

Alimento *in natura*, minimamente processado, processado e ultraprocessado

- Alimentos *in natura*: são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.

Exemplo: legumes, verduras, frutas, embalados fracionados, refrigerados ou congelados

- Alimentos minimamente processados: alimentos *in natura* que passaram por limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares sem adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

Exemplo: arroz, milho, grãos de cereais; feijão e outras leguminosas; cogumelos frescos ou secos; sucos sem adição de açúcar ou conservantes; farinhas; macarrão ou massas feitas com farinhas e água; carnes e pescados frescos, refrigerados ou congelados; leite pasteurizado, 'longa vida' ou em pó, iogurte (sem adição de açúcar e corantes); ovos; chá, café, e água potável.

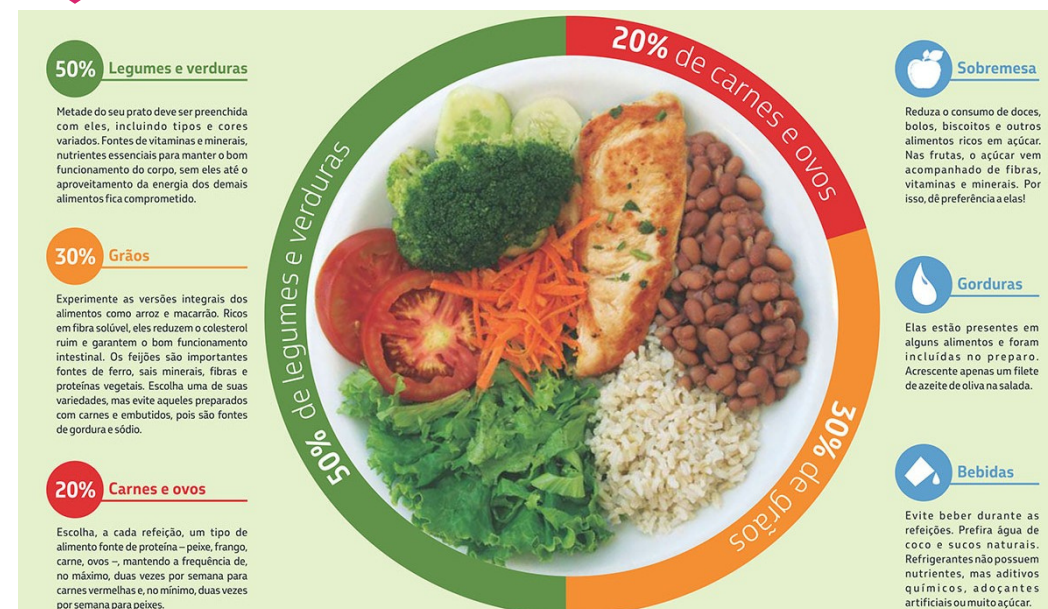
- Alimentos processados: são produzidos com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para conservá-los e dar sabor mais agradáveis. São derivados diretamente de alimentos e reconhecidos como versões dos alimentos originais. São usualmente consumidos como parte ou acompanhamento de preparações culinárias feitas com base em alimentos minimamente processados. Consumir pequenas quantidades.

Exemplos: vegetais preservados solução de sal e vinagre; extrato tomate (com sal e ou açúcar); frutas em calda ou cristalizadas; carne seca e toucinho; peixes enlatados; queijos; e pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.

- Alimentos ultraprocessados: são produzidos inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e aditivos para dar cheiro, sabor ou cor). Técnicas de processamento incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento. EVITE!

Exemplos: biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados matinais, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos 'instantâneos', molhos, salgadinhos, refrescos e refrigerantes, iogurtes adoçados e aromatizados, produtos congelados e nuggets, salsichas e outros embutidos, pães de forma, pães para hambúrguer ou hot dog, pães doces e produtos panificados preparados com gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.

Como montar um prato nutricionalmente adequado



Manter o peso previne o câncer

RECOMENDAÇÃO
Ter um peso saudável

IMC = $\frac{\text{Peso (em quilos)}}{\text{Altura}^2 \text{ (em metros)}}$

Fórmula para calcular o IMC

Manter o peso dentro dos limites saudáveis* e evitar o ganho de peso na vida adulta.

- Objetivo** Garantir o peso corporal saudável durante a infância e a adolescência.
- Objetivo** Manter o peso corporal o mais baixo possível dentro dos limites de normalidade ao longo da vida.
- Objetivo** Evitar o ganho de peso (mensurado como peso corporal ou circunferência de cintura)^b durante a vida adulta.

