

www.fundacioagrupacio.es

EL BENEFICI



El 25% aproximat dels casos de càncer es podrien evitar incrementant el consum de fruita i verdura en l'alimentació diària, evitant l'obesitat i fent activitat física regular. (*)

(*): Servei d'Epidemiologia - Institut Català d'Oncologia

Fruita i verdura

Per què cal consumir-ne?

Les fruites, verdures i hortalisses són bàsiques per fer una alimentació sana i equilibrada, ja que ens aporten minerals, vitamines i fibra.

Aquests elements ens protegeixen davant malalties cròniques com el càncer i contribueixen a millorar la nostra salut i qualitat de vida.

Com cal consumir-les?

L'efecte saludable dels vegetals s'obté quan actuen conjuntament.

Per això es recomana CONSUMIR UNA Àmplia varietat de fruites, verdures i hortalisses diàriament.

LA RECOMANACIÓ

5 racions diàries de fruita i/o verdura, com a mínim



2 plats de verdura i hortalisses

1 peça mitjana de fruita fresca (pera, poma...)
1 plat de verdura (en cru)



3 peces fruita fresca

150 - 200 g
150 - 200 g

Activitat física regular

Per què cal fer-ne?

Fer activitat física de manera regular és cuidar-se, perquè tot l'organisme en surt beneficiat.

Ajuda a sentir-se millor, amb més energia, i a relaxar-se, reduir l'estrès, dormir millor i tonificar els músculs.

Ajuda a prevenir l'excés de pes perquè regula la gana i augmenta el nombre de calories que es gasten cada dia.

Redueix el risc d'aparició de càncer de còlon i mama, entre d'altres

Com cal fer-ne?

L'efecte saludable s'obté quan es fan com a mínim 30 minuts d'activitat física moderada de manera regular 5 dies a la setmana.

LA RECOMANACIÓ

30' diaris d'activitat física moderada:

[Caminar 3 km a bon pas
[Anar en bici 8 km
[Pujar i baixar escales
[Ballar o fer gimnàstica dins l'aigua



QÜESTIONARI

Fas tot el que cal per prevenir el càncer?

Respon SÍ o NO a cadascuna de les següents preguntes i comprova si el teu estil de vida és el més adient per prevenir el càncer

- 1 - Menjo com a mínim 5 racions de fruita i/o verdures cada dia.
- 2 - Menjo com a mínim 3 racions de llegums, pa, arròs, pasta i/o cereals integrals cada dia.
- 3 - Bec llet i iogurt semidesnatat o desnatat, i rarament menjo formatge amb alt contingut en greix.
- 4 - Rarament menjo carn greixosa i processada com bacó, salsitxes, carn picada, bistec, porc o xai.
- 5 - No consumeixo freqüentment aliments molt calòrics, com pastissos, galetes, donuts i brioixeria en general.
- 6 - Rarament afegeixo mantega, margarina, crema de llet o maionesa per cuinar el menjar o a taula.
- 7 - Rarament (menys de dos cops per setmana) menjo aliments fregits.
- 8 - Intento mantenir un pes saludable.
- 9 - Faig com a mínim 30 minuts d'activitat física moderada o vigorosa 5 o més dies a la setmana.
- 10 - Normalment pujo per les escales en comptes d'esperar l'ascensor.
- 11 - Intento passar la major part del meu temps lliure de manera activa, en comptes de veure la tele o asseure'm davant l'ordinador.
- 12 - Mai, o només ocasionalment, bec alcohol.

Observa les teves respostes.

Quantes més respostes afirmatives tinguis, més adient és el teu estil de vida per prevenir el càncer.

Les respostes negatives, associades a hàbits poc saludables, et permetran identificar aquells aspectes en els que has de millorar.

Quants cops has respòs "sí"?

Menys de 5: Alerta!

Probablement menges massa greixos i poques fruites, verdures i llegums.

Hauries de revisar els teus hàbits alimentaris i d'activitat física i introduir alguns canvis.

Entre 5 i 8: Bastant bé!

Estàs a mig camí! Però encara pots millorar. Les preguntes que has respost amb un NO t'ajudaran a esbrinar quins aspectes de la teva alimentació i activitat física pots millorar.

Més de 9: Molt bé!

Tens un estil de vida saludable. Manté els bons hàbits i continua mirant la manera de millorar.