1, 2, 3...
UMA COLHER DE CADA VEZ.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS
ORIENTAÇÕES PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Fascículo 4

LIGA CONTRA O CÂNCER
O MELHOR. SEMPRE.

PRONON
Programa Nacional de Apoio à Atenção Oncológica

Ministério da Saúde
Programa Nacional de Apoio à Atenção Oncológica - PRONON
Liga Norte Riograndense Contra o Câncer

Projeto Nutrindo pela Vida

1, 2, 3...
UMA COLHER DE CADA VEZ.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS
ORIENTAÇÕES PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Fascículo 4

Natal-RN
2020

Liga Contra o Câncer
Instituto de Ensino, Pesquisa e Inovação
Catalogação de Publicação na Fonte. Biblioteca Dr. José Tavares
Elaborado por Diego Maradona Souza da Silva – CRB-15/866

L723u
Liga Contra o Câncer.
1,2,3... uma colher de cada vez: orientações para alimentação saudável/ Liga Contra o Câncer. – Natal/RN, 2020.
22 p.: il. color. – (Fascículo 4).

1. Educação Alimentar e Nutricional. 2. Neoplasias - Dietoterapia. 3. Higiene dos Alimentos. 4. Armazenamento dos Alimentos. 5. Alimentos Formulados. I. Liga Contra o Câncer. II. Título.

LIGA/IEPI/BDJT CDU: 612.39-006

LIGA
CONTRA
O CÂNCER
O MELHOR. SEMPRE.

Projeto Nutrindo pela Vida
NUP: 25000.003077/2017-19.

Patrocínio:
BRASILPREV S.A
TELEPERFORMANCE CRM S.A

Coordenadora do Projeto Nutrindo pela Vida:
Jeane Cristina Alves de Sousa Dantas

Elaboração:
Evelyn Thayse Silveira Palhano Souto Leiros

Colaboração:
Cristiane Maria de Oliveira
Francisco Lucas Gomes de Oliveira
Gislaine Tcharliane Cardoso Pereira
Letícia Gabriella Souza da Silva
Maria da Piedade Freire Paiva
Raquel Costa Silva Dantas Komatsu
Yasmin Guerreiro Nagashima

Revisão:
Diego Maradona Souza da Silva
Moana Raquel Santana Araújo
Maria Clara Tavares da Silva

Edição:
Emerson Filgueira

Assessora de Projetos e Relações Institucionais:
Vilma Sampaio

Sumário

1. Hábitos saudáveis e o câncer 8

2. Alimentação saudável 8

3. Entenda o rótulo dos alimentos e reconheça os ultraprocessados 11

4. Regra de ouro.....14

5. Escolhas para uma alimentação saudável 15

6. Compra, higiene, armazenamento e preparo de alimentos 17

Prezado Paciente,

Esta cartilha foi elaborada com muito carinho pelo Setor de Nutrição do Hospital Dr. Luiz Antônio (HLA), através do Projeto Nutrindo pela Vida, com incentivo financeiro do Programa Nacional de Apoio a Atenção Oncológica (PRONON), do Ministério da Saúde.

Aqui você vai encontrar várias informações e cuidados acerca da alimentação durante as fases de tratamento e recuperação, proporcionando maior longevidade, saúde e bem-estar. Também sugerimos algumas receitinhas que vão ajudar a ter um cardápio mais variado, nutritivo e adaptado a sua condição clínica e nutricional.

Boa leitura!

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Hábitos saudáveis e o câncer

Alimentar-se de maneira saudável, manter uma boa hidratação, praticar atividade física e dormir bem, são maneiras importantes para a prevenção de diversas doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e o câncer.

No combate ao câncer, manter uma dieta balanceada é essencial para uma boa evolução do tratamento. A resposta do organismo às fases de tratamento e recuperação são melhores naqueles que mantém um bom estado nutricional.

2. Alimentação saudável

Comer bem não diz respeito a seguir dietas da moda, que são repletas de reducionismo nutricional e distantes, muitas vezes, da nossa identidade social, cultural e realidade financeira. Nossa relação com o alimento não é e nem deve ser limitada a preocupações sobre calorias.

