


DICAS NUTRICIONAIS PARA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA



- * **Selecione bem seus alimentos ao longo de sua vida;**
- * **Mantenha uma alimentação variada e fracionada;**
- * **Aumente o consumo de frutas e vegetais: 3-5 frutas diferentes/dia, hortaliças e legumes crus ou cozidos no almoço e jantar.**
- * **Consuma grãos, cereais integrais, raízes, oleaginosas e diferentes tipos de leguminosas diariamente;**

- 
- * **Evite alimentos açucarados, gordurosos, industrializados, sucos de caixa, farináceos refinados “brancos”, embutidos e frituras;**
 - * **Evite carne vermelha (boi, porco, cordeiro, cabra e bode), consumir no máximo 300g/semana (2 bifés médios/semana);**
 - * **Excluir carnes processadas (presuntos, mortadela, linguiça, salsicha, hambúrguer, salame e outras carnes defumadas ou curadas);**
 - * **Ingerir menos de 5 gramas de sal ao dia e controlar o consumo dos alimentos salgados (embutidos, enlatados, na salmoura, temperos e caldos concentrados prontos);**
 - * **Exclua a ingestão de bebidas alcóolicas;**



- * **Amamente seu filho exclusivamente até seis meses e se possível continue a amamentação após esse período;**
- * **Manter o peso adequado durante toda a vida. Lembre-se o Índice de Massa Corporal (IMC) ideal varia de 18,5 – 24,9Kg/m², sendo a mediana entre 21-23Kg/m²;**
- * **Evite aumentar o peso e a circunferência da cintura durante a vida adulta;**
- * **Pratique alguma atividade física, mínimo de 30 minutos 5 vezes na semana;**
- * **SEJA SEMPRE FELIZ!!!**

Responsável – Nutricionista: Andressa Lopes CRN: 7924

Referências: Políticas e ações para prevenção do câncer no Brasil: alimentação, nutrição e atividade física. 2. reimpr. / Instituto Nacional de Câncer. Coordenação Geral de Ações Estratégicas. Coordenação de Prevenção e Vigilância – Rio de Janeiro: INCA, 2012.

<http://www.aicr.org/patients-survivors/staying-healthy-after-treatment/preventing-cancer-recurrence-secondary-cancers.html> - Acesso em out/2017