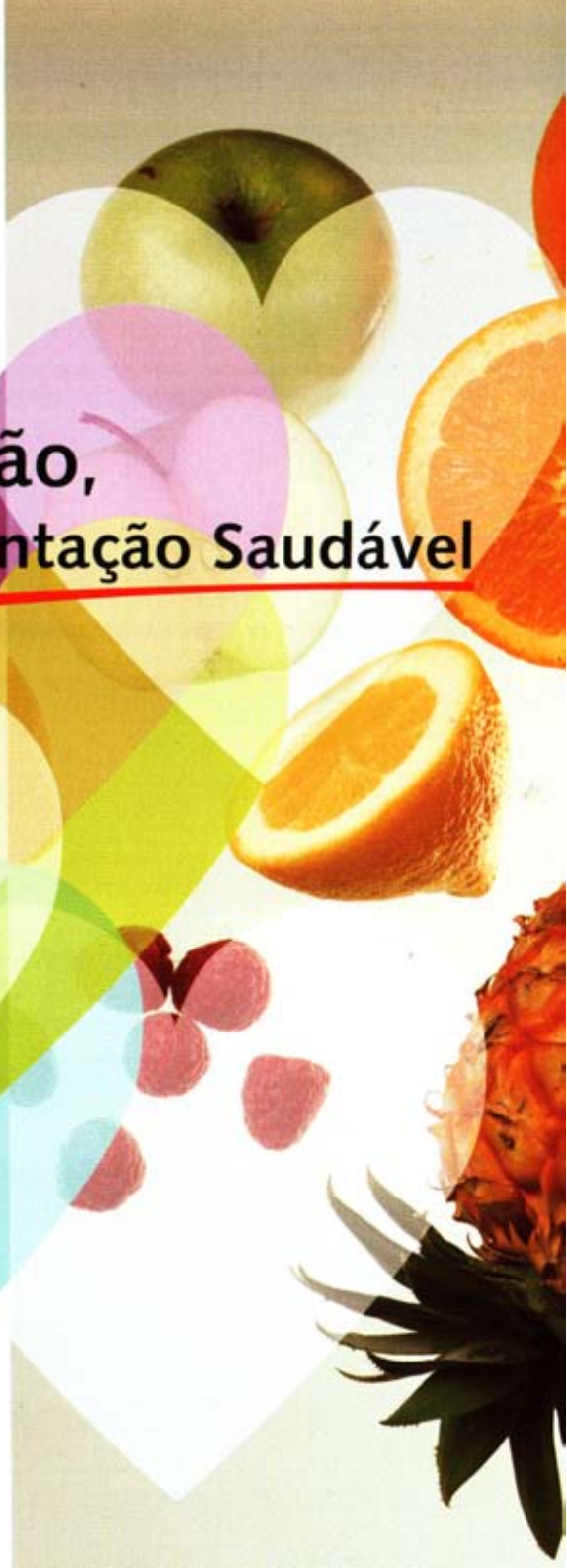


**Pelo seu coração,  
faça uma Alimentação Saudável**

---



## PELO SEU CORAÇÃO, FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

As doenças cardiovasculares são a principal causa de doença e de morte em Portugal.

Numerosos estudos têm demonstrado que o aparecimento de muitas doenças, tais como, a obesidade, a diabetes, a hipertensão arterial, o colesterol elevado, a angina de peito, o enfarte do miocárdio, a insuficiência cardíaca e o acidente vascular cerebral, entre outras, são devidas em grande parte a uma alimentação desequilibrada.

A Fundação Portuguesa de Cardiologia, no seu compromisso com a promoção da saúde e prevenção da doença, aconselha um regime alimentar variado, porque nenhum alimento, por si só, contém todos os nutrientes indispensáveis, a uma boa saúde.

No entanto, um regime alimentar saudável deve ser rico em legumes, frutos, laticínios magros, cereais de preferência completos, peixe, carnes magras, especialmente a das aves, pobre em sal e fazer uma escolha correcta das gorduras alimentares.

Já não restam dúvidas, que vale a pena investir e praticar uma alimentação saudável.

Comer de uma forma saudável não é difícil, basta apenas, usar uma boa dose de bom senso e ter especial atenção a algumas regras básicas.

**Vamos convidá-lo a ir connosco ao supermercado.**

- Deverá fazer sempre a lista de compras previamente, assim não correrá o risco de comprar mais coisas do que as necessita

Nunca vá às compras de estômago vazio, porque é tentado a comprar alimentos "perigosos" para a sua saúde.

**VAMOS ENTÃO ÀS COMPRAS.**

### **ZONA da MERCEARIA e da PADARIA**

Aqui pode encontrar, alimentos bons fornecedores de hidratos de carbono complexos (amido), os quais o nosso organismo absorve lentamente, fibras, vitaminas e minerais.

O pão, as massas, o arroz, as leguminosas, dão-nos uma sensação de saciedade, sem contudo fornecerem demasiadas calorias.

**Dê preferencias aos alimentos feitos a partir de cereais mais escuros.**

### **ZONA da PEIXARIA, do TALHO e da CHARCUTARIA**

Nesta zona, encontra alimentos ricos em proteínas, essenciais à nossa alimentação, como o peixe, a carne e os ovos. Contudo, uma pequena quantidade destes alimentos, satisfaz as nossas necessidades diárias.

