



## CONSELHOS ALIMENTARES

---

para ajudar durante  
o tratamento do cancro da mama

## Conselhos alimentares para ajudar durante o tratamento do cancro da mama

Este livro pode ajudar se lhe tiver sido proposto iniciar um tratamento de quimioterapia ou radioterapia ou se já estiver em tratamento. Pode também ser útil para os seus familiares e amigos.

É um livro prático que lhe dará alguns conselhos de como aliviar os possíveis efeitos secundários do tratamento que podem afetar a sua alimentação.

Fale com o seu médico, enfermeiro ou nutricionista se experienciar algum efeito secundário do tratamento.

Este livro tem diversas secções, poderá ler só as partes que lhe interessam. Não é necessário lê-lo de uma vez só, pode ler sempre que precisar. Pode também solicitá-lo numa versão impressa através de [laco\\_portugal@laco.pt](mailto:laco_portugal@laco.pt).

## Índice

Princípios de uma alimentação saudável durante o tratamento	4
Efeitos secundários do tratamento: conselhos para os minimizar	8
Saber mais sobre boa alimentação	25
Receitas que ajudam!	32
Apêndice 1: Tratamentos do cancro da mama	52
Apêndice 2: Utilizar a Roda dos Alimentos	59
Apêndice 3: Lista de compras	63

A alimentação saudável é fundamental para que o crescimento, desenvolvimento e manutenção do organismo humano ocorra de forma apropriada.

O consumo de alimentos quer a nível de quantidade, quer a nível de qualidade, tem um papel de elevada importância para evitar a ocorrência de carências e/ou excessos alimentares e assim melhorar o estado de saúde.

Se tem cancro de mama, desfrutar de uma alimentação saudável e adequada é especialmente importante. Existem muitas teorias contrárias sobre a relação da dieta e nutrição com o cancro de mama, o que pode gerar confusão. Se gostaria de procurar ajuda especializada, fale com o seu médico, nutricionista ou oncologista. A maioria dos especialistas concorda que uma alimentação completa, equilibrada e variada, fornece todos os nutrientes necessários e é fundamental para melhorar a qualidade de vida.



## Para se manter saudável é importante:

**Fazer uma alimentação completa, variada e equilibrada** – A alimentação deve ser baseada nos princípios da Roda dos Alimentos: completa (ingerir diariamente alimentos de todos os grupos), variada (variar os alimentos dentro de cada grupo diariamente) e equilibrada (ingerir as porções diárias recomendadas e os seus equivalentes).

**Procurar manter o seu peso corporal dentro dos valores desejáveis** – O mais importante para a manutenção de um peso corporal adequado reside no alcance do equilíbrio entre os alimentos que ingerimos e os nossos gastos energéticos diários.

### Dica

Para controlar as porções que come pode, por exemplo, usar como referência a palma da sua mão para acertar no tamanho de uma porção.

Frango ou peixe = palma da mão

Legumes = duas mãos em concha

Cereais, pão e leguminosas = mão fechada

Queijo = cartão de crédito ou polegar

Gordura = anel ou ponta do polegar



**Tomar sempre o pequeno-almoço** - Um bom pequeno-almoço ajudá-lo-á a carregar energias logo ao início do dia, fornecendo-lhe um bom aporte de nutrientes essenciais para o organismo. Não se esqueça de consumir produtos lácteos, pão ou cereais e ainda fruta ou sumos de fruta.

**Fazer 5 a 6 refeições por dia** - Faça várias refeições, 5 a 6, de forma a não estar mais de 3h30m sem comer, assim, poderá controlar o seu apetite ao longo do dia.

**Aumentar o consumo de fruta e hortícolas** – Pode seguir a regra dos 5 ao dia! É um conceito que o ajuda a lembrar-se de comer 5 porções de fruta ou hortícolas, todos os dias.

**Iniciar as refeições principais com sopa** - A sopa é um excelente alimento, pelo que deve ser consumido antes da refeição. O seu consumo, para além da mais-valia nutricional, promove um aumento da saciedade, controla o apetite, controla os níveis de colesterol e glicemia sanguíneos e melhora o trânsito intestinal.

**Comer calmamente e mastigar muito bem os alimentos** - É uma excelente forma de controlar o apetite e a quantidade de alimentos que consome.



## Dica

Aumente o seu consumo de fruta e hortícolas, optando por ingerir sopa no início das refeições, colocando hortícolas como acompanhamento do prato principal e escolhendo a fruta para sobremesa. Pode fazer um snack saudável quando tem fome. Prefira fruta e hortícolas da época, são mais baratos e nutritivos !

**Evitar comer alimentos com teor elevado de gordura** – Por exemplo fritos, massas quebradas e folhadas, presentes em algumas tartes, pastéis e salgados, molhos cremosos ou de queijo, natas. Limite o consumo de gordura na confeção e tempero, e quando o fizer, opte pelo azeite, mas nunca esquecendo que também é uma gordura.

**Reduzir o consumo de alimentos com alto teor de sal** - Reduzir o teor de sal para temperar. Use maior quantidade de **cebola, alho, tomate, pimento, ervas aromáticas, especiarias e marinadas.**

**Aumentar o consumo de alimentos ricos em fibra** - As fibras alimentares existem apenas nos alimentos de origem vegetal como os **cereais integrais e seus derivados, leguminosas (feijão, grão-de-bico, favas, ervilhas, lentilhas), produtos hortícolas e fruta.**

**Evitar o consumo de açúcar e alimentos açucarados** – Por exemplo refrigerantes, bolos, chocolates, compotas, rebuçados. O consumo deste tipo de alimentos deve ser feito, preferencialmente, no final das refeições, e a sua ingestão não deve ser diária mas sim restrita a ocasiões festivas.

**Evitar o consumo de bebidas alcoólicas** – Faça da **água** a sua bebida de eleição.

## Dica

Para reduzir o consumo de sal experimente juntar ervas aromáticas e especiarias quando confeciona os seus pratos. Há muitas variedades – salsa, tomilho, coentros, folhas de louro, cebolinho, hortelã, manjeriço, orégãos. Vá experimentando e veja qual gosta mais!

## Efeitos secundários do tratamento: conselhos para os minimizar



Os tratamentos para o cancro estão desenhados para matar as células cancerígenas, de modo a abrandar o crescimento de tumores que crescem rapidamente ou para diminuir o tamanho de tumores maiores, mas estes tratamentos podem também danificar as células saudáveis. São estes danos nas células saudáveis que podem causar os efeitos secundários e estes podem traduzir-se em problemas alimentares.

Nem todas as pessoas apresentam efeitos secundários aos tratamentos oncológicos com impacto na alimentação, mas estes podem surgir e são relatados por alguns doentes oncológicos. Se for o seu caso existem algumas coisas que pode fazer para evitar ou minimizar estes efeitos secundários.

