

5a edició

Codi Europeu Contra el Càncer

14 maneres d'ajudar a prevenir el cancer



Alimentació

Mengeu cereals integrals, hortalisses, llegums i fruita com a part principal de la vostra alimentació diària. **Limiteu** el consum de carn vermella i eviteu-ne el de carn processada.

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



Alimentació

Feu que els cereals integrals, les verdures, els llegums i les fruites siguin una part principal de la vostra alimentació diària. Aquests aliments són rics en fibra alimentària, vitamines i minerals.

Les dietes amb una major proporció d'aliments d'origen vegetal, com els cereals integrals, les verdures no feculentos i les fruites, s'han associat a una reducció del risc de diversos tipus de càncer. Comprar fruites i verdures de temporada les fa més assequibles.

Limiteu el consum de carn vermella i eviteu les carns processades. Menjar menys carn vermella i evitar les carns processades redueix el risc de càncer colorectal. Els llegums són rics en fibra i en proteïnes d'alta qualitat, i constitueixen una bona alternativa a la carn vermella i a les carns processades.

Un exemple de plat en què els aliments d'origen vegetal representen la part principal de l'àpat:

- **Mitja ració del plat**

Fruites i verdures de colors variats. Per exemple: bròquil, pastanaga, col llombarda, blat de moro, mongetes, pomes i fruits del bosc.

- **Un quart del plat**

Carn magra, aus de corral, peix, ous, tofu, fruits secs i llavors, i llegums.

- **Un quart del plat**

Fruites i verdures de colors variats. Per exemple: bròquil, pastanaga, col llombarda, blat de moro, mongetes, pomes i fruits del bosc. Carn magra, aus de corral, peix, ous, tofu, fruits secs i llavors, i llegums. Cereals i derivats. Per exemple: pa, panets, pasta, arròs, quinoa i cereals d'esmorzar. Preferiblement, varietats integrals.

Font: IARC