Para que transformemos nossa alimentação, devemos estabelecer um vínculo afetuoso com a comida e com tudo que ela pode nos oferecer de bom. Sendo assim, é preferível fazer pequenas, mas importantes alterações na nossa forma de comer e no que comemos, respeitando sempre a nossa cultura alimentar e a nossa individualidade.

Mudanças radicais e dietas muito restritivas não são duradouras e, no geral, nos trazem estresse e gastos desnecessários, além dos inúmeros riscos a nossa saúde

Afinal, como ter uma alimentação saudável?

Para te ajudar, listamos os 4 principais passos baseados nas orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014):

Passo 1
Faça de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da sua alimentação

Alimentos *in natura*
São aqueles obtidos da natureza, diretamente de plantas ou de animais, sem ter sofrido qualquer alteração na sua composição.

Alimentos minimamente processados
São aqueles que sofrem mínima alteração antes da comercialização, como limpeza, secagem, resfriamento, pasteurização, moagem e fermentação.

✓ Alimentos *in natura* ou minimamente processados não sofrem grandes manipulações na indústria. Eles não possuem adição de sal ou açúcar, além de serem livres de aditivos químicos (corantes, acidulantes, conservantes). Exemplos: frutas, legumes, verduras, grãos, sementes, carnes, leites e ovos.

✓ Busque fazer refeições mais coloridas e variadas, consumindo, no mínimo, 5 porções de frutas, legumes e verduras ao longo do dia. Dê preferência aos alimentos da época (estação), que são mais baratos e ricos em nutrientes!

Passo 2
Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades

O uso desses ingredientes em quantidades pequenas já oferece sabor à comida e não traz maiores prejuízos à saúde. Porém, usar quantidades desnecessárias e exageradas contribui para o aumento do risco de doenças crônicas.

✘ Evite qualquer tipo de fritura! Consuma os alimentos cozidos, assados ou grelhados, tirando antes a gordura aparente.

✘ Retire o saleiro da mesa. Use o mínimo necessário em suas preparações e/ou substitua por ervas e temperos naturais;

✘ Não adoce sucos e outras bebidas. Procure descobrir o sabor real das frutas. Caso não consiga deixar de consumir, utilize a menor quantidade possível!

✘ Não consuma sucos de caixa, bebidas prontas, iogurtes com sabor e refrigerantes, eles possuem muito açúcar!

✘ Evite consumir refeições prontas/industrializadas. Faça suas refeições em casa sempre que possível. Se precisar comer fora, prefira restaurantes de procedência e a quilo.

✘ Evite o consumo de alimentos *diet* ou *light*. Eles são, em sua maioria, desbalanceados nutricionalmente e podem trazer malefícios ao organismo quando consumidos em excesso.

✘ Evite preparações a base de creme de leite, chantili, manteiga, maionese, devido à alta concentração de gordura saturada.

Passo 3
Limite o consumo de alimentos processados

Alimentos processados são aqueles transformados pela indústria através da adição de sal, açúcar, óleo ou outra substância, no intuito de aumentar o seu tempo de prateleira (validade).

Exemplos: queijos feitos exclusivamente de leite, molhos em saquinho, produtos em conserva (preservados em salmoura), frutas cristalizadas, compotas de frutas (frutas preservadas em açúcar), enlatados (atum, sardinha, etc.), carnes salgadas (carne de sol e charque), engarrafados ou em caixinhas e pães de fabricação simples (com farinha de trigo, levedura, água e sal).

✓ Prefira receitas caseiras, feitas com alimentos *in natura* ou minimamente processados;

✓ Reduza o consumo de alimentos enlatados e em conserva;

✓ Leve sempre uma lista de compras para o supermercado, a fim de evitar itens que não sejam necessários;

✓ Congele as preparações que você fez para consumir posteriormente.

✓ Troque as opções prontas (industrializadas) pelas caseiras. Faça hambúrgueres, sopas, molhos, coalhadas e pizzas em casa, selecionando ingredientes mais saudáveis e fazendo suas adaptações, sem a utilização de aditivos químicos e evitando frituras!