“**S**abia que o

*tratamento era para ficar bem mas tive que me mentalizar para aceitar sentir-me pior antes de ficar melhor. Agora que estou bem, parece que foi há muito tempo mas durante os tratamentos, o fim parecia longe.*

”

Ana, 52 anos

## **Problemas alimentares mais comuns**

### **Náuseas**

#### **O que fazer**

- prefira alimentos que sejam leves para o seu estômago
- faça 5 ou 6 refeições por dia em vez de 3 grandes refeições
- não salte refeições e faça pequenas merendas
- escolha comidas que goste
- evite alimentos com muita gordura, muito condimentados ou muito doces
- evite beber líquidos durante as refeições
- beba líquidos durante o dia – faça-o devagar, com a ajuda de uma palhinha ou de uma garrafa pequena
- coma ou beba alimentos e bebidas frias ou à temperatura ambiente
- coma alimentos com pouco sabor ou cheiro (biscoitos de água e sal, tostas, cereais e pão seco ou torrado) antes de se levantar se tiver náuseas matinais
- identifique quando é que as refeições lhe caem melhor

#### **Alimentos que ajudam**

**iogurte magro, carne ou peixe cozido, bolachas de água e sal, bolacha maria, arroz simples, batata cozida ou em puré, sumos de fruta, banana, maçã e pera sem casca, caldo de legumes, pão torrado, gelatina, águas c/gás**

“**G**inger ale

*fresco num copo de vidro com gelo e uma palhinha ajudou me a passar os piores momentos de náuseas.*

”

Cátia, 38 anos

### **Dicas**

Informe o seu médico se os medicamentos anti-náuseas não fizerem efeito

Descanse depois das refeições mas não se deite completamente para evitar o refluxo gástrico

Use roupas confortáveis

Registe quando sentir náuseas e porquê

Evite ingerir alimentos com cheiros fortes

Procure espaços arejados, abra a janela – o ar fresco ajuda

*“E*u sempre faço questão de estar arranjada e de vestir bem. Mas durante o tratamento, usar roupa apertada custava muito. Uma amiga deu-me umas calças pretas de desporto, estilo yoga, que eram tão confortáveis e nem tinham mau aspeto.

”

Joana, 49 anos

### Vómitos

#### **O que fazer**

- beba pequenas quantidade de líquidos simples como água, chá, caldo simples
- assim que conseguir beber líquidos simples sem vomitar, experimente líquidos mais compostos ou comidas leves para o estômago
- faça 5 ou 6 refeições por dia em vez de 3 grandes refeições

#### **Alimentos que ajudam**

**banana, maçã e pera sem casca, caldo de legumes, sumos de frutas coados, pão torrado, carnes magras grelhadas ou cozidas**

#### **Dicas**

- Informe o seu médico se os medicamentos anti-náuseas não fizerem efeito
- Ligue ao seu médico se tiver vômitos agudos ou se persistirem mais de 1 ou 2 dias

*“**E**stava sempre com medo de poder vomitar em cima de mim e sujar tudo. Ficava ainda mais stressada com este medo até que o meu filho me arranhou um pequeno balde de praia de plástico que guardava ao meu lado. Assim eu sentia mais segura.*”

Maria, 39 anos

## Boca dorida

### O que fazer

- escolha alimentos fáceis de mastigar
- cozinhe os alimentos até estarem macios e tenros
- corte a comida em pedaços pequenos
- beba com uma palhinha
- use uma colher pequena
- ingira a comida fria ou à temperatura ambiente
- chupe pedaços de gelo
- evite alimentos ácidos, muito condimentados, muito quentes ou gelados e bebidas ácidas ou gaseificadas

### Alimentos que ajudam

**carnes magras picadas, caldeiradas de carne ou peixe, receitas com ovos ou feijão, batidos, iogurtes, pães moles, flocos de cereais e farinhas embebidas em leite, vegetais e frutas cozidas ou em puré, gelatinas, gelados derretidos, sopa**

Evite: frutas ácidas, vegetais em vinagre, vinagre, bebidas gaseificadas, condimentos como pimenta, malagueta, noz moscada, alimentos duros ou ásperos

“*D*urante os tratamentos, tenho sempre um batom do cieiro no bolso.

”

Graça, 56 anos

“*C*hupava pedaços de gelo durante os tratamentos e sentia que assim a boca aguentava melhor.

”

Luísa, 45 anos

### **Dicas**

Visite o dentista 2 semanas antes do tratamento começar

Lave a sua boca 3 a 4 vezes ao dia – misture ¼ de uma colher de chá de bicarbonato de sódio e 1/8 de uma colher de chá de sal com uma chávena de água quente. Bocheche com água limpa depois de usar esta mistura

Verifique diariamente a sua boca para detetar precocemente qualquer alteração

Compre uma nova escova de dentes e confirme que é macia e arredondada – verifique esta informação na embalagem

Tenha atenção com os alimentos quentes – por vezes podem estar mais quentes do que pensamos! - Toque na chávena antes de beber

Evite rebuçados mais duros que podem magoar o céu da boca

Avise o seu médico ou dentista se a sua boca ou gengivas estão doridas

Pode pedir ao seu médico medicamentos para a dor

“**A** minha  
filha comprou-me  
uma escova de  
dentes de criança,  
muito macia.  
Assim eu podia  
lavar os dentes  
sem magoar a  
boca.”

Isabel, 58 anos

## Diarreia

### O que fazer

- beba muitos líquidos para repor os que perde nas fezes,
- faça 5 ou 6 refeições por dia em vez de 3 grandes refeições,
- escolha alimentos e bebidas que sejam ricos em potássio e sódio, por exemplo água de coco ou bebidas isotónicas,
- evite alimentos com muita fibra – por ex. cereais integrais, pão integral, fruta e hortícolas
- coma ou beba alimentos e bebidas à temperatura ambiente
- evite alimentos gordos ou condimentados, alimentos com lactose, alimentos que provoquem flatulência e bebidas com gás, cafeína ou álcool

### Alimentos que ajudam

**carne magra cozida, pão branco, cereais refinados (pobres em fibras), sopa de cenoura, arroz, batata cozida sem casca, arroz, banana, maçã ou pera cozida ou assadas sem casca, bebidas sem cafeína, água de coco e bebidas isotónicas**

Evite alimentos com elevada concentração de açúcar – sumos de fruta ácida e muito concentrados, doces de fruta e geleias muito açucarados

### Dicas

Limpe-se cuidadosamente, utilize toalhetas húmidas

Informe o seu médico se a diarreia persistir por mais de 24h

*“As toalhetas de bebé ajudaram muito quando tinha diarreia. A nossa pele fica tão sensível!”*

Maria, 55 anos

### Prisão de ventre / Obstipação

#### **O que fazer**

- beba muitos líquidos,
- beba líquidos quentes
- ingira uma bebida morna ao acordar
- escolha alimentos ricos em fibras (produtos integrais).

