

O que comer durante o tratamento oncológico

oncoalícia



1 Distribua as refeições ao longo do dia. Tente fazer entre quatro e cinco refeições para incluir todos os alimentos que você precisa.



2 Coma frutas e vegetais todos os dias, tanto crus como cozidos. Quanto mais cores, melhor!



3 Coma alimentos ricos em proteínas todos os dias, no almoço e no jantar: peixes brancos e oleosos (azuis), frutos do mar, carnes brancas ou magras, ovos, legumes e seus derivados.



4 Certifique-se de que as suas refeições são completas, com uma parte de **carboidratos** (massa, arroz, pão ou batata, legumes...), uma parte de **vegetais** e outra parte de alimentos fonte de **proteína**.



5 Beba água ao longo do dia (ou infusões, caldos suaves...).



6 Evite alimentos ricos em sal, açúcar e/ou gorduras saturadas como pratos pré-cozidos, alimentos ultraprocessados, doces industriais, refrigerantes açucarados, batatas fritas...



7 Cozinhe suave, mas saboroso: no vapor, grelhados, assados, cozidos, ensopados leves, micro-ondas... com azeite de oliva virgem extra, ervas aromáticas e especiarias.



8 Cuide da limpeza da cozinha e tenha em mente a **higiene** sempre que **manipular, cozinhar** ou **armazenar** alimentos.



9 Movimente-se e faça atividade física todos os dias, de acordo com suas possibilidades.



10 Procure comer acompanhado e saborear a comida sem ficar obcecado.

Para mais informação



Espaço reservado para o centro

alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera