

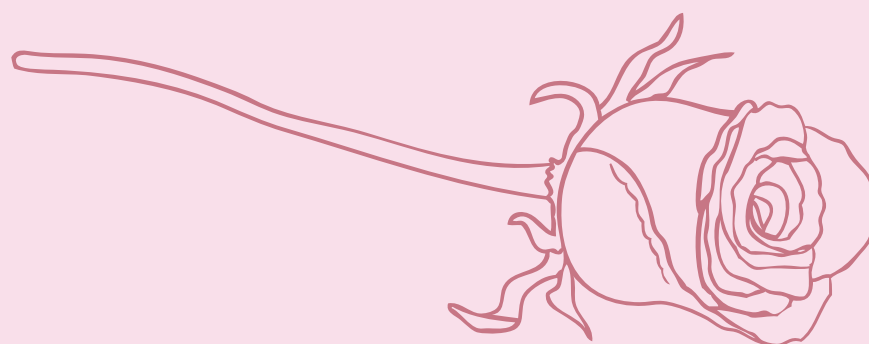
**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

Campus
Princesa Isabel



Alimentação na Prevenção do Câncer de Mama



Alimentação X Câncer

Uma das principais formas de evitar o câncer é ter uma alimentação saudável e manter o peso corporal adequado.



Manter uma alimentação balanceada e rica em micronutrientes, pode contribuir para o combate aos radicais livres, minimizando as chances de vir a desenvolver a doença.

Nutri, o que devemos evitar?

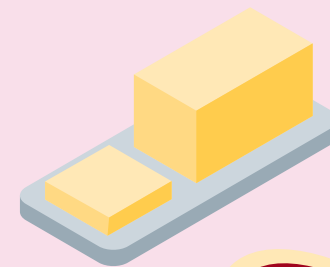
Alimentos industrializados, prontos para o consumo, ricos em aditivos, gorduras e açúcar como suco de caixa ou em pó e refrigerantes;



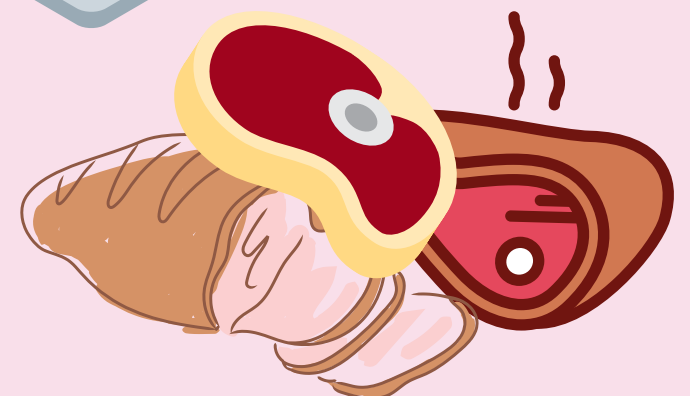
Carnes processadas como presunto, salsicha, linguiça, bacon, salame e mortadela;



Gorduras trans e saturadas;



O consumo de carnes vermelhas - boi, porco, cordeiro e bode - deve ser reduzido;



Nutri, o que devemos consumir?

Fazer dos produtos de origem vegetal a base da nossa alimentação é primordial para nossa saúde.

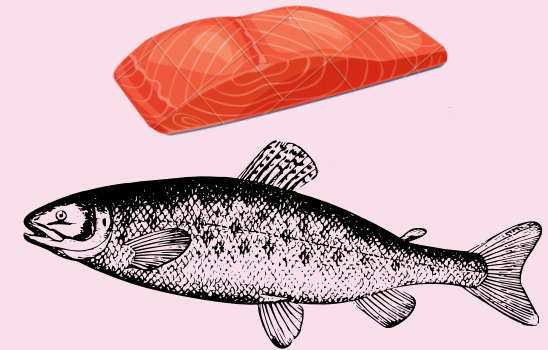
Frutas, legumes, verduras, cereais integrais, leguminosas, sementes e nozes protegem contra o câncer, fortalecendo as defesas do corpo, ajudando o intestino a funcionar bem e combatendo os radicais livres.