#### **Alimentos que ajudam**

maçã, pera, uva, ameixa, morango (com casca) e abacaxi, kiwi, laranja e figo, sumos de fruta natural de laranja, tangerina, abacaxi e maracujá (com as sementes), feijão verde, nabiças, couves, curgete, aipo, agrião, nabo, rabanete, repolho, couve-de-bruxelas, acelga, brócolos, cenoura, beringela, cereais integrais, pães, bolachas e tostas integrais, farelo de trigo, milho ou centeio, leguminosas (feijão, fava, lentilha e grão de bico)

“**A** minha irmã esteve a ler todas as caixas de cereais no supermercado e trouxe uma variedade com alto teor de fibra. Às vezes não me apetecia só uma taça de cereais mas descobri que os cereais com mais fibra ficavam bem misturados com iogurte.

”

Teresa, 48 anos

### **Dicas**

Fale com o seu médico antes de tomar um laxante ou qualquer medicamento para este efeito

Mantenha-se ativo diariamente, por exemplo ande a pé

Informe o seu médico ou enfermeira se tem prisão de ventre há mais de 2 dias

*“P*ara mim, o mais importante era ter privacidade e tempo para ir à casa de banho, sem ninguém à minha espera à porta.

”

Ana Maria, 60 anos

## Alterações do paladar

### *O que fazer*

- opte por refeições bem confeccionadas, temperadas e condimentadas (recorrendo ao uso de ervas aromáticas e especiarias)
- experimente alimentos ou bebidas mais ácidas (não o faça se tiver a boca dorida)
- opte por refeições bem confeccionadas, temperadas e condimentadas (recorrendo ao uso de ervas aromáticas e especiarias)
- experimente adoçar um pouco os alimentos
- evite comidas e bebidas com cheiros que o incomodem

### *Alimentos que ajudam*

**frutas frescas, limonada, comidas com vinagre ou pickles (caso tenha a boca dorida não se aplica)**

**Experimente novos sabores: junte cebola, alho, chili, manjericão, orégãos, rosmaninho, menta (caso tenha a boca dorida não se aplica)**

**Em alternativa à carne vermelha (pode ter um sabor estranho, metálico) experimente frango ou peixe**

Evite alimentos com elevada concentração de açúcar – sumos de fruta ácida e muito concentrados, doces de fruta e geleias muito açucarados

### **Dicas**

Coma com talheres de plástico se sentir um sabor metálico na boca

Mantenha a sua boca limpa

Visite o seu dentista

Utilize elixires específico recomendados pelo seu dentista

*“Adorava lasanha mas a primeira vez que comi durante os tratamentos achei o sabor muito estranho e agora não consigo voltar a comer – portanto o meu conselho é não comer os pratos preferidos durante o tratamento.”*

Susana, 41 anos

### Alterações do apetite

#### O que fazer

##### *Perda de apetite:*

- opte por refeições pequenas, frequentes e sem horário rígido
- confeccione as refeições que mais gosta
- consuma os alimentos à temperatura ambiente
- utilize temperos e ervas aromáticas para melhorar o sabor e aroma dos alimentos
- utilize com moderação suplementos alimentares naturais como queijo, manteiga, leite condensado, leite em pó, natas, iogurtes, açúcar e mel
- junte mel ou frutos secos na salada ou batidos de frutas, acrescente leite em pó ao leite e aumente a quantidade de azeite na sopa

“*Quando estava sem fome, comia um pouco de sorbet ou gelado de iogurte.*”

”

Rita, 49 anos

“*As vezes, ficava com náuseas por causa dos cheiros da cozinha. Nesses dias, pedia a minha vizinha para preparar um prato simples para mim.*”

”

Emília, 67 anos

## Alterações do apetite

### O que fazer

#### *Aumento de apetite:*

Pode ter vontade de comer em demasia, porque alguns medicamentos do seu tratamento, nomeadamente os corticoides, estimulam o apetite

- coma mais fruta e vegetais
- prefira alimentos ricos em fibras
- escolha carnes magras
- prefira leite e derivados magros
- ingira menos gorduras
- utilize métodos culinários com menos gordura como estufados, cozidos, grelhados e cozidos a vapor - varie os alimentos e o tipo de confeção culinária
- coma pequenas porções e faça várias refeições ao longo do dia
- ingira menos sal
- mastigue calmamente (aprenda a saborear os alimentos)
- beba 1,5l de água/chá/tisanas ao longo do dia
- planeie antecipadamente as refeições
- deixe os doces e salgados para dias de festa
- não compre alimentos "a evitar"

“*E*stava muito

*em casa durante os tratamentos e precisava mesmo de distrações. Os meus colegas de trabalho ofereceram-me uma caixa de DVDs de uma serie cómica de televisão – foi o melhor presente!*”

Francisca, 37 anos

### **Dicas**

Tente fazer refeições em ambiente calmo, confortável e bem iluminado

Se puder faça exercício. Se tiver menos força pode optar por caminhar

Caso se sinta ansioso, deprimido, com medo ou outros sentimentos que estejam a afetar o seu apetite tente falar com o psicólogo do hospital

*“Ganhei peso com os tratamentos e não gostei nada de me ver ao espelho, ainda por cima sem cabelo. Mas agora voltei ao meu peso normal. É preciso ter paciência.”*

Madalena, 44 anos

## Perda de peso

### **O que fazer**

- coma quando for altura de comer, não espere sentir fome
- faça 5 ou 6 refeições por dia em vez de 3 grandes refeições
- escolha comidas que sejam ricas em proteínas e energia (aconselhe-se com um nutricionista)
- se não lhe apetecer comer opte por beber batidos, sumos ou sopas

### **Alimentos que ajudam**

**batidos, pão, arroz, massas, batata, carne, peixe, leguminosas (feijão, grão, lentilhas, etc.), produtos lácteos ou alternativas (soja)**

**Tente fazer uma sopa com mais batata e leguminosas do que habitualmente coloca.**

**Adicione um pouco de azeite em cru na sopa ou em alguns pratos.**

### **Dicas**

- Fale com o seu nutricionista
- Mantenha-se o mais ativo possível
- Informe o seu médico se estiver a sentir náuseas, vómitos ou alterações no sabor dos alimentos

“**T**ento fazer

*pequenas alterações para não ficar tão magra – nunca tenho muita fome mas passei a por manteiga no pão e bebo leite inteiro em vez do magro.*

”

Sofia, 33 anos

“**T**entava não

*beber durante as refeições – bebia líquidos uma hora antes ou depois para não ter a sensação de estar cheia.*

”

Fátima, 61 anos

### Aumento de peso

#### ***O que fazer***

- coma mais fruta e vegetais
- prefira alimentos ricos em fibras
- escolha carnes magras
- prefira leite e derivados magros
- utilize métodos culinários com menos gordura como estufados, cozidos e grelhados a vapor
- coma pequenas porções e faça várias refeições ao longo do dia
- Reduza a adição de sal na confeção dos seus alimentos

#### ***Alimentos que ajudam***

**carne branca – frango, peru; peixe, leite magro, iogurte magro, queijo magro ou com redução de gordura**

### **Dicas**

Não inicie uma dieta de perda de peso antes de falar com o seu médico – este ajudá-lo-á a perceber porque está a ganhar peso e o que pode fazer para alterar a situação,

Fale com um nutricionista,

Pratique, dentro das suas possibilidades, exercício físico diário.