**Fresco ou congelado, privilegie o peixe. É uma boa fonte de fósforo, iodo, selénio e contem um tipo de gordura mais saudável do que a carne.**

**Muito rico em colesterol, o marisco deverá ser consumido só ocasionalmente.**

**Na zona do talho, prefira as carnes brancas, como as de peru, frango ou coelho e escolha sempre os cortes mais magros.**

**Declare “guerra” aos produtos de charcutaria, e às vísceras. Estes alimentos são um verdadeiro concentrado de gordura saturada, colesterol e alguns deles contem muito sal.**

**Evite consumir mais de 3 ovos por semana e não se esqueça de contabilizar aqueles que estão “escondidos” nalguns alimentos, como, bolos, pudins, suflês etc.**

## ZONA das GORDURAS para TEMPERAR e COZINHAR

Não pense, que nesta zona só encontra alimentos nossos inimigos. De facto, as gorduras são indispensáveis diariamente na nossa alimentação. São o veículo das vitaminas lipossolúveis A, D E e K e fornecem ácidos gordos essenciais.

Nesta zona, use algum critério na escolha das gorduras.

Evite as gorduras de origem animal. São ricas em gordura saturada e sabe-se que este tipo de gordura, ajuda a subir o colesterol, especialmente o "mau colesterol".

As gorduras insaturadas parecem ter um efeito benéfico sobre o colesterol. Dê preferência às gorduras de origem vegetal: azeite, óleos vegetais, e margarinas/cremes para barrar.

Quando cozinhar, nunca submeta as gorduras a temperaturas muito elevadas.

Não se esqueça de contabilizar as gorduras que estão contidas em muitos alimentos, como por exemplo, no queijo, nos aperitivos, nos bolos, no chocolate, nas carnes, etc.

## ZONA dos PRODUTOS FRESCOS

Chegamos à zona dos alimentos coloridos, os legumes e as frutas, excelentes fontes de fibras, estão repletos de vitaminas e minerais e são pobres em gordura e em calorias. Segundo estudos científicos, estes alimentos contêm antioxidantes capazes de neutralizar as substâncias nefastas ao nosso organismo.

Abasteça o seu carrinho com uma boa dose de legumes e frutos.



## ZONA do FRIO

Ricos em cálcio, o leite o queijo e os iogurtes são também bons fornecedores de vitaminas, especialmente a vitamina A e a B2 e de proteínas.

Evite a manteiga e as natas porque são ricas em gordura saturada e em colesterol.

Prefira as variedades magras ou meio gordas dos lacticínios.

## ZONA das BEBIDAS

Eleja a água, como a bebida nº 1. Se gosta de sumos, prefira os sumos naturais de fruta.

O chá é uma boa forma de hidratação e tal como os legumes e os frutos é rico em antioxidantes, protectores do organismo.

Se aprecia vinho, beba-o com moderação (não mais do que dois copos por dia) às refeições e guarde as bebidas destiladas, como aguardentes, whisky, para dias de festa.

## ZONAS PERIGOSAS

A zona das guloseimas, dos aperitivos e afins, são locais que podem ser perigosos, assim aqui a sua permanência deverá ser muito curta, de modo a que não se façam muitas compras.

Visite estas zonas só ocasionalmente.

**Procure fazer uma leitura atenta dos rótulos dos alimentos.**

Isso irá ajudá-lo a reduzir o consumo de sal, gorduras saturadas e de colesterol.

## Como são as suas refeições, no dia a dia ?

Bom agora vamos viajar consigo, por um dia.

- Quebre o seu jejum matinal, com um pequeno almoço, onde nunca deve faltar, lacticínios magros ou meio gordos, cereais e fruta.
- A meio da manhã deverá fazer uma pequena pausa, para reequilibrar as suas forças, por isso coma alguma coisa, como por exemplo um iogurte.
- Chegada hora do almoço, é necessário fazer uma paragem e comer. Coma sopa e que nunca falte à sua mesa, legumes e fruta. Coma peixe ou carne com moderação e não se esqueça de acompanhar sempre com uma pequena quantidade de arroz, massa ou batatas
- Não se esqueça de lanchar e se o almoço for cedo e o jantar tarde, faça-o duas vezes.
- O jantar deverá ser uma refeição mais simples que o almoço.
- Se jantar cedo e deitar tarde faça uma pequena ceia.

**Cuide do seu bem mais precioso, a sua saúde. Afinal é possível e necessário, praticar uma alimentação saudável é fácil.**

**Pelo seu Coração, faça uma alimentação saudável.**

Autores: Prof. Dr. Manuel Carrageta Presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia  
Dra. Helena Fernandes Cid Nutricionista do Instituto de Alimentação Becel



**fundação  
portuguesa de  
cardiologia**

Instituição de Utilidade Pública

Rua Joaquim António de Aguiar, 64 - 2º Dto  
1070 LISBOA

Tel 21 381 50 00 Fax 21 387 33 31

**Delegação do Norte**  
Rua Paraíso, 184-3º Esq.  
4000 PORTO  
Tel/Fax 222 038 082

**Delegação Centro**  
Av. Sá da Bandeira, 52-1º  
3000-350 COIMBRA  
Tel/Fax 239 827 996

**Delegação Madeira**  
Av. Arriaga, 50-1º sala 1  
9000 FUNCHAL  
Tel/Fax 291 232 803

**INSTITUTO DE  
ALIMENTAÇÃO *becel***

Apartado 1803, 1070-001 LISBOA  
Tel 800 281 281