



ESPAÇO
— SAÚDE &
NUTRIÇÃO



LICOPENO

O ALIADO VERMELHO DO
CORAÇÃO E DA PRÓSTATA

NOVEMBRO
azul

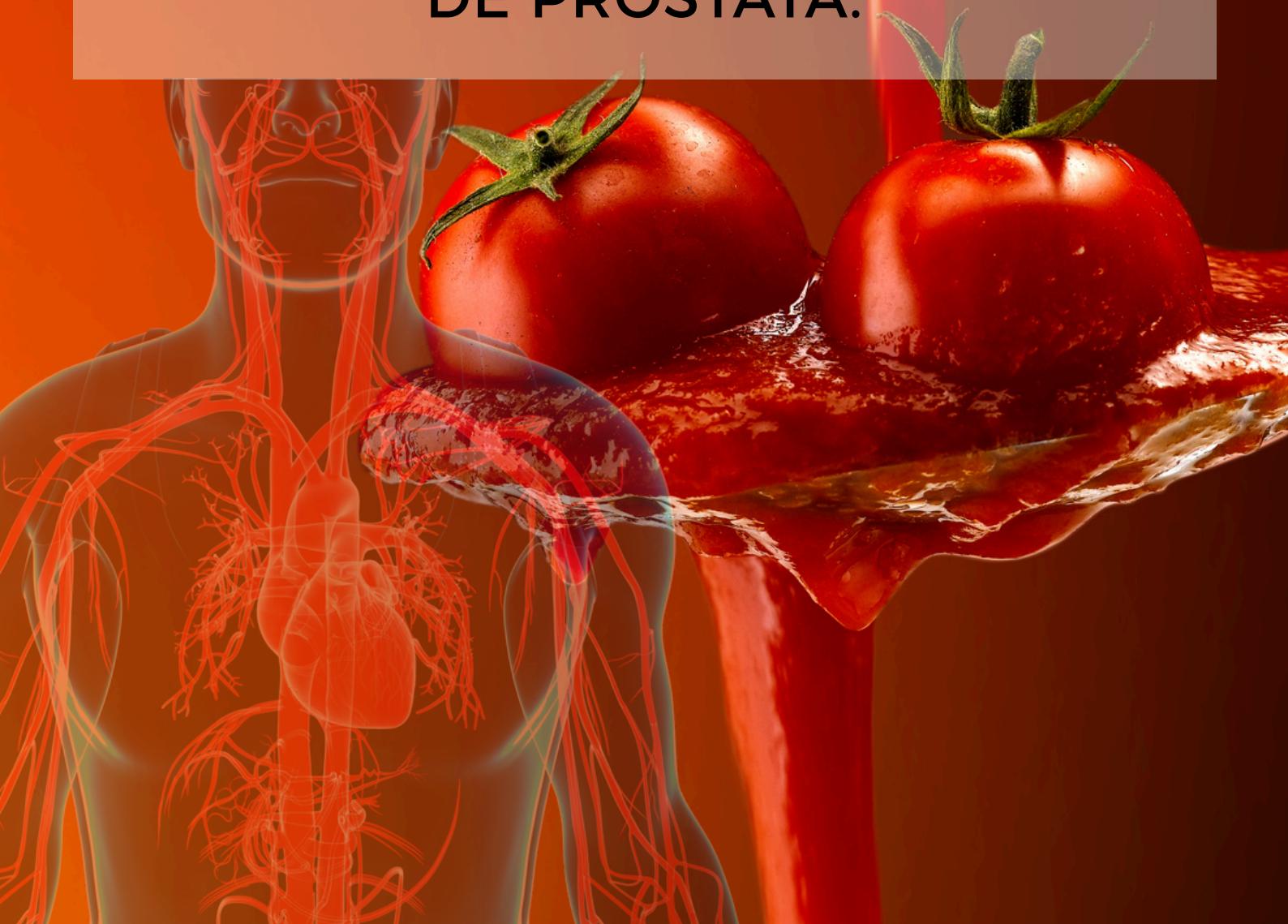
POR QUE ISSO IMPORTA
O QUE É LICOPENO?

