

OS DEZ MANDAMENTOS DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

A Alimentação Mediterrânea é saudável, variada e equilibrada. É rica em nutrientes que protegem a sua saúde, nomeadamente o coração.

- 1-** Seja generoso no consumo diário de hortaliças e frutas. Podem ser frescas ou congeladas, cruas ou cozinhadas.
- 2-** Inicie as suas refeições com sopa de legumes.
- 3-** Os cereais e derivados (pão, arroz, massas, etc.) devem fazer parte das várias refeições diárias. Prefira sempre os mais escuros (menos refinados).
- 4-** Prefira o azeite para temperar e cozinhar. Seja moderado na quantidade.



- 5-** Coma peixe várias vezes por semana, sem esquecer os peixes gordos.
- 6-** Utilize feijão, grão, ervilhas e favas nos seus cozinhados e sopas.
- 7-** Diminua a frequência do consumo de carnes vermelhas. Prefira as aves.
- 8-** Se ingere regularmente álcool prefira o vinho tinto, mas sempre em pequena quantidade.
- 9-** Faça várias refeições por dia. Merendar a meio da manhã e da tarde, ajuda-o a evitar almoços e jantares excessivos.
- 10-** Bolos, doces, guloseimas, salgadinhos... sempre fizeram parte das festas. Reserve-os para esses dias.

Dra. Elsa Feliciano ▶ Nutricionista
Dra. Teresa Gomes Mota ▶ Cardiologista

Maio. Mês do Coração



CONTACTOS

Sede – Lisboa

R. Joaquim António de Aguiar, 64 – 2º Dto.
1070-153 Lisboa
Tel: 213 815 000_Fax: 213 873 331
Email: fpcardio@fpcardiologia.pt

Delegação Norte

R. da Torrinha, 254 – Loja E
4050-610 Porto
Tel: 222 038 082_Fax: 222 038 083
Email: fpcardio.norte@gmail.com

Delegação Centro

Av. Sá da Bandeira, 52 – 1º
3000-350 Coimbra
Tel: 239 838 598_Fax: 239 827 996
Email: fpc-centro@netcabo.pt

Delegação Madeira

Av. Manuel Arriaga, 50 – 1º Sala 1
9000-064 Funchal
Tel: 291 232 803
Email: fpcmadeira@gmail.com

www.fpcardiologia.pt

Apoio:



**CRIANÇAS
SAUDÁVEIS
SERÃO ADULTOS
SAUDÁVEIS.**

Saiba mais sobre a alimentação mediterrânica
em www.fpcardiologia.pt