

Cancro e alimentação: que relação e como prevenir?

Quick Guide



A AdvanceCare tem no seu propósito **cuidar da saúde das pessoas**. Está no nosso ADN.

Assim, neste **dia da luta contra o cancro**, disponibilizamos **dicas de prevenção através da alimentação**, partilhadas pela Nutricionista **Inês Carretero**.



Inês Carretero

Licenciada em **Ciências da Nutrição** e também em **Enfermagem** e Mestre em **Doenças Metabólicas e do Comportamento Alimentar**. Está a frequentar a 5ª edição 2021 da Pós graduação em **Nutrição em Oncologia** na Universidade Católica.

Tem também o Curso de **Nutrição Funcional em Oncologia** e o Curso de **Nutrição - Obesidade e Composição Corporal**: uma Abordagem Funcional e Personalizada. Atualmente é **Nutricionista e Enfermeira**.

1. Recomendações nutricionais

- Consulte sempre um **profissional de saúde habilitado** e especialista em nutrição
- Mantenha o seu **índice de massa corporal normal** (IMC entre 18,5 e 24,9 kg/m²). Calcule o IMC: $IMC = \text{peso em kg} / (\text{altura em metros} \times \text{altura em metros})$
- A **variedade e moderação** são a chave de uma alimentação saudável, pois nenhum alimento é completo de forma isolada
- Reforce os **cuidados de higiene e segurança alimentar**, pois os alimentos são portadores de microrganismos e toxicidade patogénica
- **Cumpra as necessidades energéticas** diárias limitando o consumo de alimentos e bebidas calóricas



- Preferencialmente, consoma gordura monoinsaturada e polinsaturada, provenientes do **azeite, frutos secos, abacate, peixes** ricos em ácidos gordos ómega 3
- Aumente o consumo de fibra, através da ingestão de cereais integrais tais como **arroz integral, flocos de aveia, pão de mistura ou integral**
- Privilegie duas porções de **leguminosas/hortícolas** variadas e três peças de frutas com baixo índice glicémico tais como **maçã, pera, mirtilo, cereja e ameixa**

2. Na confeção dos alimentos

- Opte pelos cozidos, guisados (sem molho) e ao vapor, mantendo toda a **riqueza nutricional**
- Evite aminas heterocíclicas (AHC) e hidrocarbonetos aromáticos policíclicos (HAP) provenientes da incorreta confeção, por exemplo a exposição a elevada temperatura no churrasco, grelha ou na chapa

3. Recomendações da dieta mediterrânica

- Aumente o consumo de alimentos de origem vegetal, **produtos frescos**, pouco processados e de origem local, respeitando a sazonalidade
- Utilize o **azeite como a principal fonte de gordura** e mantenha o consumo baixo a moderado de laticínios
- Aumente o consumo de peixe e reduza as carnes vermelhas
- **Beba água**
- Consuma, com moderação e bom senso, **alimentos ricos em antioxidantes, vitaminas e minerais:**
 - Privilegie o agrião de água, a couve de bruxelas, a couve flor, os brócolos, os espinafres, o tomate, a cenoura, a cebola, o alho francês, a curcumina, o alecrim e o gengibre.
 - Opte pelas nozes, avelãs, amêndoas, no que toca a frutos secos
 - Para sobremesas ou snacks escolha morangos, amoras, mirtilos ou framboesas

