



na Prevenção dos
Acidentes Cardiovasculares



fundação
portuguesa de
cardiologia

www.fpcardiologia.pt



www.facebook.com/FPCardiologia

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

DELEGAÇÃO NORTE:

Rua da Torrinha, 254 Loja E
4050-610 PORTO
Tel: 222 03 80 82 - Fax: 222 03 80 83
e-mail: fpcardio.norte@gmail.com

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:

Centro Cívico de Santa Maria Maior
Rua das Murteiras, 25 B
9050-199 FUNCHAL
Tel: 291 22 66 83 - Fax: 291 22 66 92

COLABORAÇÃO:



ROTTAPHARM

MADAUS

Laboratórios Delta, S.A.



na Prevenção dos
Acidentes Cardiovasculares



Seja Diferente, Previna o Acidente !

Os 10 Mandamentos da Alimentação Saudável

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 à 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.