



Pratica uma alimentação saudável?

Um **estudo** recente realizado na população Portuguesa pelo Instituto de Alimentação Becel e pela Fundação Portuguesa de Cardiologia, demonstrou que cerca de **2/3 da população** Portuguesa têm o colesterol elevado.

Dê uma especial **atenção** ao seu **coração**, vigie o seu colesterol e pratique uma **alimentação** saudável.

Vamos ajuda-lo a responder a algumas **questões** que são **fundamentais** para que siga com sucesso a prática de uma **alimentação saudável**.

Desta forma, deverá responder afirmativamente a todas as questões. Às que responder negativamente, mude gradualmente os seus hábitos e verá que desta forma estará a dar anos de **vida** ao seu **coração**.



Inicia o seu dia com um pequeno-almoço?

É uma refeição essencial, para estar em forma e enfrentar o seu novo dia com grande vitalidade. ... mas não se esqueça, o seu dia é longo, deverá fazer várias refeições ao longo do dia e nunca passar mais de 3 horas e meia sem comer.

Os frutos e os vegetais, fazem parte da sua alimentação diariamente?

Coma algumas peças de fruta por dia e use e abuse dos vegetais de modo a aumentar o consumo de fibras. Estes alimentos são também fornecedores de minerais, vitaminas e outras substâncias com propriedades antioxidantes, que podem ajudar a prevenir o envelhecimento precoce, bem como, as doenças degenerativas, e as doenças cardiovasculares.



Massas, arroz, batatas ou pão estão presentes ao almoço e ao jantar?

Sim de facto, estes alimentos deverão estar sempre presentes às refeições principais. São ricos em amido, vitaminas, minerais e fibras. O amido é uma fonte de energia essencial e necessária, para poder efectuar com eficácia as suas actividades diárias.

Dê preferencias aos cereais menos refinados que, consumidos de uma forma moderada não engordam, contrariamente ao que se pensa. Dê também alguma atenção às leguminosas.



Dá um lugar de destaque ao peixe na sua alimentação?

Sabe-se que o peixe especialmente os peixes gordos como as sardinhas, o salmão, as trutas, etc. fornecem ácidos gordos essenciais e são uma boa fonte de ácidos gordos ómega-3, que segundo vários estudos são protectores das doenças cardiovasculares, enquanto que as carnes são mais ricas em gordura saturada e em colesterol.



Privilegie as carnes brancas, como a de peru e a de frango ou coelho em detrimento das carnes vermelhas e evite as vísceras. São riquíssimas em colesterol, tal como as gemas dos ovos, por isso consuma-as com moderação. Não se esqueça, que também pode encontrá-lo nos bolos, pudins, tartes, soufflés, etc.



Tem cuidado com a ingestão das gorduras?

As gorduras não devem ser utilizadas em excesso, mas devem estar presentes diariamente na nossa alimentação, porque são as únicas fontes de vitaminas A, D, E e K e fornecem os ácidos gordos essenciais ao nosso organismo, razão pela qual, deverão fazer parte da nossa alimentação. Use algum critério na sua escolha, privilegie as gorduras insaturadas como azeite, os óleos vegetais e margarinas/cremes vegetais para barrar, em detrimento das gorduras de origem animal, como a manteiga e as natas.



Convém que tenha em atenção as gorduras escondidas, nalguns alimentos, tais como nas carnes gordas, produtos de charcutaria, queijos, bolos, etc.

Bebe cerca de 2 litros de água por dia?

A água é indispensável à manutenção da nossa saúde.

Beba especialmente fora das refeições.

Nos dias de calor ou se passa muitas horas em locais secos com ar condicionado, aumente um pouco o seu consumo.



Seja muito moderado no consumo de bebidas alcoólicas e no consumo de refrigerantes, porque fornecem uma dose elevada de calorias e açúcares.

No seu frigorífico
existe **leite, queijo**
ou **iogurtes?**

Ricos em cálcio, estes alimentos
são também fontes de vitamina
A, B2 e de proteínas, mas prefira
as variedades magras ou
meio gordas.



Descubra o sabor das ervas aromáticas e
tempere com **pouco sal**. Convém lembrar
que existe sal escondido em muitos alimentos.

Prefira métodos de confecção mais saudáveis
e **varie** os alimentos o mais possível.

Pelo seu **coração**,
Faça uma **alimentação saudável**.



**fundação
portuguesa de
cardiologia**

Instituição de Utilidade Pública

Rua Joaquim António Augusto Aguiar, 64, 2º Dt.
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 do Centro

Av. Sá da Bandeira, 52, 1º
3000-350 Coimbra
Tel./Fax: 239 827 996

Delegação da Madeira

Av. Arriaga, 50, 1º - Sala 1
9000 Funchal
Tel./Fax: 291 232 803

As **guloseimas**, os
aperitivos e afins,
são consumidos só
ocasionalmente?

Estes produtos fornecem mui-
tas calorias, açúcar, gordura,
especialmente gordura satu-
rada e colesterol. Algumas
variedades de aperitivos
contêm muito sal. Guarde-os
só para ocasiões especiais.



Autores:

Prof. Dr. Manuel Carrageta
Presidente
da Fundação Portuguesa
de Cardiologia

Dra. Helena Cid
Nutricionista
do Instituto
de Alimentação Becel

**INSTITUTO DE
ALIMENTAÇÃO**



Apartado 1803, 1071-001 Lisboa Codex
Tel.: 800 281 803