

## Promova o bom acondicionamento dos seus alimentos

Evite o aparecimento de substâncias potencialmente cancerígenas. Por exemplo o armazenamento inadequado dos cereais em locais húmidos pode levar ao aparecimento de aflatoxina, que está relacionada com o cancro.

## Inclua na sua alimentação leguminosas

A sua riqueza em fibras, vitaminas e minerais, contribui para a diminuição de risco de cancro.

Segundo a nova Roda dos Alimentos, o consumo de leguminosas deve ser de 1 a 2 porções diárias (1 porção= 3 colheres de sopa de leguminosas secas ou frescas cozinhadas, cerca de 80g).

## Horário da USF Arões

### Segunda a Sexta

08h00 às 20h00

### Sábados

09h00 às 13h00

## Para um melhor atendimento

Marque antecipadamente o seu contacto preferencialmente por telefone

### Visite o nosso site:

[www.usf-aro.es.com](http://www.usf-aro.es.com)

## Faça sugestões de melhoria

Todos agradeceremos

Lto. Da Tapada, nº 21 Arões de S. Romão. 4820-758 FAFE

Email: [usfaro.es@csfafa.min-saude.pt](mailto:usfaro.es@csfafa.min-saude.pt)

Tel: 253 490 110 Fax: 253 490 111

USFAPAN046 V2



**PREVENÇÃO DO  
CANCRO COLO RECTAL  
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**



**SETEMBRO 2012**

## **PREVENÇÃO DO CANCRO COLO RECTAL**

Procure ter uma alimentação equilibrada e variada.

O excesso de peso e obesidade estão relacionados com o aumento de risco de cancro

### **Evite o consumo de alimentos ricos em açúcar e gorduras**

A ingestão excessiva de calorias, leva ao ganho de peso corporal, o que para além de aumentar o risco de desenvolvimento de cancro, deixa pouco espaço para o consumo de alimentos saudáveis responsáveis pela sua prevenção.

### **Aumente o consumo de hortícolas e fruta**

O seu consumo está relacionado com um menor risco de desenvolvimento de cancro devido á sua riqueza em vitaminas, minerais, fibras, antioxidantes e fitoquímicos.

A Organização Mundial de Saúde recomenda um consumo de pelo menos 400 g de hortofrutícolas por dia.

### **Consuma cereais integrais**

O efeito protector dos alimentos à base de cereais integrais, está especialmente ligado ao cancro do cólon, quer pela sua riqueza em fibras, quer pela existência de hidratos de carbono fermentáveis. O consumo de fibra deve ser de 25g por dia

### **Limite o consumo de carnes vermelhas e carnes processadas**

Privilégie o consumo de peixe e carnes brancas (aves, coelho, caça).

As carnes vermelhas e as processadas industrialmente (enchidos, fiambre) são ricas em gordura saturada e colesterol, e potencialmente responsáveis pelo aumento do cancro colo-rectal,

Os peixes gordos (sardinha, salmão), fontes de ácidos gordos ómega-3, apresentam um efeito protector contra o cancro.

### **Consuma menos sal (fonte de sódio)**

Os alimentos processados podem conter quantidades elevadas de sódio.

Lembre-se que poderá ingerir no máximo 5 g de sal por dia. Procure eliminar o sal de mesa, e utilize ervas aromáticas e especiarias para temperar os seus pratos.

### **Tenha cuidado com a preparação dos alimentos**

Opte por não ingerir alimentos total ou parcialmente carbonizados. Evite alimentos salgados e fumados. Estes produtos podem conter compostos cancerígenos.

### **Não reutilize as gorduras**

Tenha atenção às gorduras que utiliza para cozinhar como a manteiga, margarina e óleos, que se alteram com temperaturas elevadas podendo formar substâncias cancerígenas.

Use pouca gordura na confecção de alimentos e prefira azeite ou óleo de amendoim. O azeite, rico nutricionalmente em ácidos gordos moninsaturados, poderá diminuir o risco de desenvolver cancro.

### **Limite o consumo de bebidas alcoólicas**

As bebidas alcoólicas devem ser bebidas com moderação e ás refeições.

O consumo excessivo de álcool aumenta o risco de cancro é ainda maior quando as pessoas são simultaneamente fumadoras.

Faça da água a sua bebida de eleição.