*“Andar a pé foi a coisa que mais me ajudou. Saía de casa pelo menos uma vez por dia. Nos dias em que estava mesmo fraca, só ia até o fim da rua. E às vezes as minhas amigas perguntavam o que podiam fazer por mim – e eu respondia, vem passear um bocadinho comigo.”*

Marta, 43 anos

Todos os alimentos podem ser incluídos numa dieta saudável desde que estejam presentes de uma forma equilibrada.

A nutrição tem um papel importante no tratamento do cancro. Comer os alimentos certos antes, durante e depois do tratamento pode ajudar a sentir-se bem e manter-se com mais força e energia.

Fazer uma boa alimentação é muito importante para quem tem cancro, porque tanto a doença como o seu tratamento podem alterar a sua forma de comer, bem como alterar a forma como o corpo tolera certos alimentos e utiliza os seus nutrientes.

Os efeitos secundários dos tratamentos são temporários e passam algum tempo após estes terminarem.



As necessidades nutricionais de uma pessoa com cancro, tal como para a restante população saudável, variam com o sexo, a idade, o tipo de exercício físico praticado, a condição fisiológica, a composição corporal e o estilo de vida. Pode consultar um nutricionista para a construção de um plano alimentar individualizado. Comer adequadamente durante o seu tratamento pode ajudar a:

- Sentir-se melhor,
- Manter a sua força e energia,
- Manter um peso desejável e as suas reservas nutricionais,
- Tolerar melhor os efeitos secundários do tratamento,
- Baixar o seu risco de infeção,
- Recuperar mais rápido.



Comer adequadamente significa ingerir uma variedade de alimentos que darão ao seu corpo os nutrientes necessários para ajudar a combater o cancro. Consulte mais informação nos quadros seguintes:

### Proteínas

#### ***Efeitos no organismo***

Crescimento, reparação do tecido celular, manutenção do sistema imunitário competente.

Depois da cirurgia, quimioterapia, radioterapia, poderá necessitar de consumir mais alimentos ricos em proteína para ajudar à recuperação dos tecidos e ao combate à infeção.

Na carência destas a recuperação poderá ser mais lenta já que o organismo necessita de ir recuperar as proteínas em falta ao músculo.

#### ***Fontes***

Alimentos de origem animal, tais como os **lacticínios magros (leite, queijo, iogurte, requeijão), peixe, carnes magras, ovos.**

Também existem em quantidade apreciável em produtos de origem vegetal como as **leguminosas frescas e secas (feijão, grão-de-bico, favas, ervilhas, lentilhas e soja).**



## Gorduras

### **Efeitos no organismo**

Grandes fornecedores de energia.

Coma preferencialmente alimentos ricos em gorduras monoinsaturadas ou polinsaturadas.

Reduza o consumo de gorduras saturadas (presentes em alimentos como os laticínios de elevado teor de gordura e outros derivados como as natas e manteiga, gordura de constituição das carnes vermelhas, pele de aves, produtos de salsicharia/charcutaria) porque aumentam os níveis de colesterol. Estas gorduras só devem corresponder a 10% da ingestão diária total de gorduras.

Elimine as gorduras *trans* da sua alimentação porque aumentam o “mau” colesterol e reduzem o “bom” colesterol. As gorduras *trans* resultantes das gorduras hidrogenadas obtidas no processamento industrial, alterações principais nos polinsaturados e estão presentes essencialmente nas carnes vermelhas, em muitos *snacks*, como as batatas fritas e as tiras de milho, nos chocolates, bolos de pastelaria, empadas e folhados.

### **Fontes**

Monoinsaturadas: **azeite, óleo de canola e amendoim.**

Polinsaturadas: **óleos vegetais (milho, girassol, soja, sésamo), frutos secos e gordura de constituição de carnes brancas. Peixes gordos como a sardinha, salmão e a cavala.**



## Hidratos de Carbono

### ***Efeitos no organismo***

Nutriente energético que deverá estar presente em maior proporção. São o “combustível” por excelência do organismo para a atividade física e para o correto funcionamento dos órgãos.

### ***Fontes***

**arroz, farinha, massa, pão, flocos de cereais integrais, leguminosas (feijão, grão-de-bico, favas, ervilhas, lentilhas e soja) e fruta.**



## Vitaminas e Minerais

### ***Efeitos no organismo***

Fundamentais para que o organismo funcione corretamente. Ajudam o corpo a utilizar a energia proveniente dos alimentos.

### ***Fontes***

A maioria encontra-se naturalmente nos alimentos. Podem também encontrar-se em suplementos alimentares quando é necessária uma quantidade adicional.



## Antioxidantes

### ***Efeitos no organismo***

Combatem os radicais livres presentes no organismo que podem danificar as células.

### ***Fontes***

**Vitamina A:** hortícolas de cor verde escura ou alaranjada (brócolos, couve, cenoura, abóbora), fígado, peixe gordo (salmão, arenque, atum, sardinha).

**Vitamina C:** Frutas Cítricas (morangos, kiwi, papaia, manga, uvas, melão) e hortícolas como couve-galega, espinafres, couve-flor, couve-bruxelas, brócolos, pimentos vermelhos, tomate.

**Vitamina E:** hortícolas de cor verde escura, frutos gordos (avelãs, amêndoas e nozes), cereais integrais e seus derivados, óleos vegetais (óleo de milho, girassol, soja, amendoim).

**Selénio:** frutos do mar, hortícolas (brócolo, repolho, aipo, cebola, tomate, alho).

**Zinco:** frutos do mar, leguminosas (feijão, grão-de-bico, favas, ervilhas, lentilhas e soja), levedura de cerveja.



## Fitoestrogénios

### **Efeitos no organismo**

Os fitoestrogénios são estrogénios de plantas. A sua eficácia no alívio dos sintomas da menopausa ou na prevenção da reincidência do cancro de mama ainda não foi comprovada.

A opinião dos investigadores também não é clara sobre o efeito dos estrogénios nas células mamárias e cancro da mama. Por isso, é **importante conversar com o seu oncologista ou nutricionista antes de alterar o equilíbrio da sua dieta em favor de alimentos ricos em fitoestrogénio** ou antes de tomar suplementos.

### **Fontes**

**Soja, rebentos de luzerna, cereais, verduras e leite de soja.**



## Água

### **Efeitos no organismo**

É vital para a saúde. Todas as células do corpo necessitam de água para funcionarem.

A ingestão deficiente ou a perda de líquidos (vómitos ou diarreia) pode causar desidratação.

### **Fontes**

Está presente nos alimentos, mas deve ser **ingerida diariamente entre 1,5 e 3 litros**. Outros alimentos líquidos, designadamente o **leite, iogurte, frutos, produtos hortícolas** têm na sua composição grande quantidade de água. Algumas preparações culinárias, como as **sopas e caldeiradas**, são boas fornecedoras de água.



