

5a edició

Codi Europeu Contra el Càncer

14 maneres d'ajudar a prevenir el cancer



Sobrepès i obesitat

Preneu mesures per evitar o controlar el **sobrepès i l'obesitat**:

- Limiteu els aliments amb moltes calories, sucres, greixos o sal.
- Limiteu les begudes amb molt de sucre. Beveu sobretot aigua i begudes sense sucre.
- Limiteu els aliments ultraprocessats.

12



FECEC
Junts contra el càncer

 Generalitat de Catalunya
Departament
de Salut

IC Institut
Català
d'Oncologia

5a edició

Codi Europeu Contra el Càncer

14 maneres d'ajudar a prevenir el cancer



Sobrepès i obesitat

Limiteu els aliments rics en calories, sucres, greixos i sal. Alguns aliments estan més estretament relacionats amb el sobrepès i s'haurien de consumir amb menys freqüència, com ara el menjar ràpid (per exemple, hamburgueses, pollastre fregit i patates fregides), la xocolata i la rebosteria dolça, les patates xips, les galetes, els gelats, els pastissos i la brioixeria.

Reduïu el consum d'aquests tipus d'aliments. Mengeu-ne tan poc com sigui possible, opteu per racions més petites i consulteu la informació nutricional de les etiquetes.

Els aliments rics en sal sovint també són rics en calories i, per tant, cal limitar-ne al màxim el consum.

Limiteu les begudes amb un alt contingut de sucre. Beveu principalment aigua i begudes sense sucre. Un consum elevat de begudes ensucrades s'associa amb l'obesitat, una mala salut òssia i les càries i erosions dentals. Entre les begudes que cal limitar hi ha els refrescos, les begudes elaborades a partir de concentrats i els sucus de fruita. Beveu aigua sempre que sigui possible.

Limiteu el consum d'aliments ultraprocessats. Són productes alimentaris preparats per consumir elaborats mitjançant diversos processos industrials i que inclouen ingredients afegits amb finalitats estètiques o sensorials, com ara edulcorants artificials, colorants i altres substàncies que habitualment no es troben en una cuina domèstica.

Limiteu el consum de carns processades (per exemple, nuggets de pollastre, nuggets de peix i salsitxes tipus frankfurt), cereals d'esmorzar altament processats, iogurts aromatitzats, sopes instantànies, postres preparades, begudes amb edulcorants artificials i plats preparats per escalfar (com ara pastissos salats, pasta o pizza) si estan elaborats amb ingredients i additius alimentaris que no tindríeu habitualment a casa.

Sempre que sigui possible, accessible i assequible, opteu per menjar casolà.

Font: IARC