

Reciclando ideias sobre alimentação e prevenção de câncer



Convidamos você a reciclar ideias sobre alimentação e prevenção de câncer.

Um conjunto com mais de 100 doenças recebe o nome câncer e tem em comum o crescimento desordenado de células que tendem a invadir os órgãos do corpo. A boa notícia é que por meio da alimentação, atividade física e peso corporal adequado é possível diminuir a chance de desenvolver câncer.

Bebidas alcoólicas favorecem a formação de câncer, por isso é recomendado que não sejam consumidas.



O consumo de **carnes vermelhas** como de boi, porco, cordeiro e cabra deve ser inferior a 300 gramas de carne cozida por semana. Se consumidas em grande quantidade podem aumentar a chance de desenvolver câncer.



As carnes **grelhadas, fritas** ou preparadas como **churrasco** podem aumentar a chance de desenvolver câncer. As melhores formas de preparo são assadas, cozidas e ensopadas. Resgate o prazer de cozinhar para estimular uma alimentação saudável.

Alimentos e bebidas com alto teor calórico, do tipo fast-food e industrializados, promovem excesso de peso e obesidade que são fatores de risco de câncer.

Experimente **atividades físicas** como parte da rotina diária, começando por aquelas que lhe deem prazer como caminhar, andar de bicicleta, dançar, nadar, dentre tantas outras!



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. A partir de então deve receber a alimentação complementar saudável mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais.



O uso de **suplementos alimentares** como cápsulas com vitaminas ou minerais sem recomendação profissional pode ser perigoso para a saúde. Para a população em geral, uma alimentação saudável é suficiente para proteger contra o câncer.





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

O **excesso de sal e alimentos com conservantes**, como carnes salgadas e defumadas, alimentos industrializados prontos para consumo e embutidos, devem ser evitados.



O consumo frequente de **adoçantes artificiais** adicionados a bebidas e alimentos ou presentes em produtos light, diet ou zero, pode causar algumas doenças como o câncer.



Carnes processadas como presunto, salsicha, linguiça, bacon, salame, mortadela, peito de peru e blanquet de peru podem aumentar a chance de desenvolver câncer. O consumo desses produtos deve ser evitado.

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



Manter o **peso corporal** adequado é uma das principais formas de prevenir o câncer.



Frutas, legumes, verduras, feijões, cereais integrais, sementes e nozes protegem contra o câncer, fortalecendo as defesas do corpo e ajudando o intestino a funcionar bem. Procure variar esses alimentos e faça deles a base da sua alimentação!

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



Ministério da
Saúde