## Wrap integral de frango e hortaliças (náuseas e vômitos, prisão de ventre)

### **Ingredientes:**

- 2 unidades de wrap integral
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light ou queijo tipo philadelphia light
- 4 folhas pequenas de alface
- ½ chávena de chá de cenoura ralada crua
- ½ chávena de chá de peito de frango cozido, desfiado e temperado

### **Preparação:**

- Em cada wrap espalhe o requeijão, coloque 2 folhas de alface, metade da cenoura e metade do frango desfiado.
- Enrole com cuidado para não partir, corte ao meio e prenda, se necessário, com a ajuda de um palito.
- Siga o mesmo processo para a outra unidade de wrap.

### **Dicas**

Se não tiver wraps pode utilizar pão de forma integral, retire as côdeas e para que fique fino passe com o rolo da massa.

## Arroz Cremoso (p/ 4 pessoas) (boca dorida)

### **Ingredientes:**

- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 alho francês (parte branca) cortado em juliana
- 1 tomate sem sementes picado
- 1 chávena de chá de ervilhas
- 2 chávenas de chá de arroz lavado e escorrido,
- 6 chávenas de chá de água a ferver
- 1 colher de chá de sal
- ¼ de chávena de chá de natas light ou natas de soja
- 2 colheres de sopa de salsa picada fina

### **Preparação:**

- Numa panela aqueça o azeite e doure a cebola e o alho – não deixe fritar
- Junte o alho francês, o tomate e as ervilhas.
- Acrescente o arroz e deixe refogar por 5 min. Adicione posteriormente a água, o sal e coza em lume brando até o arroz secar.
- Retire do lume e misture as natas e a salsa.
- Sirva de seguida

### **Dicas**

Para que a cebola não frite tape a panela na altura de refogar. O vapor vai evitar a fritura e torna o seu prato mais saudável.

## Batido de banana (boca dorida, prisão de ventre)

### **Ingredientes:**

- 1 dl de leite
- 2 colheres de café de açúcar (opcional)
- ½ banana
- 2 cubos de gelo

### **Preparação:**

- Coloque a banana descascada e os restantes ingredientes no copo misturador e misture durante 1 minuto a velocidade média.
- Sirva de seguida.

### **Dicas**

O gelo é opcional, poderá utilizar leite bem fresco.

Se juntar leite em pó desnatado torna a receita mais rica em calorias, proteínas e cálcio.

## Sumo de maçã sem casca (náuseas, diarreia, boca dorida, alterações do apetite)

### **Ingredientes:**

- 200 ml de água de coco
- 1 Maçã sem casca
- 1 colher de mel

### **Preparação:**

- Bata os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

## Sumo Cítrico (diarreia, alterações do paladar)

### **Ingredientes:**

- 50 ml de sumo de limão coado
- 1 pera descascada
- 1 colher de mel
- 100 ml de água

### **Preparação:**

- Bata os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

### **Dicas**

Pode encontrar água de coco em embalagens nos hipermercados. Existem diversas marcas.

A água de coco é utilizada popularmente no Brasil para aliviar as náuseas nas mulheres grávidas e para proteger as crianças da desidratação em casos de diarreia.

Estudos recentes indicam esta bebida como um importante repositivo de sódio e potássio

## Bifinhos de Batata (diarreia, boca dorida, alterações do apetite)

### **Ingredientes:**

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 dente de alho
- ½ cebola média picada em cubos pequenos
- 1 cenoura média ralada
- 500g de batatas cozidas e espremidas
- 1 chávena de chá de farinha de soja ou trigo
- 2 colheres de chá de sal
- 2 ramos de tomilho lavados
- 2 ramos de salsa lavados e picados

### **Preparação:**

- Numa frigideira média, refogue o alho e a cebola sem deixar dourar. Acrescente a cenoura ralada e refogue rapidamente, não deixando amolecer muito. Misture as batatas, a farinha de soja ou trigo, o sal, o tomilho e a salsa até obter uma mistura homogénea. Se a massa estiver muito seca e dura, acrescente um pouco de água para que ela fique macia e cremosa.
- Para moldar o bifinho, faça uma bolinha com um pouco de massa e achate-a com as palmas das mãos.
- Aqueça uma frigideira antiaderente por 1 minuto em lume forte, pincele pouco azeite e doure. Sirva quente.

## Ensopado cremoso de Frango e Vegetais (diarreia, boca dorida)

### **Ingredientes:**

- 170g de massa espiral
- 1 peito de frango de 220 a 250g, sem osso e sem pele
- 2 chávenas de chá de chuchu em fatias
- 1 chávena de cenoura em tirinhas
- 1 colher de salsa picada
- ½ colher de manjeriço seco
- 1 pitada de alho em pó
- 2/3 de chávena de leite em pó de soja ou desnatado
- 2 colheres de farinha de trigo
- 1/3 de cubo de caldo de galinha esmigalhado (sem gordura)
- 1 chávena de água
- 1 colher de chá de margarina light

### **Preparação:**

- Cozinhe a massa espiral de acordo com as instruções da embalagem. Depois de cozida, passe por água, escorra e reserve.
- Corte o peito de frango em metade no

sentido transversal e depois em tirinhas de 2,5cm de comprimento, e reserve.

- Coloque os legumes e os temperos numa panela e junte as tirinhas de frango. Tape e cozinhe em lume forte 6 a 8 min. ou até a carne perder a cor rosada. Vá mexendo. Acrescente o macarrão cozido. Volte a tapar e reserve.
- Num recipiente à parte misture o leite de soja em pó (ou leite desnatado), a farinha de trigo e o caldo. Adicione água batendo bem. Junte a margarina e cozinhe lume forte por 3 a min., ou até o molho engrossar e borbulhar, vá mexendo com o batedor de arame de 2 a 3 vezes.
- Despeje o molho sobre a mistura de frango e vegetais e mexa bem. Tape e cozinhe em lume alto 2 a 4 min., ou até ficar bem quente. Sirva quente.

## Creme de Cenoura e Arroz (diarreia, boca dorida, alterações de apetite)

### **Ingredientes:**

500gr de cenouras  
2 colheres de sopa de arroz  
1 litro de água  
sal qb

### **Preparação:**

- Colocar as cenouras cortadas aos pedaços numa panela, juntar o arroz e uma pitada de sal (pouca quantidade) e o litro de água. Deixar cozer por 30 min.
- Reduzir com a varinha mágica até formar um puré liso.

## Creme de Legumes (diarreia, boca dorida)

### **Ingredientes:**

- 1 colher de sopa de azeite
- 2 dentes de alho picados
- ½ cebola média, picada
- 3 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 2 cenouras picadas
- 2 batatas
- 1 chuchu médio, picado
- 1 litro de água
- Sal a gosto
- Salsinha picada a gosto

### **Preparação:**

- Junte todos os ingredientes exceto a salsinha, a água e sal. Cozinhe até os legumes ficarem macios. Espere amornar e bata com a varinha mágica. Sirva polvilhada com a salsinha.