*Limite saudável para adultos é o IMC de 18,5 a 24,9 kg/m², havendo diferentes faixas de referência propostas para populações asiáticas¹⁶. O intervalo saudável para o IMC durante a infância varia com a idade¹⁷.
^aA OMS recomenda manter a circunferência da cintura abaixo de 94 cm em homens e 80 cm em mulheres (com base em dados da população europeia). Esses valores são aproximadamente equivalentes a um IMC de cerca de 25 kg/m², e, para populações asiáticas, foram propostos limites para circunferência de cintura de 90 cm para homens e 80 cm para mulheres¹⁸.

Créditos

Karine Baldez

Jornalista

Formanda de Nutrição pela UniCeuma

Futura Especialista em Nutrição Esportiva pela Plenitude Educação

Fontes: "Dieta, Nutrição, Atividade Física e Câncer: uma Perspectiva Global" (INCA) e Guia Alimentar para a População Brasileira



Alimentação e câncer de mama: recomendações para prevenção

Câncer de Mama

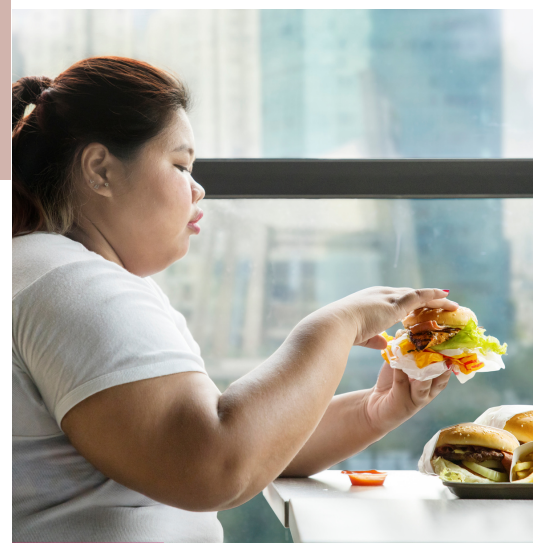
O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação desordenada de células anormais da mama, que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns têm desenvolvimento rápido, enquanto outros crescem lentamente. A maioria dos casos, quando tratados adequadamente e em tempo oportuno, apresentam bom prognóstico.

O câncer de mama também acomete homens, porém é raro, representando apenas 1% do total de casos da doença. O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece tratamento para o câncer de mama em Unidades Hospitalares especializadas.

Atenção: as informações existente neste material pretendem apoiar e não substituir a consulta médica. Procure sempre uma avaliação pessoal no Serviço de Saúde.

O que aumenta o risco?

A idade é um dos mais importantes fatores de risco para o câncer de mama, cerca de quatro em cada cinco casos ocorrem após os 50 anos. Mas existem outras causas para o surgimento da doença, como genética, hereditariedade, história reprodutiva e hormonal, além de ambiental e comportamental, que estão relacionados à alimentação e ao estilo de vida.



Fatores Ambientais e Comportamentais

- Obesidade e sobrepeso
- Inatividade física* (sedentarismo)
- Consumo de bebida alcoólica
- Exposição frequente a radiações ionizantes para tratamento ou exames diagnósticos
- Tabagismo - há evidências sugestivas de aumento de risco

*Não realizar ao menos 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada

Alimentação e Prevenção

Manter um peso saudável ao longo da vida é uma das formas mais importantes de se proteger contra o câncer de mama. Uma alimentação saudável, associada à prática de exercícios físicos, além de fornecer nutrientes que protegem contra o câncer, favorece a manutenção do peso saudável.

O aleitamento materno é a primeira ação de alimentação saudável. A amamentação até os dois anos ou mais, sendo exclusiva até os seis meses de vida do bebê, protege as mães contra o câncer de mama e as crianças contra a obesidade infantil.

O que incluir na dieta?

- Frutas
- Legumes e verduras
- Cereais integrais como arroz integral, milho, quinoa, amaranto
- Feijões e outras leguminosas
- Sementes e Castanhas
- Alimentos ricos em fibras como aveia e farelo de aveia
- Peixes de água salgada
- Carboidratos complexos como batata-doce, macaxeira e inhame
- Óleos vegetais como o azeite de oliva

O que evitar na dieta?

- Alimentos processados ricos em gordura, amidos ou açúcares
- Alimentos ultraprocessados como produtos alimentícios industrializados e aqueles prontos para aquecer
- Carne vermelha
- Carne processada por salga, cura, fermentação, defumação como bacon, presunto, linguiça e salsicha
- *Fast Food* como lanches e refeições rápidas, geralmente, servidos em redes de lanchonetes
- Bebidas açucaradas como refrigerantes, sucos de caixinha, suco em pó e achocolatados
- Bebidas alcoólicas