Passo 4
Evite o consumo de ultraprocessados

Os alimentos ultraprocessados são produzidos pela indústria com a adição de diversos aditivos, como: corantes, **conservantes, realçadores de sabor, texturizantes e aromatizantes.**

Além disso, possuem **grandes quantidades de gorduras, açúcares e sal.** Apenas um pequeno percentual dos alimentos ultraprocessados é composto pelo alimento *in natura*, sendo assim, **seu valor nutricional é baixo e seus efeitos ao organismo são, na maioria das vezes, prejudiciais.**

Exemplos: Biscoitos recheados, refrigerantes, salgadinhos de pacote, mistura para bolos, sorvetes, carnes processadas (linguiça, presunto e mortadela), macarrão instantâneo, *nuggets* de frango, sucos em pó ou em caixinha, congelados (pizza, lasanha e outros.).

O alto consumo de alimentos ultraprocessados está associado a um maior risco de doenças crônicas, como obesidade, hipertensão, diabetes e câncer.

3. Entenda o rótulo dos alimentos e reconheça os ultraprocessados

• Se a lista de composição do produto tiver **5 ou mais ingredientes,** esse alimento é ultraprocessado e deve ser evitado.

• Os ingredientes encontram-se listados em **ordem decrescente. O primeiro ingrediente é aquele em maior quantidade no alimento.** Evite os que possuem como primeiros ingredientes: **gordura vegetal hidrogenada, açúcares** (sacarose, maltose, glicose, frutose, xarope de milho), farinhas refinadas e sal.

• Ultraprocessados possuem o **prazo de validade** longo, em razão dos conservantes, além de informações do tipo **“pronto para consumo”**.

• Possui ingredientes de **"nome estranho"**, de **uso da indústria como: gordura hidrogenada, óleos interesterificados, amido modificado, xarope de frutose, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e outros.**

• **Cuidado com os produtos *diet* e *light*.** Muitas vezes, **a falta ou redução de um ingrediente** irá implicar no **aumento de outro tão nocivo quanto o anterior.** Por exemplo: refrigerantes *diet* (sem adição açúcar), possuem a quantidade de sódio aumentada.

• **Alimentos com informações do tipo: "enriquecido com", "nutritivo", "fonte de vitaminas",** dando a entender que são nutricionalmente saudáveis, **na maioria das vezes, são desbalanceados em sua composição.** Alta densidade calórica, gorduras, açúcares e sal, também estão presentes nesses produtos. Ex.: cereais matinais, achocolatados, sucos de caixa, biscoitos, bolachas e outros.

• Não se deixe levar pela aparência. **Leia todo o rótulo** (lista dos ingredientes, informação nutricional e demais informações) e se torne um consumidor mais consciente.

O que observar para escolher produtos mais saudáveis:

Modere o consumo de alimentos cujos primeiros ingredientes sejam gorduras ou açúcares.

Procure produtos com pouca ou nenhuma gordura saturada (e hidrogenada ou trans). Priorize as gorduras boas: monoinsaturadas e polinsaturadas.

Prefira alimentos ricos em vitaminas e fibras. Além dos benefícios nutricionais, eles promovem mais saciedade.

INGREDIENTES: Flocos de aveia, Centeio Integral, Trigo Integral, Milho Integral, Passas de Uva, Sementes de Girassol, Sementes de Sésamo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	Por 100g
Valor energético	364 Kcal
Proteínas	8,6 (g)
Carboidratos	65 (g)
Açúcares	13 (g)
Gorduras totais	4,1 (g)
Gorduras saturadas	0,7 (g)
Gorduras Trans	0,0 (g)
Fibra alimentar	8,2 (g)
Sódio	0,007 (g)

Se atende para a quantidade de sódio. Quanto menor o seu teor melhor.

4. Regra de ouro

PREFIRA OS *in natura*	REDUZA OS PROCESSADOS	EVITE OS ULTRAPROCESSADOS
abacaxi	abacaxi em calda	suco de abacaxi em pó
espiga de milho	milho em conserva	salgadinho de milho no pacote
peixe	peixe em conserva	empanado de peixe

Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira

Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014.
Para maiores informações, acesse: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