## Muffin verde (prisão de ventre, boca dorida)

### **Ingredientes para a massa:**

1 copo de leite magro

3 ovos

½ chávena de chá de farinha de trigo

½ chávena de chá de aveia

1 colher de sopa de fermento em pó

1 cebola picada

3 dentes de alho

500g de queijo ralado (mistura de parmesão com cheddar ou qualquer outra mistura que derreta

folhas de manjeriço a gosto

1 embalagem de espinafres previamente refogados com 1 dente de alho esmagado e azeite

### **Preparação da massa:**

• Coloque todos os ingredientes num recipiente e bata com a varinha mágica até que a massa fique homogénea.

### **Ingredientes para o recheio:**

1 colher de sobremesa de requeijão para cada forminha

1 embalagem de rúcula refogada com 2 dentes de alho e azeite

**Material:** 16 forminhas de empadas ou queques

### **Preparação:**

• Misture o recheio na massa e leve ao forno em forminhas untadas com óleo e farinha por 50 min.

## Húmus de feijão-verde (boca dorida)

### **Ingredientes:**

400g de feijão-frade

1-2 Dentes de alho

Sumo de 1 limão

1-2 Colheres de chá de manteiga de sésamo (tahin)

2 Colheres de sopa de azeite

Salsa, sal e pimenta q.b.

### **Preparação:**

- Demolhar e cozer o feijão (se usar enlatado, rejeite o líquido e escolha uma marca com menos conservantes);
- Reduzir o feijão a puré no “1,2,3” juntamente com o alho, a manteiga de sésamo e um pouco de água;
- Juntar o sumo de limão, a salsa e os temperos. Misturar novamente até à consistência desejada;
- Servir com pão integral ou tostas.

**Creme de Couve-flor com amêndoa laminada (p/4 pessoas) (boca dorida, alterações do apetite)**

***Ingredientes:***

400g Couve-flor

1 Cebola

10g de Amêndoa Laminada

***Preparação:***

- Cortar a couve-flor e a cebola em pedaços pequenos, e colocar na panela juntamente com a água, deixar cozinhar durante 30 minutos.
- Passar até ficar um creme aveludado.
- No prato acrescentar a amêndoa laminada.

## Sopa de Espinafres e Grão-de-bico (p/ 4 pessoas) (boca dorida)

### **Ingredientes:**

120g de grão-de-bico

1 Cenoura

250g de abóbora

1 Cebola

1 Nabo

1 Molho de espinafres

2 Colheres de sopa de azeite

Água de cozer o grão q.b.

Sal q.b.

### **Preparação:**

- Coze-se o grão e reserva-se;
- Descascam-se e cozem-se a abóbora, a cenoura, a cebola e o nabo na água de cozer o grão;
- Depois de cozidos reduzem-se a puré e vão novamente ao lume;
- Juntam-se os espinafres ripados e o grão-de-bico. Deixa-se ferver durante alguns minutos e desliga-se o lume;
- Tempera-se a sopa com pouco sal e azeite.

## Arroz de Frango alourado (p/ 4 pessoas) (alterações do apetite)

### **Ingredientes:**

380g de peito de frango sem peles e gorduras visíveis

Meia cebola

Meia cenoura

2 Colheres de sopa de azeite

3g de sal

80ml de vinho verde branco

Pimenta, Alecrim, louro e piri-piri a gosto

2 chávenas de chá de Arroz

### **Preparação:**

- Lave bem a cenoura e cebola e pique-as. Coloque-os numa panela, juntamente com um pouco de água, junte o azeite e deixe estufar. Corte o frango em bocados e junte-o ao preparado anterior. Tempere com pimenta, alecrim, louro, piri-piri e o sal e deixe estufar o frango. A meio da cozedura, junte o vinho branco.

- Depois do frango cozinhado, retire-o do tacho e junte água ao molho que se formou. Assim que ferver junte o arroz. Deixe novamente levantar fervura e introduza no arroz os bocados de frango. Leve ao forno a acabar de cozer e alourar a superfície. Acompanhe com feijão-verde cozido.

### Beringelas Recheadas com frango desfiado e arroz integral (p/ 4 pessoas)

(alterações do apetite)

#### **Ingredientes:**

2 Beringelas médias

2 Alhos Francês

380g de peito de frango desfiado

2 Cenouras

2 chávenas de chá de Arroz integral

#### **Preparação:**

• Coza o peito de frango e desfie, reserve. Parta as beringelas ao meio e retire a polpa, reserve a parte da “casca”. Numa frigideira antiaderente coloque o alho francês, o frango desfiado e a cenoura ralada. Salteie tudo. Assim que estiver pronto preencha dentro da “casca” da beringela com o recheio preparado anteriormente, e leve ao forno a tostar um pouco. Acompanhe com arroz seco integral.

### Pescada cozida ao molho de ervas aromáticas (p/ 4 pessoas) (alterações do apetite)

#### **Ingredientes:**

360g de pescada

12 Batatas (aprox. 960g)

1 Nabo pequeno (aprox. 100g)

100g de couve-lombarda

6 Colheres de sopa de azeite

3g de sal

Alecrim, manjeriço, cebolinho, salsa e

Sumo de limão a gosto

#### **Preparação:**

• Prepare e lave os hortícolas. Numa panela coza a pescada, o nabo, a couve e as batatas com o sal. No final da cozedura escorra bem. Para o molho de ervas aromáticas coloque num almofariz o azeite, o alecrim, o manjeriço, o cebolinho, a salsa e o sumo de limão e triture bem. Regue a pescada com o molho e sirva.

### Açorda de pescada com couve portuguesa e salsa (boca dorida, alterações do apetite)

#### **Ingredientes:**

300g de pescada  
40g de cebola  
20g de alho  
280g de pão de trigo  
20g de salsa picada  
100g de tomate  
100g de couve portuguesa  
40ml de azeite

#### **Preparação:**

• Coza a pescada e desfie-a em pedaços e reserve. Lave, descasque e pique a cebola, o alho, o tomate. Lave e pique a salsa bem fininha. Coloque numa panela estes ingredientes juntamente com o azeite e deixe refogar um pouco. Adicione um pouco de água e tempere a gosto e deixe cozinhar. Junte a pescada aos bocados e deixe apurar um pouco o molho. Adicione um pouco mais de água. Lave e corte a couve portuguesa às tiras fininhas, previamente cozida e junte ao preparado anterior, aproveitando a água de cozedura. Corte o pão em fatias e adicione-as e mexa até ficar bem envolvidas. Antes de servir polvilhe com um pouco de salsa.

### Bolo de Maça e Canela (diarreia, boca dorida, alterações do apetite)

#### **Ingredientes:**

- 4 maçãs descascadas e sem caroços
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 4 colheres de adoçante
- 2 chávenas de farinha de arroz
- Sumo de limão *q.b.*

#### **Preparação:**

• Corte as maçãs em cubinhos, misture ao sumo dos limões e reserve. À parte, bata as claras em neve e reserve. Em outro recipiente, bata bem as gemas com o açúcar ate formar um creme homogéneo. Junte a farinha de arroz e bata mais um pouco. Coloque o fermento e misture bem. Junte as maçãs e as claras em neve, mexendo levemente. Leve ao forno quente por 30 minutos. Quando estiver dourado experimente a massa com o palito. Retire do forno cubra com canela, deixe arrefecer e sirva.

