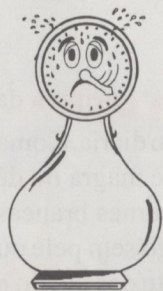
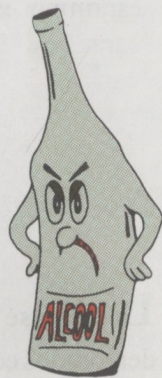


**Diminua o consumo** de churrascos e grelhado. Ao prepará-los procure fazer com que as carnes não sejam impregnadas pela fumaça e fiquem o mais distante possível do fogo.

**Se você bebe**, tente reduzir o consumo de bebidas alcoólicas principalmente se você é fumante.

**Não aos alimentos mofados.** Alguns tipos de fungos que contaminam cereais e grãos mal armazenados produzem substância cancerígena.



**Controle o seu peso.** Limite o consumo de doces e massas e faça exercícios regulares de acordo com a sua idade e condição física. Consulte o seu médico antes.

**Mude** seus hábitos alimentares **mas não se prive!** O importante é uma alimentação saudável diariamente. Quando fizer uma refeição rica em gorduras, tente balanceá-la comendo frutas, verduras, legumes e alimentos ricos em fibra.

**Bom apetite!**

Sua saúde agradece e seu corpo lhe retribuirá.

**Atenção:**

**Pílulas de vitaminas não substituem os alimentos.** Além disso certas substâncias ditas protetoras são tóxicas quando em excesso, tais como a vitamina A, vitamina C e o selenium. O uso de pílulas só deve ser feito por indicação médica.

**No** caso de crianças de 0 a 1 ano, idosos e pessoas que tenham restrições alimentares, estas orientações devem ter acompanhamento médico.



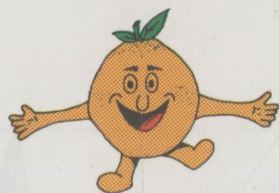
Instituto Nacional de Câncer (INCA)  
Coordenação de Programas de Controle de Câncer  
(Pro-Onco)  
Av. Venezuela, 134 - bl. A - 9º andar - Centro  
Rio de Janeiro - RJ  
FONES: (021) 253-1686/263-6568/263-8565  
FAX: (021) 263-8297



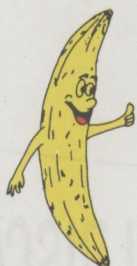
criação e arte: ALESSANDRO T. BARBASTEFANO



Você sabia que **frutas, legumes, verduras e cereais integrais** reduzem o risco de câncer?

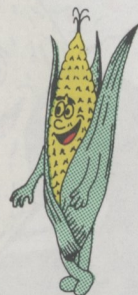


Isto porque estes alimentos são ricos em fatores que protegem as células sadias da ação de agentes cancerígenos



E quais são estes **fatores de proteção**? São principalmente a **vitamina C** (frutas ácidas), o **betacaroteno** que o corpo transforma em vitamina A (vegetais amarelos e verdes escuro), a **vitamina E** (grãos), substâncias encontradas no **alho, cebola**, e em **vegetais como** repolho, couve, brócolis.

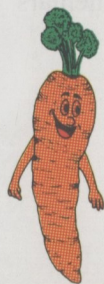
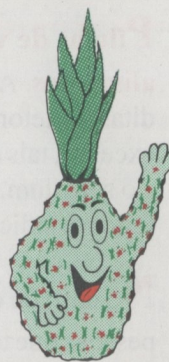
As **fibras** são também importante fator de proteção. Podem ser encontradas na **aveia, farinha de trigo integral, grãos como, milho, grão de bico, lentilha** e no nosso amigo de todos os dias: **o feijão**.



**Cuidado!** Os cientistas também descobriram que **alimentos gordurosos, em conserva, defumados, salgados, churrascos, grelhados, mofados e bebidas alcólicas**, quando consumidos em excesso e com muita frequência aumentam o risco de câncer.

## Veja agora o que comer e o que evitar para prevenir o câncer:

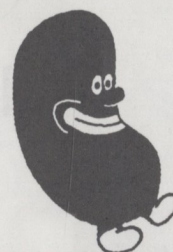
**Procure** comer todos os dias pelo menos cinco porções de frutas e/ou de verduras. Cada porção corresponde por exemplo a 1/2 xícara de hortaliças ou de frutas.



**Varie** bem nas cores das frutas, legumes e verduras, pois assim você estará ingerindo diferentes fatores de proteção.

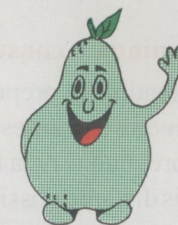
**Abuse** do feijão e do milho no seu dia-a-dia.

**Passa a comer** com mais frequência alimentos preparados com farinha de trigo integral, grão de bico, aveia, lentilhas, castanhas e frutas secas.



**Aproveite** os talos, folhas, sementes, cascas e bagaços das verduras, frutas e legumes. Estes alimentos são riquíssimos em fatores de proteção e com eles você pode preparar deliciosos pratos ou enriquecer sopas.

**Dê preferência** às frutas e vegetais crus, não esquecendo dos cuidados para evitar cólera, hepatite e verminoses.



**Evite cortá-los** muito tempo antes do consumo. Algumas propriedades protetoras são perdidas em contato com o ar e a luz.

**Lembre-se** que cozimentos demorados com muita água ou com adição de bicarbonato fazem com que os alimentos percam as vitaminas.

**Reduza a gordura** da alimentação diária. Coma carne magra ou dê preferência as carnes brancas como frango sem pele ou peixes. Use leite desnatado e queijos com pouca gordura.

**Abuse das saladas.** Mas evite os molhos com maionese.

**Coma com menos frequência** bacon, presunto, salsichas, salame, mortadela, paio, carnes para feijoada, bacalhau e carne seca.