**Carotenoide antioxidante
que dá a cor vermelha a
alimentos como tomate,
melancia, goiaba e
mamão papaia.**





AJUDA A PROTEGER AS CÉLULAS
CONTRA DANOS E PODE
CONTRIBUIR PARA REDUÇÃO DO
RISCO CARDIOVASCULAR E DE
ALGUNS CÂNCERES, INCLUINDO O
DE PRÓSTATA.



PONTO-CHAVE

**Licopeno funciona melhor dentro de um
estilo de vida saudável**

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

ATIVIDADE FÍSICA

EVITAR O TABAGISMO

SONO ADEQUADO

MODERAÇÃO NO ÁLCOOL

CONTROLE DE ESTRESSE





LICOPENO

**COMO O CORPO ABSORVE
MELHOR?**



**COZINHAR AUMENTA A
DISPONIBILIDADE
O CALOR ROMPE ESTRUTURAS
CELULARES DO TOMATE E LIBERA O
LICOPENO, FACILITANDO A ABSORÇÃO.**



**GORDURA BOA
POTENCIALIZA A
ABSORÇÃO!**

**O LICOPENO É
LIPOSSOLÚVEL;
UM FIO DE AZEITE DE OLIVA
AUMENTA A
BIODISPONIBILIDADE**

**CALOR + AZEITE =
↑ ABSORÇÃO**





MOLHO DE TOMATE

Molho, passata e purê de tomate podem ser ótimas fontes de licopeno – prefira versões caseiras ou com baixo sódio e sem açúcar adicionado.

Leia os ingredientes do rótulo!



PRESTE ATENÇÃO



**QUANTO MAIS SIMPLES A
LISTA DE INGREDIENTES,
MELHOR!**

**NO FINAL DESTE E-BOOK
VOCÊ ENCONTRARÁ UMA
RECEITA CASEIRA E DICAS
PARA FAZER SEU MOLHO
EM CASA!**



INCLUA UM ITEM

VERMELHO POR DIA



**TOMATE
COZIDO/PROCESSADO**
(MOLHO, PASSATA, PURÊ)



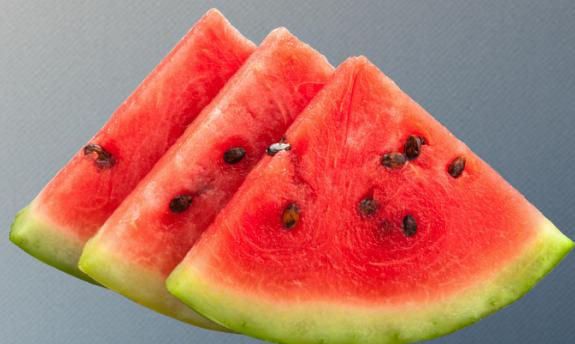
TOMATE FRESCO
(maduro, cru)



GOIABA VERMELHA



MAMÃO PAPAIA



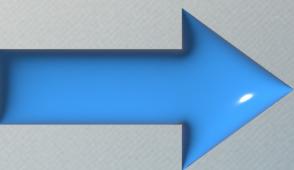
MELANCIA
(polpa vermelha)



COMO COLOCAR NO PRATO?

FAÇA TROCAS INTELIGENTES

**Molho de tomate
caseiro no lugar de
molhos prontos
muito salgados**



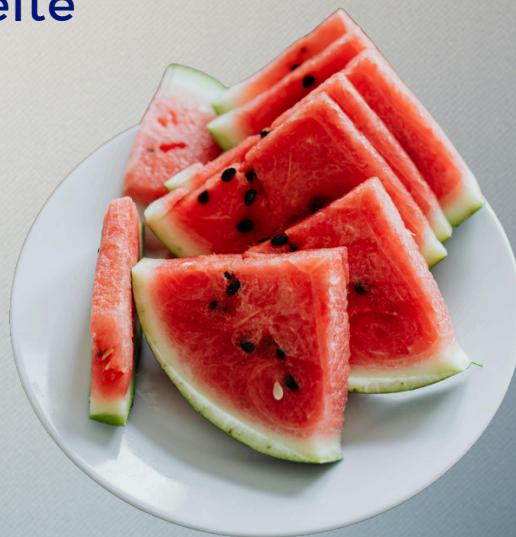
BOAS OPÇÕES PARA O DIA A DIA



- Macarrão integral com molho vermelho + fio de azeite



- Sanduíche com tomate, queijo branco e manjericão



- Pedaços de melancia como lanche da tarde

MITO VS. REALIDADE

MITO:

“SUPLEMENTO RESOLVE TUDO.”



