

Alimentação saudável para prevenção de doenças cardiovasculares

As doenças cardiovasculares vêm sendo as responsáveis por 33% de todas as mortes no país. De acordo com um estudo feito pela Organização Mundial da Saúde (OMS), de 2014, a cada minuto alguém no mundo morre vítima de doenças cardiovasculares.

Você sabia que a alimentação influi muito para o desenvolvimento de doenças e que mesmo elas instaladas podem ajudar a diminuir a progressão das mesmas?

A alimentação deve ser composta por:

♥ **Fibra:** diminuem a absorção de açúcares e gorduras além de ajudar no funcionamento do intestino. Exemplo de fibras: aveia, linhaça, farelo de trigo, fibra de maracujá, frutas, verduras e legumes.



♥ **Gordura poliinsaturadas e as monoinsaturadas:** diminuem a absorção de colesterol e LDL (que são as gorduras ruins) e aumentam a gordura boa (HDL), diminuem os radicais livres. Presentes no azeite extra-virgem, nos peixes, na linhaça, no abacate e nas oleaginosas.



♥ **Antioxidante:** atuam na diminuição da produção de radicais livres que estão envolvidos no aparecimento de doenças como o câncer, e

doenças cardiovasculares e outras. Encontrados nas frutas em geral, verduras, legumes e ervas (açafrão da terra, gengibre, alecrim).



E tomar sempre cuidado com a ingestão excessiva de:

♥ **Gorduras trans e saturadas:** gorduras ruins para o coração. Facilitam a aderência das gorduras nas artérias, aumentam o colesterol e a gordura abdominal. Presentes nas frituras, salgadinhos, biscoitos, produtos de padaria, carnes vermelhas, manteiga e margarina.



♥ **Sal:** controlar os alimentos que apresentam grande quantidade de sódio. Por exemplo: salgadinhos, molhos prontos, tempero industrializados.

♥ **Álcool:** aumenta os níveis de triglicérides no sangue, o risco da gordura entupir os vasos sanguíneos, junto a moléculas de colesterol e provocar um ataque cardíaco.

♥ **Prática de atividade física:** previne doenças e mantém a qualidade de vida! O ideal é realizar diariamente ou pelo menos 3 vezes por semana, de maneira regular.





Alimento	Uso recomendável 1 a 3 vezes/dia	Uso moderado 2-3 vezes/semana	Não recomendável
Gorduras	Origem vegetal - azeite de oliva, óleo de soja, milho, girassol e margarinas		Manteiga, banha, toucinho, dendê, gordura hidrogenada, Frituras - milanesa, dorê, empanados
Carnes	Frango sem pele (peito), peru, coelho, carnes de caça	Carne vermelha magra, lombo de porco magro, frios e embutidos de aves (chester, peru, frango)	Gorduras das carnes, frios e embutidos (salsicha, presunto, salame, bacon, linguiça). Pele de frango
Leite e derivados	Leite desnatado/extrato de soja Queijos sem gordura (cottage, branco, ricota, coalhada) iogurte desnatado	Leite semidesnatado Queijos light, creme de leite light, requeijão light	Leite integral, creme de leite, nata, queijos gordurosos (amarelos)
Peixes	Peixes com pouca gordura (filé de pescada, linguado, garoupa, bacalhau). Peixes ricos em ômega 3 (salmão, cavala, arenque, atum, sardinha, truta)		Ovas de peixe; mexilhão, marisco, peixes com gorduras (postas)
Carboidratos	Cereais (aveia, cevada, trigo), arroz, massas, pães, biscoitos - integrais	Pães, massas, biscoitos, arroz (branco)	Pães com gordura tipo croissants, brioches, pães recheados, cereais matinais açucarados, biscoitos recheados
Leguminosas	Feijão, ervilha, lentilha, grão de bico e soja		
Legumes, verduras e frutas	Todos os tipos		
Sobremesas/ açúcar		Sorvete de frutas (picolé), gelatina light, compota de frutas sem açúcar, adoçante	Bolos recheados, tortas, pudins, chocolates, biscoitos com recheio e amanteigados, doces a base de creme de leite, açúcar, mel, doces em geral
Bebidas	Água, suco de frutas natural, água de coco, bebidas de extrato de soja - sem açúcar	Refrigerante e sucos light	Achocolatados, bebidas a base de leite integral, refrigerantes, sucos com açúcar e bebida alcoólica
Ovos	Clara de ovo	Ovos inteiros	Preparações ricas em ovos (quindim, maionese, fios de ovos) - substitua em suas receitas 1 gema por 2 claras

Prevenção e Promoção
da Saúde



www.cabergs.org.br
prevencao@cabergs.org.br

Juliana Silveira Andrade
Nutricionista Carbergs
CRN2 9519