

RECOMENDAÇÃO ESPECIAL 1: AMAMENTAÇÃO

AS MÃES DEVEM AMAMENTAR.
AS CRIANÇAS DEVEM SER AMAMENTADAS.

RECOMENDAÇÃO PESSOAL:

- Ter como objetivo alimentar as crianças exclusivamente com leite materno até seis meses, e continuar com alimentação complementar a partir desta idade.

RECOMENDAÇÃO ESPECIAL 2: SOBREVIVENTES DE CÂNCER

SIGA AS RECOMENDAÇÕES GERAIS DE
PREVENÇÃO DE CÂNCER

RECOMENDAÇÕES:

- Todos os sobreviventes de câncer devem receber assistência nutricional de um profissional apropriadamente treinado;
- Se for capaz de fazê-lo, a não ser que aconselhado de outra maneira, tenha como objetivo o cumprimento das recomendações de alimentação, peso saudável e atividade física.



**ALIMENTOS, NUTRIÇÃO,
ATIVIDADE FÍSICA E
PREVENÇÃO DE CÂNCER**



Este material educativo traz uma síntese das principais conclusões do relatório “Alimentos, Nutrição, Atividade Física e Prevenção de Câncer”, produzido pelo Fundo Mundial para Pesquisa em Câncer em conjunto com o Instituto Americano para Pesquisa em Câncer. A tradução brasileira foi feita pelo Instituto Nacional de Câncer - INCA.

O objetivo do relatório, apresentado em sua segunda versão em 2007, é gerar uma série de recomendações atualizadas e com evidências científicas sobre alimentos, nutrição e atividade física, tendo como alvo a redução do risco de câncer.

Este folheto apresenta, de forma resumida, as principais conclusões apontadas pelos estudos para as recomendações pessoais.

RECOMENDAÇÃO 1: GORDURA CORPORAL

SEJA O MAIS MAGRO POSSÍVEL DENTRO DOS LIMITES NORMAIS DE PESO CORPORAL

RECOMENDAÇÕES PESSOAIS:

- Assegure-se de que o peso corporal durante o crescimento, na infância e na adolescência, mantenha a tendência de chegar ao 21 anos de idade próximo dos limites inferiores de normalidade do IMC; IMC = Índice de Massa Corporal.
- Mantenha o peso corporal dentro dos limites normais a partir dos 21 anos de idade;
- Evite o ganho de peso e aumentos na circunferência da cintura ao longo da fase adulta.

RECOMENDAÇÃO 2: ATIVIDADE FÍSICA

MANTENHA-SE FISICAMENTE ATIVO COMO PARTE DA ROTINA DIÁRIA

RECOMENDAÇÕES PESSOAIS:

- Seja moderadamente ativo fisicamente, o

equivalente a uma caminhada acelerada, no mínimo 30 minutos todos os dias;

- À medida que seu condicionamento físico melhorar, aumente o tempo de atividade física moderada para 60 minutos ou mais, ou faça 30 minutos ou mais de atividade física vigorosa todos os dias;
- Limite os hábitos sedentários, tais como assistir à televisão por longo tempo.

RECOMENDAÇÃO 3: ALIMENTOS E BEBIDAS QUE PROMOVEM O GANHO DE PESO

LIMITE O CONSUMO DE ALIMENTOS COM ALTA DENSIDADE ENERGÉTICA
EVITE BEBIDAS AÇUCARADAS

RECOMENDAÇÕES PESSOAIS:

- Raramente consuma alimentos com alta densidade energética (são alimentos com mais de 225-275 kcal por 100 g);
- Evite bebidas açucaradas;
- Raramente ou nunca consuma alimentos do tipo “fast-food”.

RECOMENDAÇÃO 4: ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL

CONSUMA PRINCIPALMENTE ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL

RECOMENDAÇÕES PESSOAIS:

- Consuma, pelo menos, cinco porções (aproximadamente 400 g) de hortaliças sem amido e de frutas variadas todos os dias;
- Consuma cereais (grãos) pouco processados e/ou leguminosas em todas as refeições;
- Limite alimentos processados (refinados) que contenham amido;
- Pessoas que consomem raízes e tubérculos ricos em amido, como itens básicos da dieta, também devem garantir uma ingestão suficiente de hortaliças sem amido, de frutas e de leguminosas.

RECOMENDAÇÃO 5: ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL

LIMITE O CONSUMO DE CARNE VERMELHA E EVITE CARNES PROCESSADAS

RECOMENDAÇÃO PESSOAL:

- Pessoas que comem carne vermelha regularmente devem consumir menos de 500 g por semana, incluindo pouca ou nenhuma quantidade de carne processada.

RECOMENDAÇÃO 6: BEBIDAS ALCOÓLICAS

LIMITE O CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

RECOMENDAÇÃO PESSOAL:

- Se bebidas alcoólicas são consumidas, o consumo deve ser limitado a não mais de dois drinques por dia, para homens, e a um drinque por dia para mulheres.

RECOMENDAÇÃO 7: PRESERVAÇÃO, PROCESSAMENTO E PREPARO

LIMITE O CONSUMO DE SAL.
EVITE CEREAIS E GRÃOS MOFADOS.

RECOMENDAÇÕES PESSOAIS:

- Evite alimentos salgados ou preservados em sal; preserve os alimentos sem uso de sal;
- Limite o consumo de alimentos processados com adição de sal para assegurar uma ingestão de menos de 6 g (2,4 g de sódio) por dia;
- Não consuma cereais ou grãos mofados.

RECOMENDAÇÃO 8: SUPLEMENTOS ALIMENTARES

TENHA COMO OBJETIVO ATENDER SUAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS APENAS COM A ALIMENTAÇÃO.

RECOMENDAÇÃO PESSOAL:

- Suplementos nutricionais não são recomendados para a prevenção do câncer.