**REALIDADE: A BASE É
ALIMENTAÇÃO DIÁRIA; SUPLEMENTO
SÓ COM ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL.**





MITO VS. REALIDADE

**MITO: “KETCHUP É A
MELHOR FONTE.”**



**REALIDADE: PODE TER
LICOPENO, MAS GERALMENTE
VEM COM MUITO SÓDIO E
AÇÚCAR – USE COM
MODERAÇÃO.**



RECEITA

MOLHO DE TOMATE CASEIRO

INGREDIENTES

- Tomate maduro (italiano de preferência) 1 kg
- alho 2 dentes picados
- cebola $\frac{1}{2}$ unidade picada (opcional)
- azeite de oliva 2 colheres (sopa)
- sal $\frac{1}{2}$ colher (chá), ajusta no final
- pimenta-do-reino a gosto
- manjericão fresco 1 punhado ou orégano seco $\frac{1}{2}$ colher (chá)
- pitada de açúcar OU $\frac{1}{2}$ cenoura ralada (opcional, para corrigir acidez)

MODO DE PREPARO

1. Preparar os tomates: corte um X na base, mergulhe 30-40 s em água fervente e transfira para água fria. Retire a pele, corte ao meio e descarte as sementes mais soltas. Pique grosso. (**Se quiser mais rústico, pode manter pele e sementes.**)
2. Refogar: aqueça o azeite, sue a cebola 2-3 min, junte o alho por 30 s sem dourar.
3. Cozinhar: some os tomates, sal e pimenta. Cozinhe em fogo médio-baixo por 12-15 min, mexendo às vezes, até encorpar.
4. Finalizar: amasse com a colher para manter pedaços ou bata com mixer 10-20 s para ficar liso. Ajuste acidez com pitada de açúcar ou cenoura ralada. Desligue e misture o manjericão.





DICAS

**FAZER O MOLHO COM OS
TOMATES ASSADOS
DEIXA O SABOR MAIS
INTENSO**

LEVE OS TOMATES CORTADOS AO
MEIO A 220 °C, REGADOS COM
AZEITE, SAL E ALHO, POR 20-25 MIN.
DEPOIS BATA NO LIQUIDIFICADOR
OU COM MIXER E FINALIZE COM
ERVAS.





DICAS

**MANTEIGA NO FINAL
(1 COLHER SOPA)
DEIXA AVELUDADO.**



**PARA UM MOLHO
PICANTE: ADICIONE $\frac{1}{2}$
COLHER (CHÁ) DE
PIMENTA CALABRESA
NO REFOGADO.**





DICAS

SE NÃO QUISER DESCASCAR OS TOMATES

**PIQUE MIUDINHO E COZINHE
5 MINUTOS A MAIS;**

BATA RAPIDAMENTE PARA SUMIR A PELE





DICAS

ARMazenamento

GELADEIRA POR 3-4 DIAS EM POTE FECHADO;

**CONGELADO POR ATÉ 3 MESES. REAQUEÇA E
AJUSTE SAL/ERVAS NA HORA.**



LEMBRETE IMPORTANTE



Licopeno ajuda, mas não substitui:

ACOMPANHAMENTO MÉDICO

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

BOM PADRÃO DE SONO

*Converse com seu
médico*

**Rastreamento do câncer de
próstata é individualizado.**

**Fale com o profissional sobre
a melhor estratégia para
você.**





E S P A Ç O
— SAÚDE & —
NUTRIÇÃO

**Compartilhando com você,
informação e sabor!**