Procure incluir esses alimentos e fazer deles a base da sua alimentação.

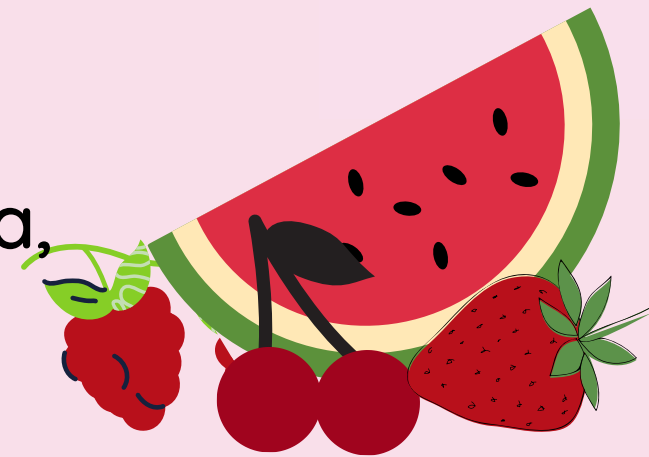


Alimentos funcionais que ajudam a prevenir e combater o câncer de mama

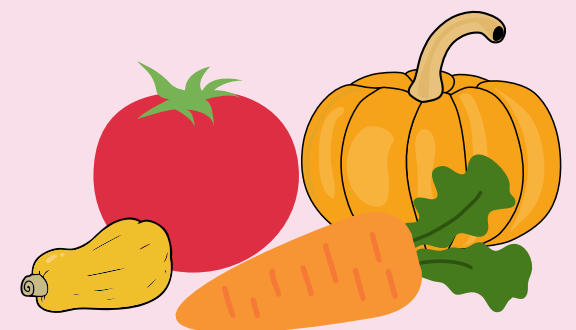
Peixes ricos em ômega 3 como sardinha, atum, arenque e salmão;



Frutas de coloração vermelha como morango, melancia, acerola, framboesa, amora e romã por serem ricas em antocianinas;

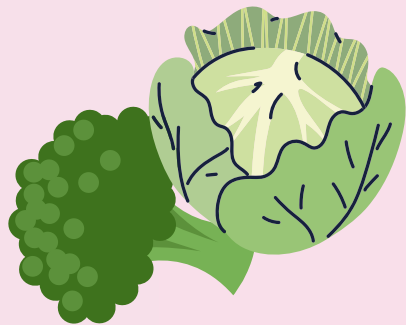


Frutas e vegetais de coloração alaranjada como cenoura, abóbora e tomate.



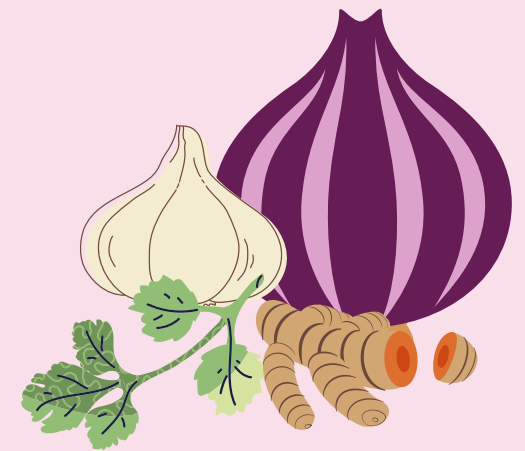
Alimentos funcionais que ajudam a prevenir e combater o câncer de mama

Gorduras boas como azeite de oliva e abacate;



Couve flor, repolho e brócolis;

Alho, cebola, salsa, manjericão, açafrão e orégano;

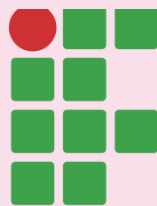


Soja, cúrmuma, castanhas, sementes de chia e linhaça.



Estes alimentos devem ser incluídos em uma alimentação variada e saudável

COPAE-PT



**INSTITUTO
FEDERAL**
Paraíba

COPAE-PI

COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA E DE APOIO AO ESTUDANTE

Material elaborado pelas nutricionistas:
Isabella Medeiros, Letícia Cavalcanti e
Paloma Bezerra

