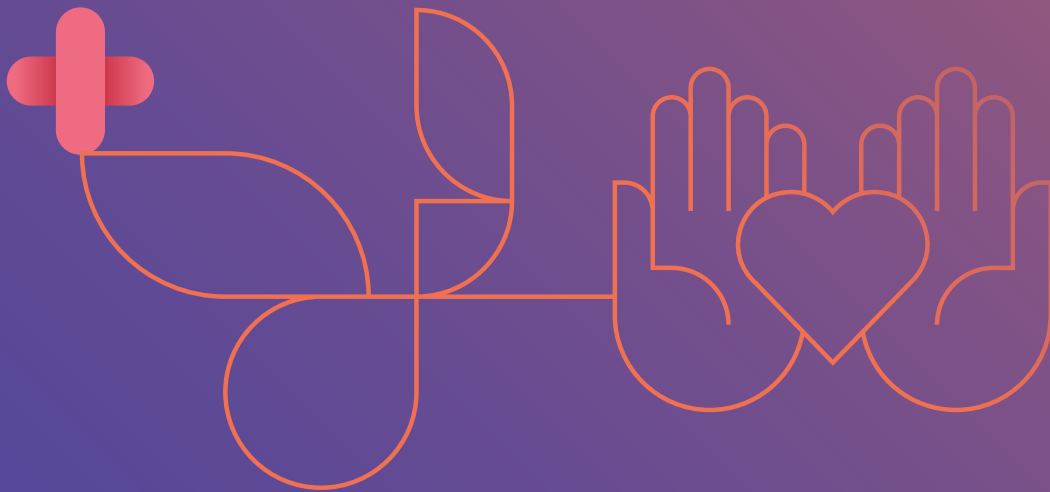


BP no cuidado do câncer



A Beneficência
Portuguesa
de São Paulo



Dicas para que a prevenção do câncer de mama faça parte do seu dia a dia.

BP no cuidado do câncer

Mês de conscientização e prevenção do câncer de mama



A Beneficência
Portuguesa
de São Paulo



Cuidados que se conectam

Durante o mês de conscientização sobre o câncer de mama, vemos várias informações sobre índices de mortalidade, autoexame e novos tratamentos. Mas você sabia que, tão importante quanto tudo isso, é saber como evitar que a doença ocorra?

A prevenção começa no prato. A combinação de uma alimentação saudável com a prática regular de atividades físicas e a manutenção de um peso corporal adequado podem evitar um em cada três casos dos tipos de câncer mais comuns no mundo.

Não existe recomendação específica de dieta restritiva para prevenção do câncer de mama, mas a adoção de hábitos alimentares saudáveis, que possam ser mantidos a longo prazo, pode ser uma ferramenta muito importante.

Como deixar seu prato mais saudável

As melhores escolhas sempre são os alimentos naturais, preparações caseiras e, de preferência, alimentos regionais. Que tal fazer dos alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da sua alimentação?

É importante comer pelo menos **400g de frutas e vegetais** por dia.

Frutas frescas e vegetais crus, principalmente os que são da estação, vão muito bem como lanches intermediários.

O consumo de **gordura animal** pode ser reduzido.

Que tal limitar o consumo de **alimentos fritos, lanches e alimentos industrializados?**

Reduzir a quantidade de **sal e condimentos com muito sódio** pode te ajudar muito.

Alimentos processados e embutidos podem ser substituídos por opções mais saudáveis.

Também é importante não exagerar em **alimentos e bebidas com muito açúcar.**

Cereais integrais e alguns tubérculos, como a batata doce, são ótimas opções.

Você pode aumentar o consumo de peixes como **sardinha e salmão e sementes de chia e linhaça,** ricos em ômega 3.

Entenda o grau de processamento dos alimentos

Lembre-se que nenhum alimento pode curar o câncer, mas contribuir na prevenção e no tratamento. Portanto, não se prenda a um único alimento. Coma de maneira consciente e dê mais cor e vida aos seus pratos.



In natura

Sem alterações para comercialização.
Exemplos: frutas, vegetais, ovos, leite frescos.



Minimamente processados

Exemplos: grãos secos como feijão, arroz, farinhas, leite pasteurizado e carnes resfriadas.



Processados

Alimentos *in natura* com adição de sal, açúcar ou outras substâncias.
Exemplos: vegetais em conserva, picles, azeitonas em pote.



Ultraprocessados

Produzidos industrialmente com aditivos como aromatizantes, corantes, etc.
Exemplos: pratos congelados industrializados, salgadinhos, refrigerantes, biscoitos recheados, carnes processadas e embutidas.

