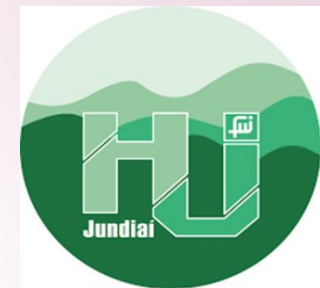




OUTUBRO ROSA



A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO ALIADA NA
PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

❖ COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?



PREFIRA

- Frutas
- Vegetais
- Legumes
- Peixes
- Soja
- Grãos integrais
- Castanhas

EVITE

- Bebidas alcoólicas e açucaradas
- Fast food
- Embutidos
- Frituras
- Alimentos ultraprocessados
- Carnes gordurosas
- Excesso de carne vermelha
- Doces em excesso
- Leites integral e creme de leite em excesso

PREFIRA SEMPRE OS ALIMENTOS IN NATURA E EVITE OS ULTRAPROCESSADOS

ALIMENTOS IN NATURA

Grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes



ALIMENTOS PROCESSADOS

Quando são empregados ingredientes e métodos na fabricação de alimentos processados, como conservas de legumes, compota de frutas, pães e queijos



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

São formulações industriais à base de ingredientes extraídos ou derivados de alimentos (como óleos, gorduras, açúcar, amido modificado) ou, ainda, sintetizados em laboratório (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor, entre outros).

Exemplos: salgadinhos de pacote, refrigerantes, macarrão instantâneo, e biscoitos recheados.



10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



- 1 - Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
- 2 - Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
- 3 - Limitar o consumo de alimentos processados.
- 4 - Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
- 5 - Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
- 6 - Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
- 7 - Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
- 8 - Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
- 9 - Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
- 10 - Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?

50%
Vegetais
crus e cozidos



protéina animal
(carne de boi, frango,
porco, peixe ou ovos)

25%
proteínas

protéina vegetal
(feijão, grão de bico,
soja ou lentilha)

25%
carboidratos
de preferência integral



FAÇA SUBSTITUIÇÕES INTELIGENTES

