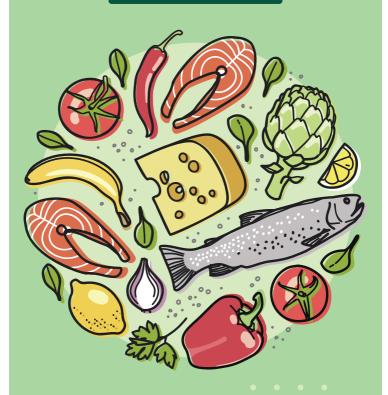
ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL





## HÁ ALGUMA RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E CÂNCER?

Sim. A alimentação tem sido associada com o processo de desenvolvimento de alguns tipos de câncer, principalmente os de mama, intestino, próstata, esôfago e estômago.

Alguns alimentos protegem o organismo e outros aumentam o risco de surgimento da doença.

Além disso, o peso de uma pessoa também tem relação com o câncer.



### QUAIS TROCAS ALIMENTARES EU DEVO FAZER?



### 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Faça de alimentos in natura a base da alimentação.



Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.



# Limite o consumo de alimentos processados

(pão, hambúrgueres, presunto, iogurte com adição de outros igredientes, etc.).



Limite o consumo de alimentos ultraprocessados (refrigerantes, salgadinhos, macarrão instantâneo, biscoitos, etc.).



Coma com regularidade e atenção.



Desenvolva, ponha em prática e compartilhe habilidades na culinária.



Seja crítico quanto a propagandas de produtos alimentícios.



Cuide da alimentação em festas e comemorações.



Controle o seu peso de forma consciente.



### Beba água

A saúde é um direito de todos e dever do Estado. Em caso de dificuldade para marcação de consultas e exames em seu município, procure a Secretaria Municipal de Saúde ou o Conselho Municipal de Saúde para orientações e providências.

### Serviço de Nutrição:

De segunda a sexta, das 7h às 19h (81) 3217.8183

#### Elaborado por:

Serviço de Nutrição do HCP

### Clique aqui e conheça o HCP!

▶ hcppernambuco f sigahcp

