

8

RECOMENDAÇÕES PARA A PREVENÇÃO DO CÂNCER



MY NUTREE
— JOANA TAVARES —

1

**MANTENHA
UM PESO
SAUDÁVEL**

O sobrepeso e a obesidade aumentam o risco de câncer. Mantenha-se fisicamente ativo, pelo menos durante 30 min dia.

2

**TENHA UMA
ALIMENTAÇÃO
EQUILIBRADA**

Faça uma alimentação variada e colorida. Inclua grãos integrais, frutas, legumes, verduras e leguminosas como a ervilha e o feijão.

3

**EVITE
ALIMENTOS
PROCESSADOS
E BEBIDAS
AÇUCARADAS**

Evite alimentos calóricos ricos em gordura e açúcar e fique longe de refrigerantes e bebidas açucaradas.

4

**REDUZA A
INGESTÃO
DE CARNE
VERMELHA**

Não ingira mais que 500g de carne vermelha por semana e limite a ingestão de carne processada como presunto, linguiça e bacon.

5

**NÃO
CONSUMA
BEBIDAS
ALCOÓLICAS**

Não beba álcool. Se o fizer, homens não devem tomar mais do que 2 “drinques” e mulheres 1 “drink” por dia.

6

**EVITE
MARGARINA E
GORDURA
VEGETAL
HIDROGENADA**

Dê preferência às gorduras de origem vegetal como o azeite extra virgem, óleo de abacate e de linhaça.

7

NÃO FUME

Produtos químicos no cigarro provocam envelhecimento precoce e alterações no seu DNA aumentando o risco de câncer.

8

**REDUZA O
SAL**

O consumo excessivo de sal aumenta o risco de câncer do estômago. Reduza o seu consumo, use ervas aromáticas e especiarias.