

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



- Verduras, legumes e frutas
- Grãos e cereais integrais
- Leite e iogurte desnatados ou semidesnatados
- Queijo branco
- Franco sem pele e peixe
- Temperos como alho, cebola, salsa, cebolinha, coentro, limão etc
- Alimentos preparados no vapor, cozidos ou assados

COMA MAIS



Tem um sabor especial

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



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



- 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

COMA MENOS



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

Você Sabia?



Ministério da Saúde



ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

No caminho para a vida saudável

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.

Faça **30 minutos diários de atividade física**, leve ou moderada, mantendo uma frequência diária. Atitude física consiste em qualquer movimento realizado pelo seu corpo, com por exemplo cuidar da casa, caminhar, brincar com os filhos.



Você Sabia?

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

Como se tornar mais ativo

- Saltar da condução dois pontos antes, ou estacione um pouco mais longe e caminhe.
- Trocar o elevador pelas escadas.
- Caminhar antes ou após a jornada de trabalho.
- Levar o cachorro para passear.
- Lavar o carro, cuide do jardim, varra a casa.
- Levantar para mudar o canal da TV ao invés de usar o controle remoto.
- Dançar com alguém ou mesmo sozinho.

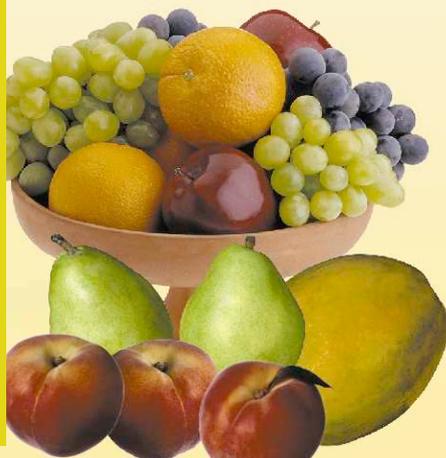


PESO NA MEDIDA CERTA

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:

- Servir porções pequenas e não repita.
- Evitar tentações como doces e biscoitos.
- Quando bater "aquela" fome no trabalho ter uma fruta à mão.
- Não ir ao mercado com fome. Você pode acabar comprando mais do que o necessário.
- Não pular as refeições, respeitando, sempre que possível, os horários.



E NÃO ESQUECER...

Não fumar.

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

Evitar exposição prolongada ao sol.

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

Evitar tomar bebidas alcoólicas.

Isto está associado a acidentes de trânsito e a diversas doenças como câncer, cirrose e alcoolismo. O perigo é em dose dupla para os fumantes.