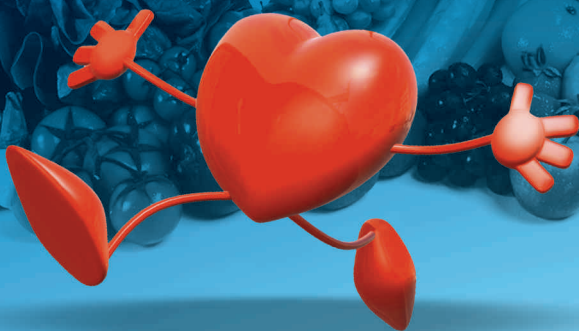


10

Mandamentos da Alimentação Saudável na Prevenção dos Acidentes Cardiovasculares



**fundação
portuguesa de
cardiologia**

www.fpcardiologia.pt

Rua Joaquim António de Aguiar, 64 - 2º
1070-153 LISBOA
Tel: 213 81 50 00 - Fax: 213 87 33 31
e-mail: fpcardio@mail.telepac.pt

DELEGAÇÃO NORTE:
R. Paraíso, 184 - 3º Esq. Frt.
4000-375 PORTO
Tel: 222 03 80 82 - Fax: 222 03 80 83
e-mail: fpc.norte@mail.pt

DELEGAÇÃO CENTRO:
Av. Sá da Bandeira, 52 - 1º
3000-350 COIMBRA
Tel: 239 83 85 98 - Fax: 239 82 79 96
e-mail: fpc-centro@netcabo.pt

DELEGAÇÃO MADEIRA:
Av. Arriaga, 50 - 1º - sala 1
9000-064 FUNCHAL
Tel: 291 23 28 03

COLABORAÇÃO:



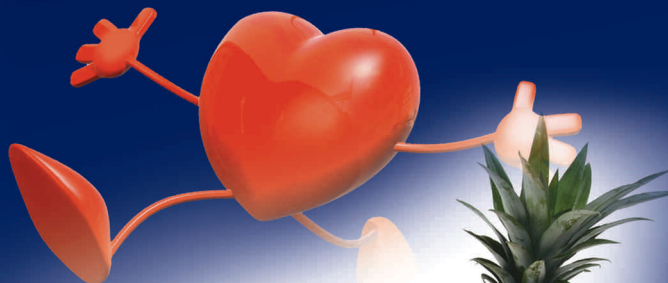
NeoFarmacêutica
GRUPO MADAUS

UNIDOS PELO CORAÇÃO

10

Mandamentos da Alimentação Saudável

na Prevenção dos
Acidentes Cardiovasculares



**Seja Diferente,
Previna o Acidente !**

Alimentação Saudável

Prevenção dos Acidentes Cardiovasculares

Uma alimentação saudável, variada, equilibrada e adequada às necessidades individuais, é fundamental para prevenir o aparecimento das doenças cardiovasculares. Estes "mandamentos" podem ser adaptados aos hábitos e preferências de cada um, de forma gradual:



1 Não esqueça o pequeno almoço, fundamental na sua manhã. Leite ou iogurte, pão ou cereais e uma peça de fruta, constituem uma refeição saudável.

2 Faça várias refeições por dia. Merendar a meio da manhã e da tarde, ajuda-o a controlar o apetite e a evitar os "grandes" almoços e jantares.

3 Seja generoso no consumo diário de hortaliças e legumes. Podem ser frescos ou congelados, crus ou cozinhados, nunca esquecendo a sopa.

4 Os cereais e derivados (pão, arroz, massas, feijão, etc...) são fundamentais numa alimentação equilibrada. Prefira sempre os "mais escuros" (menos refinados) e utilize-os em todas as refeições.

5 Coma mais frequentemente peixe e aves (sem pele) em substituição das carnes vermelhas. Evite os produtos de charcutaria e outros derivados da carne pois são muitos ricos em sal e gordura.

6 Use leite e derivados magros ou meio gordos. Evite as natas e os queijos gordos. Experimente substituir as natas por iogurte.

7 Use mas não abuse da fruta. Coma 2 a 3 peças por dia, evitando ingeri-la isoladamente.

8 Seja moderado na quantidade e cuidadoso na escolha das gorduras que utiliza. Para temperar e cozinhar prefira o azeite. Se optar por óleos ou margarinas vegetais, verifique se suportam bem a temperatura. Evite os fritos.

9 Atenção ao açúcar. Diminua o consumo de bolos e doces, prefira os caseiros, mas nos dias de festa... Reduza gradualmente o açúcar que adiciona às bebidas ou substitua-o por adoçante.

10 Quanto ao sal... modere a quantidade quando cozinha e não use o saleiro á mesa. Não se esqueça do sal escondido em alguns alimentos. Dê aroma e sabor aos seus cozinhados com muitas ervas aromáticas e um "cheirinho" de especiarias.

E não se esqueça: beba água com e sem sede, mantenha um peso adequado e pratique actividade física regular.

Estes "mandamentos" adaptam-se a todos, mas se necessitar de um acompanhamento mais personalizado, peça ao seu médico para lhe indicar um nutricionista ou dietista, que o ajudarão a modificar os seus hábitos alimentares e a ter uma vida mais saudável.

Dr^a. Elsa Feliciano

Grupo de Intervenção Comunitária - Nutrição