## Receita de tarte de maçã, pera e ameixa (prisão de ventre)

### **Ingredientes para a massa:**

½ chávena de farinha de trigo

½ chávena de aveia (flocos grossos)

½ chávena de farinha de trigo integral

1 colher de sopa de margarina light

1 colher de sobremesa de adoçante em pó para uso culinário

1 colher de chá de canela em pó

### **Preparação da massa:**

• Misture todos os ingredientes até obter uma consistência boa para moldar e forre uma forma de tarte.

### **Ingredientes para o recheio:**

5 unidades de maçã vermelha

½ chávena de chá de ameixas sem caroço

2 colheres de sobremesa de adoçante em pó para uso culinário

300ml de água

1 chávena de leite em pó desnatado

2 ovos

1 colher de chá de canela em pó

3 peras

1 colher de sobremesa de essência de baunilha

### **Preparação:**

• Forre a forma com a massa e reserve.

Corte as maçãs e as peras com casca em meia lua e junte a canela e as ameixas. Reserve.

• No liquidificador bata o leite em pó, água, adoçante, os ovos e a baunilha.

• Misture as maçãs, peras e ameixas ao creme, cubra a massa e leve ao forno médio por 45 a 50 min. O recheio deve ficar bem sequinho.

### Crumble de maçã (p/4 pessoas) (prisão de ventre, alterações do apetite)

#### **Ingredientes:**

- 1Kg maçã
- 1 Chávena flocos de aveia
- 1 Chávena farinha
- ½ Chávena açúcar amarelo
- 30g margarina de soja
- Uvas passas q.b.
- Canela (1 pau ou em pó)

#### **Preparação:**

- Descascar as maçãs, cortar em cubinhos e estufar num tacho com canela, 1 colher de açúcar e passas;
- Num tigela, misturar a margarina derretida, a aveia, a farinha e o açúcar;
- Dispor o puré de maçã numa travessa de ir ao forno e cobrir com a mistura de aveia;
- Levar ao forno pré-aquecido (180°C-200°C) até ficar dourado;
- Servir morno.

**Papas de aveia (p/ 4 pessoas) (boca dorida, alterações do apetite, prisão de ventre)**

***Ingredientes:***

960ml de leite meio-gordo

120g de flocos de aveia

Casca de limão e canela em pó a gosto

***Preparação:***

- Num tacho coloque o leite, os flocos de aveia e o limão. Deixe cozer, mexendo sempre, até adquirir uma consistência de papa. No final polvilhe com canela.

## Apêndice 1

---

### Tratamentos do cancro da mama

Entre os diversos tratamentos para o cancro da mama onde se incluem a cirurgia, a hormonoterapia e tratamentos alvo, há dois tratamentos que apresentam mais efeitos secundários: a quimioterapia e a radioterapia.

## Quimioterapia

A quimioterapia é um tratamento com medicamentos que atuam ao nível da célula e tem o objetivo de diminuir ou impedir o crescimento das células tumorais.

Geralmente é usada como tratamento adicional após a cirurgia e antes da radioterapia. Tem início entre três a quatro semanas após a cirurgia, de modo a que o corpo se possa recuperar dos efeitos da operação. Em alguns casos, a quimioterapia poderá ser feita antes.

### ***Como é que a quimioterapia atua?***

As células cancerígenas crescem dividindo-se de uma forma descoordenada e descontrolada. A quimioterapia interfere com a sua capacidade de se dividirem e crescerem. Existem diferentes medicamentos de quimioterapia que funcionam de modos diferentes e atacam as células cancerígenas em diferentes fases do seu crescimento, daí que se costume combinar o uso de diversos medicamentos. Algumas células normais são também atingidas, mas recuperam após um período de tempo.

## ***Duração da quimioterapia***

A quimioterapia para tratar o cancro da mama é normalmente feita em séries de tratamentos a cada três a quatro semanas, durante um período de quatro a seis meses. Isto, contudo, é variável dependendo do tipo e fase do cancro, da sua saúde e da combinação de medicamentos usada.

O intervalo entre cursos de tratamento permite ao seu corpo recuperar de alguns efeitos secundários de curta duração que possam ocorrer.

Os tratamentos são normalmente feitos em regime ambulatorio, de modo a que o/a paciente possa ir para casa no mesmo dia. Nos dias de tratamento, o normal será ficar no hospital a maior parte do dia, contando com os tempos de espera e tratamento. Em alguns tipos de quimioterapia, poderá ter de ficar internado/a para receber o seu primeiro tratamento, passando a noite no hospital.

## ***Como é administrada a quimioterapia?***

A quimioterapia pode ser administrada de diferentes formas. Para o cancro da mama, os medicamentos são normalmente administrados:

- Pela veia (por via intravenosa) em gotas ou injeção, preferencialmente numa veia do braço
- Pela boca (por via oral) em comprimidos ou cápsulas

## Radioterapia

A radioterapia é a utilização da alta energia dos raios-X para destruir as células cancerígenas. O tratamento é realizado regularmente durante um período de tempo para obter o maior efeito sobre as células cancerígenas, limitando os danos às células normais.

A radioterapia é usada para tratar o cancro numa série de formas:

- Após a cirurgia, para se livrar de todas as células cancerígenas que ficaram remanescentes na área da mama. Isto reduz o risco do cancro voltar. Se foi submetida a cirurgia conservadora da mama, geralmente fará a radioterapia para o tecido mamário remanescente. Se realizou uma mastectomia, a radioterapia pode vir a ser efetuada na área torácica, especialmente se o tumor for grande, ou se as células cancerígenas se espalharam para os gânglios linfáticos debaixo do braço.
- Após a cirurgia, para tratar os gânglios linfáticos acima da clavícula e na axila. Isso vai depender da cirurgia que realizou e se os gânglios linfáticos continham células cancerígenas ou não. Se todos os gânglios linfáticos foram removidos, geralmente não precisa de radioterapia para a área da axila.

- Antes da cirurgia, para reduzir o tamanho de um tumor grande. Isto é muito raro.
- Antes, durante ou após sessões de quimioterapia. A radioterapia é normalmente efetuada após a quimioterapia.
- Para tratar os estadios avançados do cancro da mama. A radioterapia pode ajudar a controlar a doença que não teve tratamento prévio na mama, e ajudar a aliviar os sintomas relacionados com o cancro, tais como a dor causada pelo cancro se este se espalhar para outras partes do corpo (cancro secundário da mama).

## ***Plano de tratamento da radioterapia***

Irá ser proposta uma data de início: geralmente quatro semanas após o tratamento anterior. A radioterapia é normalmente efetuada diariamente, de segunda a sexta-feira, num total de 3-6 semanas.

## ***O seu tratamento***

O tratamento é planeado individualmente para cada doente, portanto, não se preocupe se alguém está a fazer um tratamento diferente do seu. O planeamento do tratamento identifica a área exata a ser tratada e a dose de radiação mais eficaz. Isto significa que a radioterapia será efetuada de forma mais eficaz, para causar o menor número de possível de efeitos secundários.