5. Escolhas para uma alimentação saudável

GRUPOS DE ALIMENTOS	PREFERIR	EVITAR
Cereais e grãos	Pães integrais, arroz integral, farelo de aveia, macarrão integral, farinhas integrais, milho.	Cereais e massas refinados e/ou fritos.
Tubérculos	Inhame, macaxeira, batata doce, batata inglesa (cozidos e assados), cenoura, beterraba, nabo.	Consumir os tubérculos fritos e/ou com excesso de gordura.
Leguminosas	Feijões (preto, carioca, verde, branco), lentilha, grão de bico, ervilha, soja. (Para fazer o remolho: deixe de molho na água por 12 horas. Descarte a água e, após, cozinhe da forma habitual)	Acrescentar carnes gordurosas, excesso de sal e temperos prontos no preparo.
Carnes, aves, peixes e ovos	Carnes brancas (aves e peixes), com consumo de carne vermelha limitado a 3 porções na semana – consumir cozidas, assadas ou grelhadas. Priorizar Ovos cozidos ou poché (ovo cozido fora da casca, em água quente.)	Carnes e ovo fritos; Carne processada: enlatadas, defumadas e embutidas (hambúrguer industrializado, mortadela, salsicha, linguiça, presunto).
Hortaliças	Verduras, legumes e vegetais folhosos podem ser consumidos. Prepare saladas coloridas, sucos de fruta com vegetal, sopas e cremes de hortaliças.	Apenas as hortaliças que você não tolera (gosta), se for o caso.
Frutas	Todas as frutas, preferindo as da época (estação), que são mais baratas e nutritivas, e de acordo com sua tolerância (gosto) individual. Consuma, ao menos, 3 porções variadas de fruta ao dia, sendo uma delas rica em vitamina C (acerola, laranja, limão, morango, goiaba, kiwi, caju e outras).	Apenas as frutas que você não tolera (gosta), se for o caso. - Caso seja diabético, consuma as frutas mais "docinhas" (manga, banana, melancia, pinha) em porções menores e busque orientação de uma nutricionista

GRUPOS DE ALIMENTOS	PREFERIR	EVITAR
Leites e derivados	Leite desnatado ou semidesnatado, queijos brancos (ricota, minas frescal, cottage), iogurte e coalhada desnatados.	Leite integral, nata, creme de leite, queijos gordurosos (prato, muçarela, coalho, parmesão).
Gorduras	Gorduras vegetais: azeite de oliva extravirgem (para usar cru), azeite tipo único (para refogar e saltear), óleo de abacate, óleo de girassol.	Banha, manteiga, margarina, molhos gordurosos, maionese, creme de leite, chantili.
Bebidas	Água, água de coco natural ou pasteurizada (sem aditivos), sucos da fruta ou de polpa (prefira marcas de procedência), vitaminas e mingaus (preferir usar leite magro), chás, café em quantidade moderada (limite o volume a 3 xícaras de café ao dia).	Refrigerantes, bebidas alcóolicas, café em excesso, energéticos, sucos em pó ou caixa, isotônicos, água de coco de caixa, refrescos prontos e *milkshakes*. *Reduza a adição de açúcar nas bebidas.
Oleaginosas e sementes	Castanha-de-caju (limite a 6 unidades/dia), castanha do Pará (limite a 2 unidades/dia), amendoim, sementes de linhaça, chia, gergelim e jerimum, amêndoas e nozes.	Ingerir em excessos, especialmente da Castanha do Pará. Consumir as torradas, salgadas e caramelizadas.
Açúcares e adoçantes	Açúcar demerara, açúcar mascavo, açúcar de coco, mel pasteurizado. Não é necessária a adição de açúcares em sucos, chás e bebidas. Tente reduzir cada vez mais a quantidade de uso, até eliminar e se adaptar ao real sabor do suco, chá, café e outros líquidos! Consumir a menor quantidade possível, nas preparações em que seu uso seja indispensável. Em caso de diabetes, se fizer o uso de adoçantes, sempre dê preferência aos naturais a base de stevia, xilitol e eritritol. Use apenas em pequenas quantidades!	Açúcar branco cristal ou refinado, xarope de milho ou de glicose. Piores adoçantes (não utilizar): sacarina, aspartame, agave, ciclamato, acesulfame. A indicação da sucralose é controversa, uma vez que alguns estudos mostraram efeitos prejudiciais à saúde. Evite o seu consumo, sobretudo se for para aquecimento.

6. Compra, higiene, armazenamento e preparo de alimentos

Consumir alimentos contaminados, pela presença de bactérias, fungos ou vírus patogênicos, pode nos levar a adquirir as Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs). As DTAs podem causar sintomas variados como: vômito, diarreia, cólica, febre, dentre outros.

