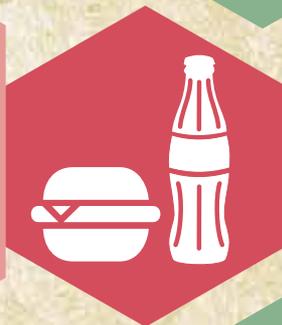
**Peso corporal** dentro dos limites adequados é uma das principais formas de prevenir o câncer.



**Amamentação** protege as mães do câncer da mama e os bebês do sobrepeso e da obesidade. A criança deve receber somente o leite materno até os 6 meses e, a partir de então, ser amamentada e receber a alimentação complementar saudável até os 2 anos de idade.



**Alimentos e bebidas com alto teor calórico**, do tipo fast-food e industrializados, possuem elevadas quantidades de açúcar e gorduras, baixo teor de fibras e promovem o ganho de peso. Resgate o prazer de cozinhar!



**Bebidas alcoólicas** favorecem a formação de câncer, por isso não são recomendadas. Contudo, se forem consumidas, devem ser limitadas a uma dose (150 ml de vinho, 350 ml de cerveja ou 40 ml de bebida destilada) para os homens e meia dose para as mulheres por dia.

**Atividade física** fazendo parte da rotina diária. Experimente atividades que lhe deem prazer, como caminhar, andar de bicicleta, subir as escadas, dançar, nadar, dentre tantas outras!



**Os agrotóxicos** utilizados na produção da maioria dos alimentos no Brasil causam danos à saúde do produtor rural e do consumidor. Sempre que possível, prefira alimentos orgânicos!

**Preservação, processamento e preparo** dos alimentos também requerem atenção. Alimentos com excesso de sal e com a presença de conservantes, como as carnes salgadas e defumadas, os embutidos e os alimentos industrializados prontos para consumo, devem ser evitados. Em relação à forma de preparar as carnes (vermelhas ou brancas), não é recomendado grelhá-las ou assá-las na brasa (churrasco).

**Alimentos de origem vegetal** como frutas, legumes, verduras, cereais integrais e feijões são protetores, ricos em vitaminas, minerais, fitoquímicos e fibras. Fortalecem o sistema imunológico e ajudam a regularizar o funcionamento do intestino. Faça deles a base da sua alimentação!



**Alimentos de origem animal** podem causar câncer quando consumidos em grande quantidade. Pessoas que comem carnes vermelhas devem limitá-la a menos de 500 g por semana.



O consumo frequente de **adoçantes artificiais**, presentes em produtos light, diet ou zero, está associado a algumas doenças, e possivelmente ao câncer.

**Suplementos alimentares** são necessários apenas em casos específicos. Para a população em geral, uma alimentação saudável é suficiente para proteger contra câncer. O uso de suplementos sem recomendação profissional pode até ser perigoso para a saúde.

**Pessoas que superaram o câncer** também devem seguir essas recomendações de prevenção.



*Escolhas saudáveis na alimentação e nas atividades do dia-a-dia são formas importantes de se proteger contra câncer. É fundamental também que nos mobilizemos a favor de políticas públicas e ações que facilitem essas escolhas.*



Ministério da  
Saúde

