

CONTACTOS

Sede – Lisboa

R. Joaquim António de Aguiar, 64 – 2º Dto.
1070-153 Lisboa
Tel. 213 815 000
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

Centro Cívico de Santa Maria Maior
Rua das Murteiras, 25B
9050 - 199 Funchal
Tel: 291226683 _ Fax: 291226692

www.fpcardiologia.pt

www.facebook.com/FPCardiologia

APOIO:

 **BANCO ESPÍRITO SANTO**



*Mais saúde.
Mais sabor.*



FUNDAÇÃO PORTUGUESA
DE CARDIOLOGIA

MAIO. MÊS DO CORAÇÃO.

DIETA MEDITERRÂNICA

A Dieta mediterrânica é reconhecida como um dos Padrões alimentares mais saudáveis do mundo.

Caracteriza-se pelo equilíbrio entre qualidade e quantidade: consumo de grande variedade de alimentos de elevado valor nutricional, combinados de forma harmoniosa, ajustados em quantidade às necessidades individuais e bem distribuídos ao longo do dia e da semana.

A culinária simples mas rica em sabor, as refeições em família, a distinção entre os alimentos para todos os dias e para os dias de festa, a valorização dos alimentos da estação, a prática de actividade física diária, o consumo moderado de vinho tinto, são práticas comuns que a elevam de padrão alimentar a estilo de vida.



Pela sua saúde Adapte-a!

1. Consuma diariamente porções generosas de legumes: na sopa e crus ou cozinhados como acompanhamento das refeições principais;
2. Ingira fruta diariamente, como sobremesa e nas pequenas refeições;
3. Consuma Peixe várias vezes por semana e inclua os peixes gordos;
4. Prefira as carnes brancas e diminua a frequência de consumo das carnes vermelhas;
5. Acompanhe as suas refeições com cereais pouco refinados (arroz, massas,...) ou leguminosas (feijão, grão, ervilhas,...);
6. Utilize o Azeite como gordura de eleição mas sem exageros;
7. Cozinhe os alimentos à maneira mediterrânica: estufados simples, caldeiradas, jardineiras, cataplanas,...com pouca gordura, pouco sal e muitas ervas aromáticas;
8. Cultive o hábito de distinguir os alimentos próprios para o dia-a-dia e os alimentos para os dias festivos;
9. Distribua os alimentos por várias refeições diárias;
10. Consuma frutos secos mas sem sal e sempre em pequenas quantidades;
11. Beba água e infusões sem açúcar para manter uma boa hidratação;
12. Se consome álcool, prefira o vinho tinto mas sempre em pequenas quantidades;

Elsa Feliciano

Assessora Nutrição da Fundação Portuguesa de Cardiologia