A radioterapia não costuma causar problemas com impacto na alimentação, mas mesmo assim necessita de ter uma alimentação equilibrada e beber muitos líquidos. Se tiver que viajar para ir ao tratamento, leve consigo uma pequena merenda e prepare refeições leves quando chegar a casa.

É importante ter alimentos frescos na sua dieta, mas se não tiver oportunidade de fazer as compras regularmente, os legumes e o peixe congelado também contêm os nutrientes necessários e podem ser consumidos diariamente. Encontre a seguir algumas soluções.

## Apêndice 2

---

### Utilizar a Roda dos Alimentos



## O que é?

A nova Roda dos Alimentos é composta por 7 grupos de alimentos de diferentes dimensões, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária:

- Cereais e derivados, tubérculos – 28%**
- Hortícolas – 23%**
- Fruta – 20%**
- Lacticínios – 18%**
- Carnes, pescado e ovos – 5%**
- Leguminosas – 4%**
- Gorduras e óleos – 2%**

## Informação adicional sobre porções de acordo com a Roda dos Alimentos

O QUE É UMA PORÇÃO?	POR DIA quantas porções são necessárias?
<b>Cereais e derivados, tubérculos</b>	<b>4 a 11</b>
1 pão (50g) 1 fatia fina de broa (70g) 1 e 1/2 batata - tamanho médio (125g) 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g) 6 bolachas - tipo <i>Maria / água e sal</i> (35g) 2 colheres de sopa de arroz / massa crus (35g) 4 colheres de sopa de arroz / massa cozinhados (110g)	
<b>Hortícolas</b>	<b>3 a 5</b>
2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g) 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)	
<b>Fruta</b>	<b>3 a 5</b>
1 peça de fruta - tamanho médio (160g)	
<b>Lacticínios</b>	<b>2 a 3</b>
1 chávena almoçadeira de leite (250ml) 1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g) 2 fatias finas de queijo (40g) 1/4 de queijo fresco - tamanho médio (50g) 1/2 requeijão - tamanho médio (100g)	

### Como se utiliza?

Diariamente devem comer-se porções de todos os grupos de alimentos. O número de porções depende das necessidades energéticas individuais. As porções inferiores são adequadas para crianças entre 1 e 3 anos e as porções superiores são adequadas para homens fisicamente ativos e rapazes adolescentes (estes apresentam necessidades energéticas superiores). A restante população deve orientar-se pelos valores intermédios.

## Informação adicional sobre porções de acordo com a Roda dos Alimentos

O QUE É UMA PORÇÃO?	POR DIA quantas porções são necessárias?
<b>Carnes, pescado e ovos</b>	<b>1,5 a 4,5</b>
Carnes / pescado crus (30g) Carnes / pescado cozinhados (25g) 1 ovo - tamanho médio (55g)	
<b>Leguminosas</b>	<b>1 a 2</b>
1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex: grão de bico, feijão, lentilhas) (25g) 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas) (80g) 3 colheres de sopa de leguminosas secas / frescas cozinhadas (80g)	
<b>Gorduras e óleos</b>	<b>1 a 3</b>
1 colher de sopa de azeite / óleo (10g) 1 colher de chá de banha (10g) 4 colheres de sopa de nata (30ml) 1 colher de sobremesa de manteiga / margarina (15g)	

## Dicas

**Leia os rótulos cuidadosamente.**  
Escolha alimentos com teor reduzido de açúcar e sal.

### **Outras designações de açúcares :**

sacarose (vulgar açúcar de mesa),  
glucose, dextrose,  
frutose, maltose,  
lactose, açúcar invertido, mel,  
melaço, xarope de ...

**Designações de sódio.** O termo sódio isoladamente ou em combinação com outras palavras (por exemplo cloreto de sódio) é utilizado para descrever a fonte de sódio presente no alimento.

## Apêndice 3

---

### Lista de Compras

## Cereais e derivados, tubérculos

\*escolha as variedades integrais se tem problemas obstipação/prisão de ventre

- Cereais integrais ricos em fibras\*
- Arroz\*
- Bolacha maria
- Batata
- Bolachas de água e sal
- Pão de forma\*
- Carcaça
- Flocos de cereais
- Cereais refinados (sem fibra)
- Flocos de aveia
- Farinha de trigo

## Fruta

- Banana
- Maçã
- Pera
- Limão
- Laranjas
- Morangos
- Kiwi
- Papaia
- Manga
- Uvas
- Melão

## Carnes, pescado e ovos

- Frango
- Perú
- Coelho
- Borrego
- Vitela magra
- Salmão
- Pescada
- Cavala
- Sardinha
- Chicharro
- Arenque
- Atum
- Peixe para Caldeirada
- Ovos
- Frutos do mar

## Leguminosas

- Feijão
- Grão-de-bico
- Favas
- Ervilhas
- Lentilhas
- Soja
- Rebentos de soja
- Beringelas
- Alho francês

## Gorduras e óleos

- Azeite
- Óleo de canola
- Óleo de Amendoim
- Óleos vegetais (milho, girassol, soja, sésamo)

## Artigos de Higiene

- Toalhetas húmidas
- Escova de dentes macia e arredondada
- Elixir bucal (consulte o seu médico para saber qual o mais aconselhado)

## Ervas Aromáticas / Especiarias

- Salsa
- Tomilho
- Coentros
- Folhas de louro
- Cebolinho
- Hortelã
- Manjeriço
- Orégãos
- Chili
- Rosmaninho
- Menta
- Canela (pó e pau)

**Lactínios** \*\*escolha as variedades com pouca gordura ou magras se tem excesso de peso ou quer controlar a ingestão de gorduras

- Leite \*\*
- Iogurte\*\*
- Queijo\*\*
- Queijo fresco\*\*
- Requeijão\*\*
- Gelados\*\*
- Leite em pó\*\*

## Bebidas

- Água
- Ginger Ale
- Água de côco
- Chás
- Bebidas Isotónicas
- Água com gás
- Bebidas sem cafeína
- Leite de Soja

## Outros

- Gelatina
- Frutos secos (avelãs, amêndoas e nozes)
- Pickles
- Bicarbonato de sódio
- Manteiga de sésamo (tahin)
- Açúcar amarelo

Optar por uma **alimentação saudável** é fundamental para minimizar os efeitos adversos do tratamento do cancro da mama. A ingestão dos alimentos certos antes, durante e depois do tratamento podem auxiliar na promoção do seu bem estar geral.

***Um conselho da Associação Portuguesa dos Nutricionistas!***



**Em caso de dúvidas contacte-nos.**

**Associação Portuguesa dos Nutricionistas**

Rua João das Regras, nº 284 R/C3,

4000-291 Porto

Tel.: 222085981; Fax: 222085145

[www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt)

[geral@apn.org.pt](mailto:geral@apn.org.pt)

**Título:** Conselhos alimentares para ajudar durante o tratamento do cancro da mama

**Redação:** Laço e Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**Propriedade:** Laço

**Data de Publicação:** Dezembro 2013

[www.laco.pt](http://www.laco.pt)