Manter cuidados e boas práticas de higiene em todas as etapas que antecedem o consumo de alimentos evita gastos desnecessários, desperdícios e riscos à nossa saúde.

ANTES DE FAZER A FEIRA:

- Olhe a geladeira, despensa e armários, verificando o que está em falta ou em pequena quantidade e precisa ser comprado;
- Faça uma lista de compras com os itens identificados;
- Busque fazer uma refeição ou lanche antes de ir ao supermercado. Isso evita que você consuma coisas supérfluas (como salgadinhos, chocolates e refrigerantes) por estar com fome e/ou sede.

NO SUPERMERCADO:

- Sempre olhe os prazos de validade;
- Compre, por último, os alimentos refrigerados e congelados;
- Quanto aos alimentos perecíveis, verifique sempre a aparência, cor, cheiro e textura. Evite comprar alimentos com partes estragadas, cor, cheiro ou textura "estranha".

ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS:

- ✓ Mantenha sua despensa e armários organizados, limpos e secos;
- ✓ Guarde cada alimento conforme a temperatura de conservação;
- ✓ Deixe mais acessível e use primeiro os alimentos com data de validade mais próximas;
- ✓ Limpe as embalagens com álcool 70% antes de abri-las;
- ✓ Depois de abrir os alimentos em suas embalagens originais, armazene o restante em potes com tampa e identifique a validade após aberto (use fita adesiva ou caneta permanente);
- ✓ Mantenha um espaço entre os alimentos para circulação do ar;
- ✘ Não coloque alimentos no chão ou em locais abafados e úmidos;
- ✘ Não guarde materiais de limpeza junto com alimentos;

HIGIENIZAÇÃO: O ideal seria que fosse feita apenas poucos minutos antes do consumo, porém, devido ao esquecimento, orienta-se fazer ao chegar do mercado e esperar a secagem completa antes do armazenamento.

Siga as instruções:

1- Nos vegetais folhosos (como alface, repolho e couve), retirar as folhas estragadas antes de prosseguir com a higienização. Frutas apodrecidas ou mofadas também devem ser descartadas;

2- Lavar em água corrente um a um, seja fruto ou vegetal, fazendo fricção com as mãos ou com uma bucha (destinada apenas para essa finalidade), retirando sujidades como poeira e areia;

3- Colocar de molho por 15 minutos em solução de hipoclorito de sódio na diluição 200ppm – sendo 1 colher de sopa ou 20 gotas (ver no rótulo) para 1 litro de água – as frutas, legumes, verduras e vegetais folhosos que serão consumidos CRUS e que possuem casca fina (Ex.: maçã, uva, pera, acerola, cajá, goiaba, manga, alface, tomate, pimentão, etc.);

4- Após os 15 minutos de desinfecção, enxaguar em água corrente;

5- Secar bem os alimentos com papel toalha ou centrífuga apropriada.

TEMPO E LOCAL DE ARMAZENAMENTO DOS HORTIFRUTIS:

	DURABILIDADE	ALIMENTOS	ARMAZENAMENTO IDEAL
HORTALIÇAS	BAIXO	Milho verde Ervilha Aspargo Alface Rúcula	Devem ser higienizados, secos e armazenados em geladeira até o uso.
	MÉDIO	Couve, Brócolis Couve-flor Repolho Berinjela Pepino Quiabo Pimenta Pimentão Cenoura Beterraba Macaxeira Batata doce Tomate	Podem ser armazenados tanto dentro quanto fora da geladeira por alguns dias. O IDEAL é higienizá-los, secar bem e armazená-los em sacos plásticos limpos na gaveta de baixo da geladeira. *Tomate: Se quiser o tomate verde por mais tempo, coloque-o na geladeira. Se quiser que amadureça rápido, deixe-o em uma fruteira.
	ALTO	Batata Cebola Alho Abóbora	Armazenar em local fresco e arejado.

