



# LICOPENO

O ALIADO VERMELHO DO  
CORAÇÃO E DA PRÓSTATA

NOVEMBRO  
azul





POR QUE ISSO IMPORTA

# O QUE É LICOPENO?

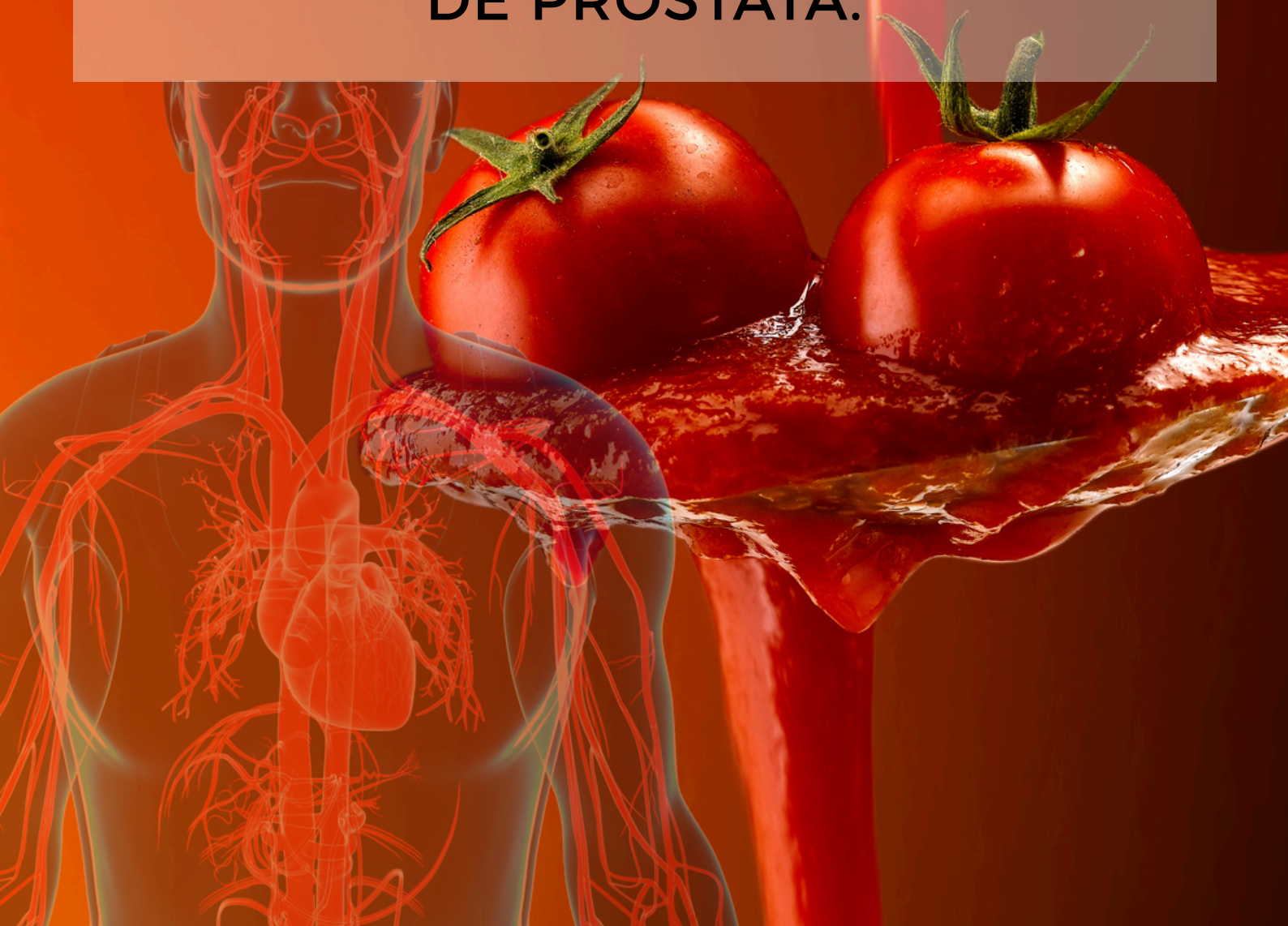
Carotenoide antioxidante  
que dá a cor vermelha a  
alimentos como **tomate,**  
**melancia, goiaba e**  
**mamão papaia.**







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.**





## A ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DO CANCER DE PRÓSTATA E NA SAÚDE MASCULINA



**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 DESTA 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)



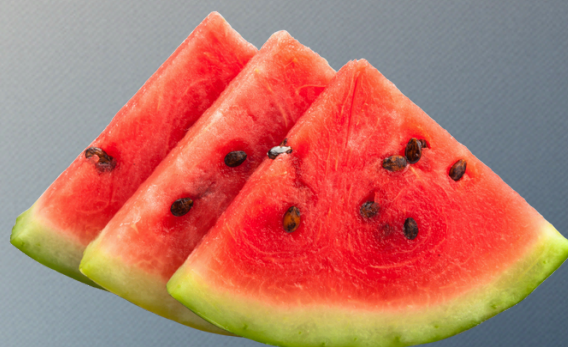
**GOIABA VERMELHA**



**MAMÃO PAPAIA**



**TOMATE FRESCO**  
(maduro, cru)



**MELANCIA**  
(polpa vermelha)





COMO COLOCAR NO PRATO?

**FAÇA TROCAS INTELIGENTES**

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







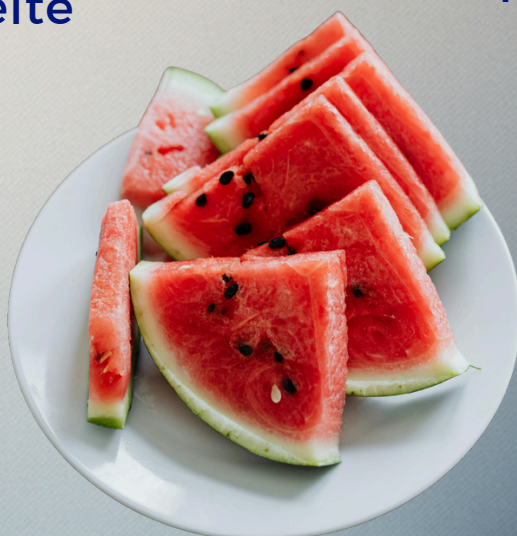
# **BOAS OPÇÕES PARA O DIA A DIA**



- Macarrão integral com molho vermelho + fio de azeite



- Sanduíche com tomate, queijo branco e manjericão



- Pedacos 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 ½ unidade picada (opcional)
- azeite de oliva 2 colheres (sopa)
- sal ½ colher (chá), ajusta no final
- pimenta-do-reino a gosto
- manjeriço fresco 1 punhado ou orégano seco ½ colher (chá)
- pitada de açúcar OU ½ 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 grosseiro. **(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 manjeriço.







# 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 ½  
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!**