

**CENTRAL DE
RELACIONAMENTO:
11 2189-5000**

Agendamento de consultas, exames
e informações.

**Segunda a sexta-feira, das 7h às 19h.
Sábado, das 8h às 14h.**

**OUVIDORIA:
11 2189-5170**

Reclamações de pacientes e acompanhantes,
referentes ao atendimento oferecido
e serviços prestados.

**Segunda a quinta-feira, das 8h às 18h.
Sexta-feira, das 8h às 17h.**

ouvidoria.clientes@accamargo.org.br

NUTRIÇÃO

Cuide de sua alimentação
e previna o câncer

www.accamargo.org.br

Dra. Raquel M. Bussolotti
Responsável Técnica
CRM - SP 77005

código: 27592

Alimentação saudável contribui para evitar o câncer

No caminho da prevenção do câncer está a adoção de uma dieta equilibrada, rica em frutas, verduras, legumes e cereais integrais. Ao mesmo tempo em que uma alimentação equilibrada diminui as chances de você ter câncer, o contrário contribui para colocar você entre o grupo de maior risco para apresentar a doença. Existem pesquisas que indicam ser possível evitar cerca de 35% dos casos de câncer, apenas alterando a dieta. Isso é fato, porque alguns alimentos funcionam como antioxidantes, fornecendo ao organismo substâncias imprescindíveis para combater os radicais livres que atacam as células.

Por que é tão importante ter uma dieta rica em fibras?

Nutricionistas sempre recomendam incluir mais fibras na alimentação diária. Seguir essa orientação é muito importante para o equilíbrio de seu organismo e fundamental para prevenir vários tipos de câncer, especialmente o colorretal. As fibras no intestino ajudam na “limpeza” de substâncias que são consideradas agentes promotores do câncer, por auxiliar de maneira muito eficiente na eliminação das fezes.

Onde você encontra os antioxidantes?

Os antioxidantes estão nas frutas, verduras e legumes. Entre os fundamentais para a manutenção da saúde do organismo estão:

Vitamina A	Encontrada nos alimentos alaranjados, amarelos e vermelhos.
Vitamina C	Encontrada nas frutas cítricas.
Vitamina E	Encontrada nos óleos vegetais, grãos e nozes.
Zinco	Mineral encontrado nas castanhas.
Selênio	Mineral presente nas carnes, leite, nozes e castanhas.

Grupo de nutrientes

A alimentação adequada é essencial para manter o bom equilíbrio do organismo e um estilo de vida mais saudável. Conhecer os grupos de nutrientes é fundamental para que você possa saber como realizar a alimentação equilibrada.

Um prato saudável é composto por:



Adote as dicas a seguir. Seu organismo agradece!

- Mantenha uma dieta rica em alimentos de origem vegetal.
- Coma, no mínimo, cinco porções de frutas e verduras por dia.
- Beba de seis a oito copos de água por dia.
- Sempre que possível, dê preferência a alimentos naturais e integrais.
- Inclua em seu cardápio diário: legumes, trigo integral, cevada, aveia, linhaça, arroz integral, soja, feijões e ervilhas.
- Consuma, moderadamente, os óleos vegetais saudáveis: óleo de canola e azeite de oliva extravirgem.