	TEMPO DE CONSERVAÇÃO	ALIMENTOS	ARMAZENAMENTO IDEAL
FRUTAS	BAIXO	Ameixa Pêssego Morango	Armazenar em geladeira.
	MÉDIO	Laranja Limão	Armazenar em geladeira
		Abacaxi	Armazenar em geladeira somente depois de descascado
		Maracujá	Verde – em local fresco e seco Maduro – em geladeira
		Banana Mamão Manga	Não devem ser armazenados em geladeira antes do amadurecimento. Conserve em local fresco e seco (fruteira).
	ALTO	Maçã Pêra	Armazenar na geladeira. Mantê-las embaladas para maior conservação

*Adaptado de: EMBRAPA e CEAGESP (2020)

CONGELAMENTO DE FRUTAS: Para evitar desperdício de frutas maduras, siga essa dica: higienize, descasque, pique e armazene essas frutas em recipientes plásticos no congelador.

BRANQUEAMENTO: É uma técnica alternativa para não desperdiçar legumes e folhas, permitindo a conservação por um tempo maior, além de preservar os nutrientes, a cor, a textura e o sabor de cada hortaliça.

Siga o passo a passo:

1. Lave as hortaliças em água corrente, uma a uma;

2. Corte da maneira que costuma consumir, em pedaços iguais;

3. Mergulhe as hortaliças em água fervente (fogo alto) e tampe a panela (veja o tempo necessário na tabela para branqueamento, na próxima página);

4. Com uma escumadeira, retire os alimentos da fervura e transfira imediatamente para outro recipiente cheio de água com gelo - a água gelada interromperá o cozimento;

5. Organize as hortaliças em potes com tampa ou sacos próprios para alimentos, lembrando de retirar o ar antes.

TABELA PARA BRANQUEAMENTO:

HORTALIÇA	PREPARO
Jerimum maduro picado	3 minutos ou cozinhar, amassar e congelar o purê
Abobrinha picada	2 a 3 minutos
Acelga picada	2 minutos
Batata	3 a 5 minutos, a depender do tamanho
Batata-doce	Cozinhar, amassar e congelar o purê
Berinjela picada	4 minutos
Brócolis	2 minutos
Cebola picada	Não branquear!
Cenoura inteira	5 minutos
Cenoura picada	2 minutos
Cheiro-verde	2 minutos
Couve-flor picada	3 a 4 minutos
Ervilha em grão	1,5 a 2,5 minutos
Espinafre picado	2 minutos

PREPARO DOS ALIMENTOS:

- ✓ Esteja sempre com as mãos bem higienizadas;
- ✓ Realize a higienização da superfície da cozinha e dos utensílios antes e após manipular alimentos crus;
- ✓ Cozinhe bem os alimentos! Evite ovo com a gema mole e carnes mal passadas;
- ✓ Mantenha alimentos crus fora de contato com os cozidos, evitando a contaminação cruzada;
- ✓ Sobras de alimentos devem ser armazenados na geladeira ou congelador. Após o preparo, o alimento só poderá ficar em temperatura ambiente por, no máximo, 2 horas.
- ✓ Alimentos prontos e armazenados na geladeira devem ser aquecidos antes do consumo;

- ✓ Tenha pelo menos duas tábuas de corte: uma para hortifrutis e outra para alimentos de origem animal;
- ✓ Utensílios domésticos de lavagem difícil, como o ralador e liquidificador, devem ser higienizados com auxílio de uma escovinha menor para remover alimentos acumulados e, outra dica, é escaldá-los periodicamente.

OBSERVAÇÕES:

Unidade I
Hospital
Dr. Luiz Antônio

R. Dr. Mário Negócio, 2267
Quintas, Natal/RN
59040-000

adm.hla@liga.org.br

Unidade II
Centro Avançado
de Oncologia – CECAN

Av. Miguel Castro, 1355
N. Sra. de Nazaré, Natal/RN
59062-000

adm.cecan@liga.org.br

Unidade III
Hospital Prof. Luiz
Soares – Policlínica

R. Silvio Pélico, 181
Alecrim, Natal/RN
59040-150

adm.pol@liga.org.br

Unidade IV
Hospital de Oncologia
do Seridó

R. Dr. Carlindo de S. Dantas,
540, Centro, Caicó/RN
59300-000

adm.hos@liga.org.br

LIGA
CONTRA
O CÂNCER
O MELHOR SEMPRE

SETOR DE NUTRIÇÃO

Hospital Dr. Luiz Antônio – HLA
(84) 4009-5405

CECAN – Centro Avançado de Oncologia
(84) 4009-5589

Policlínica LIGA – Hospital Luiz Soares
(84) 4009-5612