Dicas para começar a ter uma alimentação mais saudável



- ✓ Os pratos da semana podem ser anotados e programados.
- ✓ O ideal é comprar em lugares que tenham variedade de alimentos frescos como feiras livres e hortifrútis.
- ✓ Que tal exercitar a habilidade de cozinhar e compartilhar com os seus familiares?
- ✓ A lista de compras será sua melhor amiga.
- ✓ Nada de compras por impulso, hein?
- ✓ Ir ao mercado com fome é um problemão. Sempre vale fazer um lanchinho antes, *ok?*

9 passos para comer com atenção plena

1

Reserve um tempo para comer sem pressa

2

Sente-se à mesa

3

Seja curioso e imagine de onde aquele alimento veio

6

Coma apenas o suficiente

5

Dê atenção às sensações que surgem durante a refeição

4

Concentre-se no que está comendo, saboreando cada detalhe

7

Coma sem culpa e desfrute de cada garfada

8

Treine sempre comer com atenção

9

Agradeça mentalmente pelo alimento

Receitinhas para um cardápio mais saudável

Cheesecake com cobertura de maçã



Baseada em ingredientes naturais, com pouca adição de açúcar, uma sobremesa saudável e colorida!

Rendimento:

10 porções

Ingredientes torta:

- 400g de ricota fresca
- 1 colher de sopa de fécula de batata
- 200 ml de iogurte desnatado
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 ovos

Ingredientes geleia:

- 1 unidade de beterraba
- 2 litros de água fervente
- 1 xícara de chá de açúcar demerara
- 4 unidades de maçã cortadas em lâminas

Modo de preparo torta:

Na batedeira, coloque o iogurte, os ovos, o mel e a fécula. Depois de bater, acrescente aos poucos a ricota até ficar uma massa homogênea. Coloque a mistura em uma forma untada com azeite e asse 50 minutos. Deixe esfriar e leve para a geladeira.

Modo de preparo geleia:

Descasque a beterraba, corte em pedaços grandes e leve para cozinhar em 2 litros de água fervente. Deixe cozinhar por aproximadamente 1 hora. Retire a beterraba e separe 400 ml da água que sobrou do cozimento. Em uma panela coloque a água da beterraba e adicione o açúcar, mexa por 5 minutos. Adicione a maçã e cozinhe por mais 5 minutos. Deixe esfriar e coloque sobre a massa. Leve para a geladeira por 4 horas e depois sirva.

Receitinhas para um cardápio mais saudável

Pink lemonade



Alternativa de bebida natural, refrescante, sem adição de açúcar e rica em vitaminas antioxidantes.

Ingredientes:

- 150 ml de água
- ½ limão espremido
- ½ maçã cozida
- ½ xícara de framboesa congelada

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e consuma coado e gelado.

Sorvete natural de frutas vermelhas



Aquele lanchinho ou complemento refrescante delicioso para seu cardápio!

Ingredientes:

- 1 banana prata madura congelada
- ½ xícara de frutas vermelhas congeladas sortidas (morango, amoras, mirtilos)
- Água o quanto baste

Opcional: suplementos em pó sem sabor se necessário

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes em um mini processador de alimentos até ficarem homogêneos. Consuma imediatamente como lanche, sobremesa ou adicione complementos como granola, castanhas, frutas de sua preferência.

Receitinhas para um cardápio mais saudável

Tapioca cor de rosa



Traga cor naturalmente ao seu lanche e café da manhã!

Ingredientes:

- 2 e ½ xícaras de polvilho doce
- 1 beterraba média
- 2 xícaras de água filtrada

Modo de preparo:

Faça um suco batendo a beterraba com a água e coe. Guarde a polpa para enriquecer bolos e tortas.

Em uma tigela, misture o polvilho com o suco e deixe descansar até decantar na geladeira por 8 horas ou mais. Escorra a água desprezando todo o líquido, cubra com um pano de prato limpo para retirar o excesso de líquido.

Com uma colher, quebre a massa e passe na peneira, guardando em um pote hermético na geladeira por até uma semana.

Referências bibliográficas

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.
2. Cynthia Antonaccio e Manoela Figueiredo. Mindful Eating: Comer com Atenção Plena. 2018
3. INCA Instituto Nacional de Câncer. Brasil. Ministério da Saúde <<https://www.inca.gov.br/causas-e-prevencao/como-prevenir-o-cancer>> 2021.
4. AICR American Institute for Cancer Research. < <https://www.aicr.org/cancer-prevention/>> 2021
5. IARC International agency for Research on Cancer. World Health Organization. World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention. < <https://publications.iarc.fr/586>> 2020

Elaboração:

Andrea Rolfesen Magan – Nutricionista BP Paulista
Érica Line de Oliveira Pedron – Nutricionista BP Paulista
Gabriela Levada dos Santos – Nutricionista BP Paulista
Juliana Zanetti Machado – Coordenadora Serviço Nutrição e Dietética
Mariana Ferrari Fernandes – Nutricionista BP Mirante
Patricia Ramos – Supervisora de Nutrição BP Paulista

 /bporgbr

bp.org.br

Responsável técnico: Dr. Renato José Vieira – CRM 100.594 SP



A Beneficência
Portuguesa
de São Paulo