



**DIA MUNDIAL DA
LUTA CONTRA O
4 de fevereiro**

CANCRO

ESTILOS DE VIDA

estão associados a 60% dos cancros

Inatividade física

Tabagismo

Alimentação desequilibrada e desregrada

Elevado consumo de alimentos processados

Exposição prolongada ao sol

SOLUÇÃO

**MODIFICAR HÁBITOS E
ESTILOS DE VIDA PARA
PREVENIR SITUAÇÕES DE
DOENÇA!**

COMO???

- 1** Comer fruta e produtos hortícolas pelo menos 5 vezes por dia.
- 2** Evitar o consumo de alimentos ricos em gordura, sal e açúcares (refrigerantes, bolos, enlatados, fritos, charcutaria, salgadinhos, enchidos, aperitivos, etc).
- 3** Incluir leguminosas (ervilha, grão, feijão, lentilhas, fava, grão de bico) e cereais integrais (cereais, pão, massa e arroz escuros) na sua alimentação diária.
- 4** Limitar o consumo de carnes vermelhas (porco, vaca) e/ou processadas (charcutaria, enchidos) e opta pelas carnes brancas (peru, coelho, frango).
- 5** Comer mais vezes peixe do que carne, dando preferência aos peixes gordos (sardinha, salmão, atum, cavala).
- 6** Não comer alimentos carbonizados, como por exemplo o pão excessivamente torrado ou as carnes/peixes queimados.
- 7** Não reutilizar as gorduras na confeção dos alimentos (fritos por exemplo), e adotar o azeite como gordura de eleição para cozinhar ou temperar mas com uso moderado.
- 8** Não estar exposto ao sol por tempo prolongado e nas horas de maior calor.
- 9** Não fumar nem beber álcool.
- 10** Praticar atividade física, mesmo que seja apenas uma caminhada de 30 ou 45 minutos.

*Sabia que a
dieta
mediterrânica
contem
compostos
benéficos contra
o cancro da pele
graças aos
antioxidantes
existentes no
azeite, nos
frutos frescos,
legumes e
cereais?!*

**VALE MAIS PREVENIR
DO QUE REMEDIAR!**